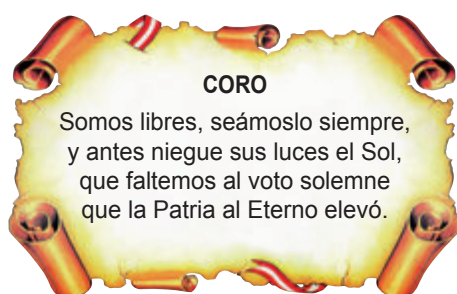


SÍMBOLOS DE LA PATRIA



Bandera Nacional



Himno Nacional



Escudo Nacional

Declaración Universal de los Derechos Humanos

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyos artículos figuran a continuación:

- Artículo 1.-** Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y (...) deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.
- Artículo 2.-** Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona (...).
- Artículo 3.-** Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.
- Artículo 4.-** Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.
- Artículo 5.-** Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.
- Artículo 6.-** Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.
- Artículo 7.-** Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración (...).
- Artículo 8.-** Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales (...).
- Artículo 9.-** Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.
- Artículo 10.-** Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.
- Artículo 11.-**
1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad (...).
 2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.
- Artículo 12.-** Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.
- Artículo 13.-**
1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.
 2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.
- Artículo 14.-**
1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.
 2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.
- Artículo 15.-**
1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
 2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.
- Artículo 16.-**
1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia (...).
 2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
 3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.
- Artículo 17.-**
1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.
 2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.
- Artículo 18.-** Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión (...).
- Artículo 19.-** Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión (...).
- Artículo 20.-**
1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
 2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

- Artículo 21.-**
1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
 2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
 3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.
- Artículo 22.-** Toda persona (...) tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, (...) habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.
- Artículo 23.-**
1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
 2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
 3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.
 4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.
- Artículo 24.-** Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.
- Artículo 25.-**
1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.
 2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.
- Artículo 26.-**
1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.
 2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.
 3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.
- Artículo 27.-**
1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.
 2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.
- Artículo 28.-** Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.
- Artículo 29.-**
1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad (...).
 2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.
 3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.
- Artículo 30.-** Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades (...) tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

DISTRIBUIDO GRATUITAMENTE POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN - PROHIBIDA SU VENTA

SECUNDARIA

TUTORÍA - Un tiempo para mí

GUÍA DEL DOCENTE

Un tiempo para mí

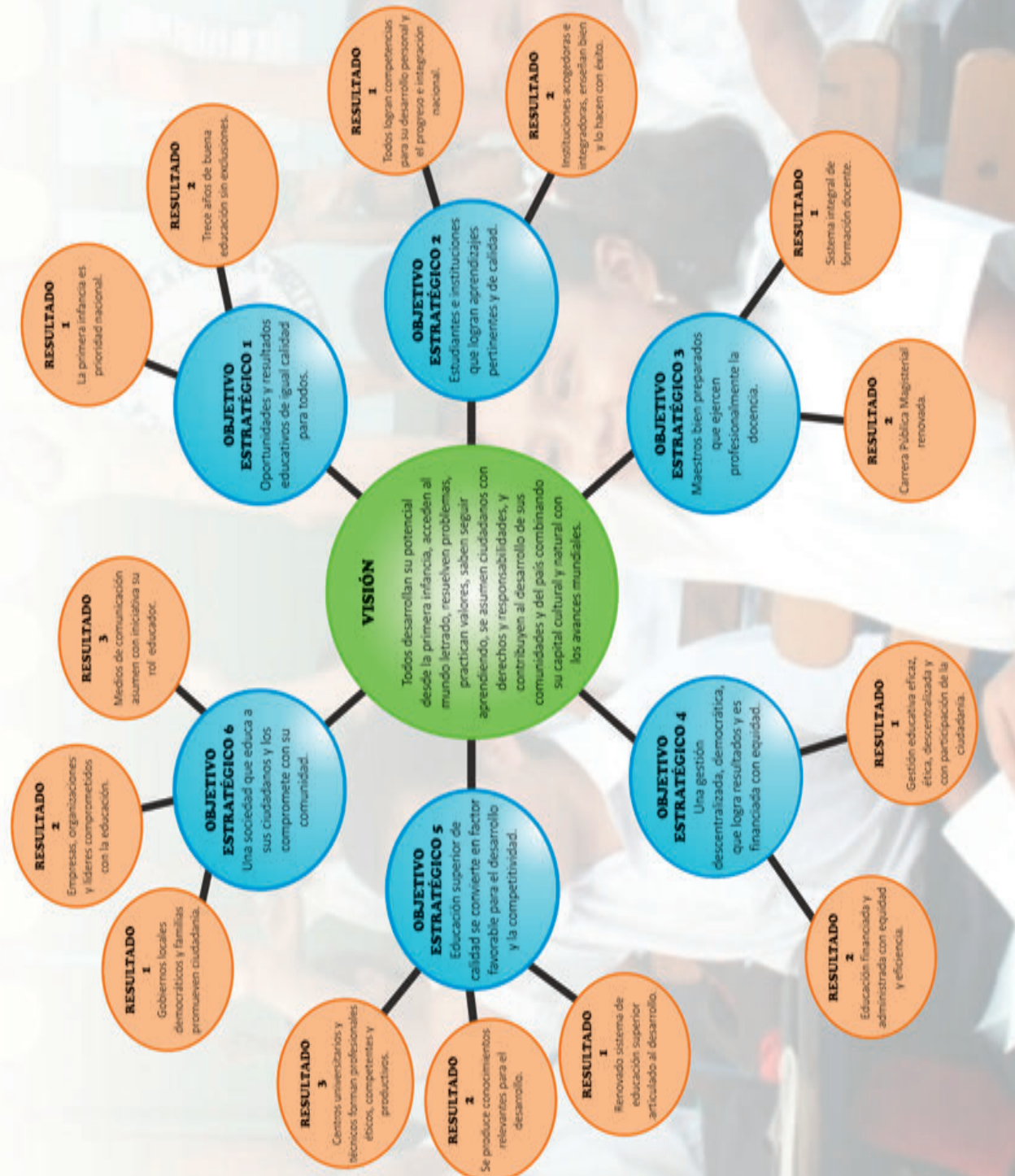
Orientaciones para el acompañamiento del desarrollo de los cuadernos de trabajo de Tutoría para estudiantes
Formas de atención diversificadas



PERÚ

Ministerio de Educación

PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2021



CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

I La democracia y el sistema interamericano

Artículo 1

Los pueblos de América tienen derecho a la democracia y sus gobiernos la obligación de promoverla y defenderla. La democracia es esencial para el desarrollo social, político y económico de los pueblos de las Américas.

Artículo 2

El ejercicio efectivo de la democracia representativa es la base del estado de derecho y los regímenes constitucionales de los Estados Miembros de la Organización de los Estados Americanos. La democracia representativa se refuerza y profundiza con la participación permanente, ética y responsable de la ciudadanía en un marco de legalidad conforme al respectivo orden constitucional.

Artículo 3

Son elementos esenciales de la democracia representativa, entre otros, el respeto a los derechos humanos y las libertades fundamentales; el acceso al poder y su ejercicio con sujeción al estado de derecho; la celebración de elecciones periódicas, libres, justas y basadas en el sufragio universal y secreto como expresión de la soberanía del pueblo; el régimen plural de partidos y organizaciones políticas; y la separación e independencia de los poderes públicos.

Artículo 4

Son componentes fundamentales del ejercicio de la democracia la transparencia de las actividades gubernamentales, la probidad, la responsabilidad de los gobiernos en la gestión pública, el respeto por los derechos sociales y la libertad de expresión y de prensa. La subordinación constitucional de todas las instituciones del Estado a la autoridad civil legalmente constituida y el respeto al estado de derecho de todas las entidades y sectores de la sociedad son igualmente fundamentales para la democracia.

Artículo 5

El fortalecimiento de los partidos y de otras organizaciones políticas es prioritario para la democracia. Se deberá prestar atención especial a la problemática derivada de los altos costos de las campañas electorales y al establecimiento de un régimen equilibrado y transparente de financiación de sus actividades.

Artículo 6

La participación de la ciudadanía en las decisiones relativas a su propio desarrollo es un derecho y una responsabilidad. Es también una condición necesaria para el pleno y efectivo ejercicio de la democracia. Promover y fomentar diversas formas de participación fortalece la democracia.

II La democracia y los derechos humanos

Artículo 7

La democracia es indispensable para el ejercicio efectivo de las libertades fundamentales y los derechos humanos, en su carácter universal, indivisible e interdependiente, consagrados en las respectivas constituciones de los Estados y en los instrumentos interamericanos e internacionales de derechos humanos.

Artículo 8

Cualquier persona o grupo de personas que consideren que sus derechos humanos han sido violados pueden interponer denuncias o peticiones ante el sistema interamericano de promoción y protección de los derechos humanos conforme a los procedimientos establecidos en el mismo. Los Estados Miembros reafirman su intención de fortalecer el sistema interamericano de protección de los derechos humanos para la consolidación de la democracia en el Hemisferio.

Artículo 9

La eliminación de toda forma de discriminación, especialmente la discriminación de género, étnica y racial, y de las diversas formas de intolerancia, así como la promoción y protección de los derechos humanos de los pueblos indígenas y los migrantes y el respeto a la diversidad étnica, cultural y religiosa en las Américas, contribuyen al fortalecimiento de la democracia y la participación ciudadana.

Artículo 10

La promoción y el fortalecimiento de la democracia requieren el ejercicio pleno y eficaz de los derechos de los trabajadores y la aplicación de normas laborales básicas, tal como están consagradas en la Declaración de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) relativa a los Principios y Derechos Fundamentales en el Trabajo y su Seguimiento, adoptada en 1998, así como en otras convenciones básicas afines de la OIT. La democracia se fortalece con el mejoramiento de las condiciones laborales y la calidad de vida de los trabajadores del Hemisferio.

III

Democracia, desarrollo integral y combate a la pobreza

Artículo 11

La democracia y el desarrollo económico y social son interdependientes y se refuerzan mutuamente.

Artículo 12

La pobreza, el analfabetismo y los bajos niveles de desarrollo humano son factores que inciden negativamente en la consolidación de la democracia. Los Estados Miembros de la OEA se comprometen a adoptar y ejecutar todas las acciones necesarias para la creación de empleo productivo, la reducción de la pobreza y la erradicación de la pobreza extrema, teniendo en cuenta las diferentes realidades y condiciones económicas de los países del Hemisferio. Este compromiso común frente a los problemas del desarrollo y la pobreza también destaca la importancia de mantener los equilibrios macroeconómicos y el imperativo de fortalecer la cohesión social y la democracia.

Artículo 13

La promoción y observancia de los derechos económicos, sociales y culturales son consustanciales al desarrollo integral, al crecimiento económico con equidad y a la consolidación de la democracia en los Estados del Hemisferio.

Artículo 14

Los Estados Miembros acuerdan examinar periódicamente las acciones adoptadas y ejecutadas por la Organización encaminadas a fomentar el diálogo, la cooperación para el desarrollo integral y el combate a la pobreza en el Hemisferio, y tomar las medidas oportunas para promover estos objetivos.

Artículo 15

El ejercicio de la democracia facilita la preservación y el manejo adecuado del medio ambiente. Es esencial que los Estados del Hemisferio implementen políticas y estrategias de protección del medio ambiente, respetando los diversos tratados y convenciones, para lograr un desarrollo sostenible en beneficio de las futuras generaciones.

Artículo 16

La educación es clave para fortalecer las instituciones democráticas, promover el desarrollo del potencial humano y el alivio de la pobreza y fomentar un mayor entendimiento entre los pueblos. Para lograr estas metas, es esencial que una educación de calidad esté al alcance de todos, incluyendo a las niñas y las mujeres, los habitantes de las zonas rurales y las personas que pertenecen a las minorías.

IV

Fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática

Artículo 17

Cuando el gobierno de un Estado Miembro considere que está en riesgo su proceso político institucional democrático o su legítimo ejercicio del poder, podrá recurrir al Secretario General o al Consejo Permanente a fin de solicitar asistencia para el fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática.

Artículo 18

Cuando en un Estado Miembro se produzcan situaciones que pudieran afectar el desarrollo del proceso político institucional democrático o el legítimo ejercicio del poder, el Secretario General o el Consejo Permanente podrá, con el consentimiento previo del gobierno afectado, disponer visitas y otras gestiones con la finalidad de hacer un análisis de la situación. El Secretario General elevará un informe al Consejo Permanente, y éste realizará una apreciación colectiva de la situación y, en caso necesario, podrá adoptar decisiones dirigidas a la preservación de la institucionalidad democrática y su fortalecimiento.

Artículo 19

Basado en los principios de la Carta de la OEA y con sujeción a sus normas, y en concordancia con la cláusula democrática contenida en la Declaración de la ciudad de Quebec, la ruptura del orden democrático o una alteración del orden constitucional que afecte gravemente el orden democrático en un Estado Miembro constituye, mientras persista, un obstáculo insuperable para la participación de su gobierno en las sesiones de la Asamblea General, de la Reunión de Consulta, de los Consejos de la Organización y de las conferencias especializadas, de las comisiones, grupos de trabajo y demás órganos de la Organización.

Artículo 20

En caso de que en un Estado Miembro se produzca una alteración del orden constitucional que afecte gravemente su orden democrático, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá solicitar la convocatoria inmediata del Consejo Permanente para realizar una apreciación colectiva de la situación y adoptar las decisiones que estime conveniente. El Consejo Permanente, según la situación, podrá disponer la realización de las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática. Si las gestiones diplomáticas resultaren infructuosas o si la urgencia del caso lo aconsejare, el Consejo Permanente convocará de inmediato un período extraordinario de sesiones de la Asamblea General para que ésta adopte las decisiones que estime apropiadas, incluyendo gestiones diplomáticas, conforme a la Carta de la Organización, el derecho internacional y las disposiciones de la presente Carta Democrática. Durante el proceso se realizarán las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática.

Artículo 21

Cuando la Asamblea General, convocada a un período extraordinario de sesiones, constate que se ha producido la ruptura del orden democrático en un Estado Miembro y que las gestiones diplomáticas han sido infructuosas, conforme a la Carta de la OEA tomará la decisión de suspender a dicho Estado Miembro del ejercicio de su derecho de participación en la OEA con el voto afirmativo de los dos tercios de los Estados Miembros. La suspensión entrará en vigor de inmediato. El Estado Miembro que hubiera sido objeto de suspensión deberá continuar observando el cumplimiento de sus obligaciones como miembro de la Organización, en particular en materia de derechos humanos.

Adoptada la decisión de suspender a un gobierno, la Organización mantendrá sus gestiones diplomáticas para el restablecimiento de la democracia en el Estado Miembro afectado.

Artículo 22

Una vez superada la situación que motivó la suspensión, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá proponer a la Asamblea General el levantamiento de la suspensión. Esta decisión se adoptará por el voto de los dos tercios de los Estados Miembros, de acuerdo con la Carta de la OEA.

V

La democracia y las misiones de observación electoral

Artículo 23

Los Estados Miembros son los responsables de organizar, llevar a cabo y garantizar procesos electorales libres y justos. Los Estados Miembros, en ejercicio de su soberanía, podrán solicitar a la OEA asesoramiento o asistencia para el fortalecimiento y desarrollo de sus instituciones y procesos electorales, incluido el envío de misiones preliminares para ese propósito.

Artículo 24

Las misiones de observación electoral se llevarán a cabo por solicitud del Estado Miembro interesado. Con tal finalidad, el gobierno de dicho Estado y el Secretario General celebrarán un convenio que determine el alcance y la cobertura de la misión de observación electoral de que se trate. El Estado Miembro deberá garantizar las condiciones de seguridad, libre acceso a la información y amplia cooperación con la misión de observación electoral. Las misiones de observación electoral se realizarán de conformidad con los principios y normas de la OEA. La Organización deberá asegurar la eficacia e independencia de estas misiones, para lo cual se las dotará de los recursos necesarios. Las mismas se realizarán de forma objetiva, imparcial y transparente, y con la capacidad técnica apropiada. Las misiones de observación electoral presentarán oportunamente al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, los informes sobre sus actividades.

Artículo 25

Las misiones de observación electoral deberán informar al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, si no existiesen las condiciones necesarias para la realización de elecciones libres y justas. La OEA podrá enviar, con el acuerdo del Estado interesado, misiones especiales a fin de contribuir a crear o mejorar dichas condiciones.

VI

Promoción de la cultura democrática

Artículo 26

La OEA continuará desarrollando programas y actividades dirigidos a promover los principios y prácticas democráticas y fortalecer la cultura democrática en el Hemisferio, considerando que la democracia es un sistema de vida fundado en la libertad y el mejoramiento económico, social y cultural de los pueblos. La OEA mantendrá consultas y cooperación continua con los Estados Miembros, tomando en cuenta los aportes de organizaciones de la sociedad civil que trabajen en esos ámbitos.

Artículo 27

Los programas y actividades se dirigirán a promover la gobernabilidad, la buena gestión, los valores democráticos y el fortalecimiento de la institucionalidad política y de las organizaciones de la sociedad civil. Se prestará atención especial al desarrollo de programas y actividades para la educación de la niñez y la juventud como forma de asegurar la permanencia de los valores democráticos, incluidas la libertad y la justicia social.

Artículo 28

Los Estados promoverán la plena e igualitaria participación de la mujer en las estructuras políticas de sus respectivos países como elemento fundamental para la promoción y ejercicio de la cultura democrática.

GUÍA DEL DOCENTE





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Dirección General de Educación Básica Alternativa, Intercultural Bilingüe
y de Servicios Educativos en el Ámbito Rural
Dirección de Servicios Educativos en el Ámbito Rural

Un tiempo para mí

Guía del docente de Tutoría para las formas de atención diversificada de educación secundaria

©Ministerio de Educación
Calle del Comercio 193, San Borja
Lima, Perú
Teléfono: 615-5800
www.gob.pe/minedu

Primera edición, 2018
Tiraje: 352 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2018 - 19522

Se terminó de imprimir en diciembre del 2018 en:
Editorial Roel S.A.C.
Miguel Valcárcel 361, Urb. San Francisco.
Ate, Lima - Perú

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de este documento sin permiso del Ministerio de Educación.

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*

PRESENTACIÓN

Estimado docente:

Desde la Dirección de Servicios Educativos Rurales y de la mano contigo trabajamos con estudiantes del ámbito rural, en su mayoría en situación de pobreza y pobreza extrema provenientes de pueblos originarios andinos y amazónicos, quienes al vivir en zonas dispersas tienen que desplazarse grandes distancias para llegar al colegio. A partir de las formas de atención diversificadas (FAD) Secundaria en Alternancia, Secundaria con Residencia Estudiantil y Secundaria Tutorial hacemos posible que muchos adolescentes de estas comunidades rurales de nuestro país puedan acceder y culminar sus estudios de nivel secundario.

Sin embargo, sabemos de los riesgos a los que se exponen estos adolescentes cuando deben residir fuera de su entorno familiar o comunal, como ser víctimas de violencia o enfrentar situaciones de explotación sexual y laboral. Por esto, creemos que se nos plantea un rol muy importante en la vida y la formación de nuestros estudiantes, ya que compartimos con ellos mucho más allá del ámbito educativo regular; nosotros formamos parte de sus espacios de convivencia intercultural (en la escuela, la vivienda y la comunidad) y los guiamos en ese camino. Tenemos la tarea de motivarlos y acompañarlos permanentemente en el desarrollo de su autonomía con el fin de que mejoren sus aprendizajes y cuenten con mayores habilidades para la vida, lo que incluye apoyar sus iniciativas de investigación y proyectos productivos, que benefician finalmente a sus familias y su comunidad.

Creemos que cumplir este papel en lo pedagógico y en la formación humana de adolescentes no es una tarea fácil, por lo que somos conscientes de que necesitamos herramientas.

Por ello, te presentamos *Un tiempo para mí*, una guía ágil para implementar la tutoría con estudiantes de primero a tercero de secundaria de las FAD, la cual cuenta con un libro de orientaciones para el docente sobre el desarrollo de las actividades, conceptos claves y consejos prácticos, y un cuadernillo con actividades para los estudiantes, quienes podrán desarrollarlas de manera autodidacta y en grupo.

Por medio de *Un tiempo para mí* se podrán explorar algunos temas de manera amena y reflexiva, tales como “participación estudiantil”, “pensamiento crítico” y “derechos de los varones y de las mujeres”, que contribuirán con una formación en valores y ciudadanía que el contexto demanda y también se abordarán otros temas, como “comunicación asertiva”, “¿cómo regular mis emociones?” y “me protejo de la violencia psicológica y sexual”, orientados a que los estudiantes desarrollen habilidades que les permitan formar y fortalecer su identidad personal, protegerse de situaciones de riesgo y desarrollarse en un ambiente de respeto y de sana convivencia. Todo ello desde una valoración de las diferencias culturales como una oportunidad de enriquecimiento personal y social; un compromiso con ellos mismos, su familia, su colegio y su comunidad, contribuyendo con la construcción de los aprendizajes que requieren para hacer frente a la vida y alcanzar sus sueños.

ÍNDICE

PARTE 1. LA TUTORÍA EN LA SECUNDARIA RURAL	5
1.1. ¿Por qué es importante la tutoría en la secundaria rural?	5
1.2. Particularidades de la tutoría en cada modelo de servicio educativo	6
a. Modelo de Secundaria Tutorial	6
b. Modelo de Secundaria en Alternancia	7
c. Modelo de Secundaria con Residencia Estudiantil	8
1.3. Los estudiantes de la secundaria rural.....	9
a. Características de los estudiantes y los retos que plantean al tutor	9
b. ¿Qué necesitan aprender los estudiantes de secundaria rural?.....	12
1.4. El tutor de la secundaria rural.....	13
a. Perfil del tutor de secundaria rural	14
b. Rol del tutor: orientador y acompañante	15
c. Importancia de la autoformación del tutor.....	15
d. Pautas importantes para el trabajo del tutor	16
¿Qué es y cómo desarrollar el autocuidado?	19
Una estrategia de prevención frente a la violencia sexual	20
PARTE 2. LOS CUADERNOS DE TUTORÍA	22
2.1. ¿Qué son los cuadernos de Tutoría?	22
2.2. Estructura de los cuadernos de Tutoría.....	23
a. Las dimensiones y los ejes temáticos	23
b. Ruta metodológica de las actividades.....	24
c. Organización del tiempo para desarrollar los cuadernos de Tutoría	25
d. Competencias que se desarrollan por actividad (según dimensión y eje temático por grado).....	26
PARTE 3. ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS POR GRADO	29
3.1. Orientaciones pedagógicas: cuaderno de primer grado	30
3.2. Orientaciones pedagógicas: cuaderno de segundo grado	60
3.3. Orientaciones pedagógicas: cuaderno de tercer grado	88
Anexos.....	115
Bibliografía	116
Glosario	118

1.1. ¿Por qué es importante la tutoría en la secundaria rural?

La tutoría es un proceso permanente de orientación y acompañamiento socioafectivo de los estudiantes para apoyarlos en estos objetivos:

- El logro de sus aprendizajes.
- La toma de decisiones responsables.
- El ejercicio de sus derechos como ciudadanos.
- La prevención de situaciones de riesgo que vulneren sus derechos o afecten su desarrollo personal y social.

Se sustenta en un **vínculo afectivo y personalizado** entre el docente tutor y el estudiante, que debe darse en un clima de confianza y respeto. Las características particulares de los modelos de servicio educativo en el ámbito rural hacen que la tutoría sea un espacio fundamental en la vida de los estudiantes.



Yo pienso que como tutores es muy importante estar cerca de nuestros estudiantes y brindarles confianza para que conversen con nosotros sobre cómo se sienten o si tienen algún problema.

Es cierto. Yo convivo varios meses con ellos mientras están lejos de sus familias. Entonces, debo ser una persona en quien ellos puedan confiar.

Es fundamental conocer muy bien a cada estudiante para darle el apoyo y la orientación que necesita; pero lo más importante, brindarles mucho afecto.

- El docente tutor es un modelo de vida significativo para sus estudiantes por estas razones:**
- Comparte largos periodos de tiempo con ellos.
 - Conoce sus intereses y necesidades; además, les brinda orientación y apoyo pedagógico y afectivo.
 - Se vincula con sus familias a través de las visitas domiciliarias y reuniones con padres en el colegio.
 - Conoce bien la comunidad y los desafíos que esta plantea a los estudiantes.

Entonces, de acuerdo a la normativa de tutoría del Minedu, el **propósito**¹ de la tutoría es...



Que el docente acompañe a los estudiantes en su desarrollo integral; vele porque tengan condiciones favorables para permanecer y culminar con éxito su educación básica, y para que sean capaces de enfrentar diversos desafíos de la vida. Además debe procurar que desarrollen habilidades para enfrentar las difíciles situaciones familiares y así prevenir o atenuar las circunstancias que pongan en riesgo su integridad física o psicológica.

La tutoría ofrece a los estudiantes²...

- Acciones a favor de su bienestar.
- Actividades formativas y de orientación educativa.
- Experiencias que favorecen el desarrollo de capacidades emprendedoras.
- Orientación vocacional.



1.2. Particularidades de la tutoría en cada modelo de servicio educativo

a. Modelo de Secundaria Tutorial

- La tutoría **se plantea como una acción integradora**. Es esencialmente personalizada y se desarrolla en dos escenarios: el núcleo educativo y el domicilio del estudiante. Esto permite realizar un acompañamiento *in situ* de cada uno de ellos de manera sostenida.
- En el modelo se favorece el acercamiento a las familias y su participación activa en el apoyo directo del aprendizaje, bienestar y desarrollo integral de sus hijos.
- **La tutoría realizada en el domicilio del estudiante** requiere de un gestor educativo que tenga una mirada integradora de su función. En la misma visita debe atender aspectos académicos del aprendizaje, orientación a las necesidades personales del estudiante y orientación a la familia.

¹ Adaptado de Ravelo, C. (S. f.). *Manual de autoformación: Fortaleciendo el desarrollo personal del tutor. Lineamientos del Modelo Secundaria Tutorial (DT)*. Lima: Minedu.

² *Ibidem*.

- **La tutoría llevada a cabo en el núcleo educativo ofrece atención individual** al estudiante y sesiones de **tutoría grupal**, organizadas según criterios de edad. Estos son espacios privilegiados para atender a los intereses y necesidades de formación de los estudiantes, teniendo en cuenta su etapa de desarrollo evolutivo y el contexto familiar.

b. Modelo de Secundaria en Alternancia

Este es un servicio educativo de nivel secundario que se brinda en un Centro Rural de Formación en Alternancia (CRFA) donde por dos semanas los estudiantes conviven y estudian; luego permanecen dos semanas en sus casas para desarrollar un proyecto de investigación y son visitados por su profesor.

El rol de acompañamiento al proceso de aprendizaje lo ejercen los docentes monitores, quienes cumplen también el rol de tutores, y se desarrolla de manera sostenida a lo largo de la trayectoria escolar en dos escenarios: el CRFA y los hogares de las familias de los estudiantes.

La tutoría personalizada es permanente. Se organiza en un plan de trabajo que lidera el tutor, el cual incluye evaluar cómo llega el estudiante al CRFA, lo acompaña generando recursos para afrontar las problemáticas emocionales o académicas que trae; se hace seguimiento de sus avances, metas y logros; es evaluado antes de que regrese a su casa, y se planifican las actividades para el periodo que está en su hogar.

En esta modalidad, cuando se presentan situaciones de riesgo o violencia, el docente monitor comunica al director y a las autoridades de la comunidad (presidente de la Asociación de Padres de Familia y presidente de las rondas campesinas), quienes son los indicados para asumir estos casos, respetándose el rol formador y de injerencia de la comunidad a través de sus autoridades.

Trabajo con las familias

Se desarrollan dos tipos de talleres con las familias de los estudiantes, con el objetivo de fortalecer el vínculo positivo entre familia, estudiante y CRFA:

1. **Taller de inmersión**, que se realiza a principio del año escolar y que está dirigido a padres de nuevos estudiantes para explicar las características, la organización y los compromisos para facilitar la permanencia y bienestar de los estudiantes.
2. **Talleres de formación de familias**, en el cual se abordan contenidos académicos, productivos o de prevención de la violencia. Son responsabilidad del director y su equipo docente.

c. Modelo de Secundaria con Residencia Estudiantil

Esta modalidad de servicio educativo contempla la acción tutorial en el ámbito de la institución educativa y la residencia estudiantil, por lo cual incorpora orientaciones respecto a la convivencia en dicho espacio.

La tutoría para las Secundaria con Residencia Estudiantil (SRE) emplea el acompañamiento socioemocional y cognitivo para el desarrollo integral de los estudiantes. Así también el tutor de la institución educativa, que tiene a cargo estudiantes de residencia, implementará un plan de trabajo conjunto con el estudiante y articulado con los demás actores de la residencia estudiantil, en el cual se indiquen las acciones a realizarse durante el año académico para abordar las situaciones de riesgo que pudieran presentarse.

En ese sentido, además de los actores descritos en la presente norma, serán agentes de la tutoría y la orientación educativa de las residencias estudiantiles los siguientes:

- **Coordinador de la residencia:** es el responsable de la administración de los recursos de la residencia y de la atención de los estudiantes que permanecen en ella. Ellos deberán incorporar e implementar las acciones necesarias para el desarrollo de la tutoría individual y grupal en dicho espacio.
- **Gestores educativos:** son docentes que se encargan del desarrollo de las horas pedagógicas semanales adicionales, las cuales incluyen la tutoría y la orientación al estudiante en su modalidad individual y grupal.
- **Promotor de bienestar:** es el personal responsable del seguimiento de los estudiantes residentes; basan su acción en la promoción del bienestar socioemocional, articulando con los sabios de la comunidad e incorporando las prácticas ancestrales que promueven bienestar en un marco de derechos. Son los encargados de dirigir las acciones tutoriales vinculadas a la convivencia dentro de la residencia estudiantil.
- **Personal de servicio de la residencia (cocina, limpieza, mantenimiento y seguridad):** además de sus funciones específicas en cuanto al funcionamiento de la residencia, serán referentes de conducta dentro de la misma. También puede detectar alertas en el comportamiento de los estudiantes, las cuales serán derivadas al promotor de bienestar o a los tutores educativos, según sea el caso.

Cabe señalar que en el ejercicio de la acción tutorial dentro del SRE pueden identificarse situaciones que afecten el bienestar de los estudiantes; todos los actores deben estar alertas a dichas situaciones y derivarlas tanto al coordinador de la residencia estudiantil como al director de la institución educativa correspondiente, a fin de que se realicen las acciones pertinentes en articulación con las redes comunitarias y en congruencia con el marco normativo de protección de niños, niñas y adolescentes y del sector educación.

1.3. Los estudiantes de la secundaria rural

a. Características de los estudiantes y retos que plantean al tutor

Características de los estudiantes	Retos de los tutores y las tutoras
Muchos viven en lugares bastante alejados del colegio. Esto les exige, muchas veces, distanciarse del núcleo familiar y entrar en un nuevo ambiente, donde conviven con personas que no conocen, lo cual es una nueva experiencia.	<ul style="list-style-type: none">• Recibir a los nuevos estudiantes con amabilidad y acompañarlos con el fin de que se adapten a esta nueva experiencia de convivencia con otros adolescentes; promover un clima de respeto e integración que permita establecer vínculos positivos entre compañeros y docentes.• Establecer un vínculo afectivo que brinde calidez familiar y hermandad entre los estudiantes, para que se sientan seguros y tranquilos cuando estén lejos de su familia.• Generar espacios de confianza y de escucha para que puedan expresar sus emociones y se sientan acogidos.
En los centros educativos se encuentran y conviven estudiantes de diversas comunidades (indígenas amazónicas, altoandinas y de colonos) con una gran diversidad cultural. Esto representa, a su vez, una oportunidad y un obstáculo para el diálogo intercultural y la convivencia educativa.	<ul style="list-style-type: none">• Favorecer espacios de encuentro e integración entre los estudiantes para que se interesen, conozcan y valoren las diferencias culturales, en un clima de respeto que enriquezca a todos y afirme su identidad.• Propiciar el reconocimiento positivo de la diferencia para establecer el diálogo intercultural.• Ayudar a que afronten los conflictos de la vida cotidiana de manera pacífica y que desarrollen pautas de convivencia positiva durante su tiempo de permanencia en el colegio.
Se dan casos de madres adolescentes que tienen dificultades para asistir regularmente al servicio educativo. También hay estudiantes que requieren apoyo porque presentan alguna discapacidad (motora, auditiva, visual, entre otras).	<ul style="list-style-type: none">• Coordinar con los docentes acciones de nivelación o reforzamiento en las áreas curriculares en las que se encuentran con retraso.• Orientar a los estudiantes para que desarrollen estrategias metacognitivas con el fin de planificar, controlar y evaluar el desarrollo de sus aprendizajes.• Acompañarlos y orientarlos para potenciar su motivación personal por los estudios como una posibilidad de mejora.

<p>Además de asistir al colegio, algunos apoyan a su familia y a su comunidad en el desarrollo de actividades económicas y domésticas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar y orientar a la familia para que el estudiante cuente con un espacio físico y tiempo suficiente para el desarrollo de sus actividades de aprendizaje. • Orientarlos para que descubran cómo integrar sus aprendizajes con las experiencias y actividades tanto productivas como económicas de su familia y comunidad.
<p>Algunos pueden discriminar a sus compañeros por sus características culturales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Construir con los estudiantes y actores educativos relaciones de convivencia intercultural y democrática en el colegio. • Reflexionar con los estudiantes sobre los riesgos y consecuencias negativas de todas las formas de violencia e intolerancia.
<p>Su edad promedio corresponde a la pubertad y adolescencia, periodo en el que ocurren muchos cambios significativos en los aspectos físico, emocional y social. También puede haber estudiantes de más edad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acompañar y orientar a los estudiantes sobre la etapa de desarrollo y los cambios que están viviendo. Además de ayudarlos a expresar cómo se sienten y conversar con ellos sobre sus dudas e inquietudes al respecto. • Brindarles una educación sexual integral para que la vivan sin temor, con responsabilidad y con pautas para prevenir riesgos asociados a ella, tales como el embarazo temprano, el VIH y las ITS, la maternidad o la paternidad, el maltrato, el acoso y la violencia sexual. Esto cobra especial relevancia en el modelo de residencia estudiantil, pues los estudiantes pernoctan en el colegio. • Manejar información y estrategias para la prevención del consumo de alcohol y el uso indebido de drogas.
<p>Algunos estudiantes están organizados dentro del internado en comités, municipios y grupos de trabajo, los cuales apoyan la buena marcha del colegio, aunque no todos cuentan con experiencias previas de participación ni organización escolar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprovechar los espacios de convivencia en el centro educativo para promover la organización escolar y la participación de los estudiantes en procesos de toma de decisiones sobre temas que les interesan. • Vincularlos con la asamblea escolar (en los colegios donde esta organización existe).
<p>Algunos estudiantes se comunican en su lengua originaria y tienen un difícil manejo del castellano. Suelen mostrar timidez, inseguridad y poca costumbre de participar y expresar sus opiniones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Generar un clima de respeto, valoración e intercambio entre las diferentes lenguas originarias. • Acompañarlos en su proceso de adaptación y plantear estrategias para fortalecer el uso del castellano, con el fin de que puedan comunicarse con facilidad en ambas lenguas.

<p>Muchos provienen de familias y comunidades donde la violencia en sus diferentes formas está muy vigente. El machismo, por ejemplo, es una clase de violencia bastante presente en sus comunidades de origen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asegurar un entorno donde todos sean aceptados y valorados. • Generar espacios de reflexión y cuestionamiento sobre la violencia en todas sus formas y las consecuencias negativas que esta genera. • Favorecer el desarrollo de vínculos respetuosos y formas pacíficas de resolver los conflictos.
<p>Algunos estudiantes de los últimos grados tienen poca claridad sobre sus fortalezas y características personales, lo que les hace difícil definir una orientación clara en el campo vocacional. Tampoco han explorado ofertas formativas ni han diseñado una estrategia para continuar estudios superiores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar capacidades socioemocionales que favorezcan en los estudiantes: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Autoconocimiento y seguridad personal. ✓ Capacidad para procesar y sobreponerse a preocupaciones, temores o dificultades, así como para expresar y autorregular sus emociones en la relación con sus compañeros y padres. ✓ Capacidad de ser tolerante y aprender a superar las frustraciones que se les presentan. ✓ Habilidades para comunicarse con los demás de manera positiva y asertiva. ✓ Capacidad para aprender a tomar decisiones. • Desarrollar expectativas para el futuro, para lo cual necesitan plantearse metas y estrategias que los ayuden a llevarlas a cabo.
<p>Suelen practicar deportes como fútbol o vóley, así como la música.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprovechar su interés por los deportes o la música para promover estas actividades de forma cotidiana entre ellos como formas saludables de convivencia, liberación de pulsiones y expresión de sus sentimientos.

b. ¿Qué necesitan aprender los estudiantes de secundaria rural?

Tomando en cuenta las necesidades de formación de los estudiantes de las FAD³ y ordenándolas de acuerdo con las dimensiones que propone el DCN⁴, proponemos el desarrollo de las siguientes capacidades:

- **En la dimensión personal se debe promover** la reflexión ética, el desarrollo de habilidades socioemocionales, el autoconocimiento y la autoconfianza, orientar la definición vocacional y la elaboración del plan de vida.

Conocer las características de la etapa de desarrollo que están viviendo.

Fortalecer su autoestima, aprendiendo a conocerse y aceptarse.

Comunicarse de forma asertiva y ser tolerante a la frustración.

Comprender su sexualidad desde una mirada integral, para vivirla sin temor y con responsabilidad.

Tomar decisiones responsables para construir su propio proyecto de vida.

- **En la dimensión social comunitaria se propone orientar** el desarrollo de estilos de vida saludable y sostenible, la prevención de situaciones de riesgo y la convivencia y participación respetuosa basada en el diálogo. Esta dimensión se desarrolla con los estudiantes y sus familias.

Prevenir situaciones de riesgo que vulneren sus derechos o afecten su desarrollo personal y social.

Convivir de forma armoniosa, respetando la diversidad de prácticas culturales.

Conocer y hacer ejercicio de sus derechos como ciudadanos.

Respetar las diferencias en los seres humanos, como discapacidades, diversas orientaciones sexuales, entre otras.

Desarrollar un pensamiento crítico para repensar sus prácticas culturales y asegurar el respeto por los derechos humanos.

³ Formas de atención diversificada para la secundaria rural.

⁴ Ministerio de Educación. (2007). *Programa curricular del nivel secundaria aprobado mediante Resolución Ministerial N.º 281-2016-ED. Modificado mediante RM N.º 159-2017-ED*. Lima: Autor.

- **En la dimensión de los aprendizajes** se debe favorecer el desarrollo de hábitos y técnicas de estudio, la organización de tiempo y espacio, y la autorregulación de los procesos de aprendizaje.

Organizar su tiempo y espacio para aprender mejor.

Conocer sus estilos de aprendizaje.

Desarrollar autonomía para el estudio.

La mayoría de estas capacidades son abordadas y trabajadas en los cuadernillos para el estudiante *Un tiempo para mí* y en el presente material para el docente.

1.4. El tutor de la secundaria rural

La labor del tutor demanda un conjunto de características que lo ayudarán a comunicarse y establecer una relación cercana y positiva con sus estudiantes.

A continuación, se presentan algunas importantes características con las que todo tutor debe contar.

Seguro que tú tienes algunas de ellas. Es importante revisarlas para que siempre guíen tu crecimiento personal.



a. Perfil del tutor de secundaria rural

Las características ideales que se espera de un tutor de secundaria rural son las siguientes⁵:

Comportamiento ético

- Practica en su vida cotidiana valores fundamentales de respeto, justicia, libertad y solidaridad.
- Respeto los derechos e integridad de sus estudiantes.
- Es coherente entre lo que enseña y sus comportamientos y actitudes personales.

Equilibrio y madurez personal

- Se acepta a sí mismo con sus virtudes y defectos.
- Comprende y acepta sus experiencias del pasado, y está dispuesto a ser mejor en el futuro.
- Expresa afecto de forma clara, evitando actitudes y mensajes confusos que lleven a interpretaciones equivocadas.
- Regula y controla sus emociones.

Autenticidad

- Se muestra como es, con naturalidad y sin aparentar.
- Establece una relación positiva con sus estudiantes, a quienes ayuda a ser ellos mismos.

Capacidad de escucha

- Presta atención y respeto por lo que sus estudiantes comunican.
- Expresa de manera explícita su disposición para atender a los estudiantes cuando lo requieran.
- Está dispuesto a escuchar a los padres de familia cuando tienen necesidad de ser orientados.

Capacidad empática

- Se coloca en el lugar de sus estudiantes, los comprende y hace que ellos lo perciban y se sientan comprendidos.
- Diferencia las necesidades y la realidad del estudiante de su realidad personal.
- Mantiene la estabilidad emocional para que pueda ofrecer apoyo a todo el grupo a su cargo.

Aceptación incondicional del estudiante

- Busca que cada estudiante se sienta valorado y aceptado como persona, al reconocer y valorar su diversidad cultural, su opción sexual, sus habilidades diferentes, etc.
- Confía en las capacidades y posibilidades de sus estudiantes para salir adelante.

⁵ Adaptado de Ravelo, C. *Ibidem*.

b. Rol del tutor: orientador y acompañante⁶

En tutoría se parte de la premisa básica de que cada estudiante necesita de un adulto cercano que lo conozca y se preocupe por él, que le brinde orientación y a la vez lo ayude a desarrollar su autonomía.

Por tanto, el tutor está llamado a cumplir un doble rol: de orientador y de acompañante. Ambos papeles se conjugan para hacer efectiva la acción tutorial.

Desde el **rol de orientador**, ofrece a los estudiantes información pertinente, de acuerdo con sus necesidades e intereses. Les brinda criterios para comprender una situación y plantearse alternativas de solución frente a sus dificultades. Favorece su autonomía durante el aprendizaje. Los ayuda a ser conscientes de sus fortalezas, dificultades y necesidades, para tomar sus propias decisiones en aspectos importantes para su vida.

Desde el **rol de acompañante**, se interesa por el bienestar de los estudiantes. Está cerca de ellos cuando requieren de alguien con quien hablar, así como expresar sus sentimientos y necesidades. Esto fortalece el vínculo de afecto y confianza para que ellos puedan asumir desafíos, errores, puedan comunicar lo que hacen, lo que saben y no saben. También los acompaña en el cumplimiento y respeto de las normas de convivencia entre ellos.

c. Importancia de la formación del tutor⁷

El tutor es un actor central en el proceso de formación de los estudiantes púberes y adolescentes que asisten a los colegios; por tanto, requiere contar con una preparación que le permita desarrollar y potenciar capacidades para acompañarlos y orientarlos. Por las características propias de su labor tutorial, la formación de los tutores debe estar orientada, en primer lugar, a desarrollar sus competencias y capacidades socioemocionales.



Para que esto sea posible, se requiere que participen de espacios de formación presencial bajo la conducción de especialistas que los guíen. También es necesario promover procesos que les permitan fortalecer su capacidad de análisis y reflexión de sus experiencias, sus puntos de vista, creencias y sentimientos, para luego capitalizarlos en favor de la labor tutorial. Los trabajos grupales entre los mismos docentes dentro de la institución educativa son importantes ámbitos para la reflexión y aprendizaje conjunto.

⁶ Adaptado de Ravelo, C. *Ibidem*.

⁷ Adaptado de Ravelo, C. *Ibidem*.

La preparación también le ofrece al tutor la oportunidad de manejar estrategias para ejercitarse en el desarrollo de habilidades blandas, las cuales son esenciales para el cumplimiento de su labor.

d. Pautas importantes para el trabajo del tutor

Además de fortalecer sus características personales, comprender su rol y autoformarse permanentemente, el tutor debe tener en cuenta algunas pautas que lo ayudarán a realizar mucho mejor su trabajo con los adolescentes.

Pautas básicas para la tutoría grupal

- **El espacio físico.** El tutor debe propiciar un espacio físico agradable para trabajar con los adolescentes; por ejemplo, ubicar las carpetas en círculo ayuda a que todos puedan mirarse y esto, a su vez, crea un clima de confianza. También es una buena idea desarrollar la sesión fuera del aula, como el patio, el campo, etc.



- **Los temas por abordar.** Precisa programarlos de acuerdo con las necesidades e intereses de sus estudiantes en cada momento. Las temáticas planteadas en los cuadernos de Tutoría son un buen punto de partida; sin embargo, no es necesario desarrollarlas todas ni hacerlo en el orden planteado. Debe priorizar y dedicar más tiempo a los temas importantes y necesarios para cada grupo.
- **Condiciones generales para desarrollar actividades grupales:**
 - ✓ Promover un clima de escucha atenta y de respeto por las opiniones de todos.
 - ✓ Asegurar que todos tengan oportunidad de participar y expresar sus opiniones con libertad.
 - ✓ Evitar que unos pocos acaparen la conversación o que interrumpan a quienes desean participar.
 - ✓ Ayudar a que los estudiantes con mayor timidez o inseguridad se animen a expresar también sus opiniones.
 - ✓ No juzgar ni burlarse de las opiniones o vivencias personales que los estudiantes se animan a compartir en grupo. Mantener una visión abierta acerca de sus opiniones y, al mismo tiempo, guiarlos para que cuestionen situaciones como el machismo o la discriminación cultural.

Pautas para la tutoría individual

- **El espacio físico.** Debe asegurarse de contar con un espacio agradable, tranquilo, sin bulla ni interrupciones, para llevar a cabo la tutoría individual en el colegio o la vivienda. Garantizar la confidencialidad del espacio, pero al mismo tiempo la tutoría no debe realizarse a puerta cerrada, sino brindando la posibilidad de que otro adulto pueda observar o monitorear la sesión, tal como se hace en las visitas a domicilio donde los familiares están presentes, como parte de un protocolo de protección del estudiante y del docente.

- **Los temas por abordar.** Enfatizar con cada estudiante los temas importantes para él. La tutoría individual permite profundizar algún tema que se trabajó en una sesión grupal y sobre el cual el estudiante tiene interrogantes o consultas personales. También es posible acoger nuevos temas que los estudiantes propongan, ya que les afectan.
- **Condiciones que deben generarse:**
 - ✓ Crear un clima de confianza en el que los estudiantes se sientan con libertad para hablar de sus temas personales, sin sentirse juzgados o criticados.
 - ✓ Respetar la privacidad de ellos cuando te pidan mantener una información confidencial, salvo en situaciones donde peligre su integridad física.
 - ✓ Garantizar la intención orientadora de la tutoría, observar las necesidades de los estudiantes y brindarles un espacio y un tiempo significativo.
 - ✓ Proporcionar el soporte afectivo que los nuevos estudiantes necesitan durante su proceso de adaptación al colegio.
 - ✓ Conocer instituciones y organizaciones a las que se pueda derivar a los estudiantes, de acuerdo con sus necesidades particulares; por ejemplo, la Demuna, los centros de salud, entre otras. Es conveniente establecer contacto previamente con una persona de cada uno de estos lugares.

Pautas para el trabajo con familias

Las visitas domiciliarias que el docente realiza a sus estudiantes son momentos importantes para establecer un vínculo con las familias y debe orientarse a estos fines:

- Sensibilizarlas sobre la importancia de que los estudiantes cuenten con condiciones físicas y tiempo suficiente para desarrollar las actividades de aprendizaje que se plantean en su colegio.
- Orientar a los padres para que descubran, junto con sus hijos, la mejor forma de integrar los aprendizajes que adquieren en el colegio con las experiencias y actividades propias de su familia y comunidad.
- Reforzar temas que son importantes para cada estudiante, de manera que la familia también tome parte de los intereses y necesidades de sus hijos.
- Brindar respaldo a cada estudiante ante situaciones difíciles que ocurren en su dinámica familiar o comunal, frente a las cuales se cuestiona y desea transformarlas; como por ejemplo, hechos de violencia o machismo. Es importante que el estudiante se sienta acompañado en su propósito de lograr cambios importantes en el ámbito de su hogar, y aquí el tutor cumple un rol importante cuando interactúa con las familias. Debe basarse en argumentos vinculados a la justicia, la equidad y el respeto por los derechos humanos. En el caso de que los estudiantes vivan en la residencia, el docente tutor deberá visitar este espacio y realizar con los promotores de bienestar y los gestores educativos las acciones señaladas anteriormente.



Pautas para el trabajo tutorial en sexualidad integral

Los temas relacionados con la sexualidad y el género son vitales en esta etapa del desarrollo de los estudiantes. El espacio de tutoría es el más apropiado para que se sientan libres y seguros de poder conversar sobre lo que están viviendo y lo que les despierta dudas o inquietudes.

Estas pautas pueden ayudar al tutor en su rol orientador:

- Generar un clima de confianza y respeto hacia las ideas y emociones que los adolescentes se animan a compartir con su tutor en relación con su sexualidad.
- Escuchar con atención las inquietudes y dudas de los adolescentes, sin juzgarlos ni criticarlos por su forma de pensar o por las experiencias que hayan tenido. Acogerlos y brindarles la orientación que están buscando.
- Desde la tutoría, el objetivo sería promover siempre la construcción de relaciones equitativas y de respeto mutuo entre varones y mujeres de la comunidad educativa, al fomentar la participación igualitaria de los estudiantes.

Pautas para la prevención del abuso sexual: por qué debemos trabajar el autocuidado desde la escuela⁸

Según los datos reportados por la Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales 2015, la trayectoria de vida de los niños, las niñas y los adolescentes (NNA) en el Perú está marcada por la violencia. El 73,8% de los que tenían entre 9 y 17 años fueron alguna vez en sus vidas víctimas de la violencia física o psicológica, o ambas a la vez, por parte de personas con las que vivía. Según lo que reportó el jefe del INEI, en cifras reales son 3 837 600 NNA (INEI, 2016).

La adolescencia transcurre con violencia. Según ENARES, en el año 2015, el 47,4% de adolescentes fueron víctimas de violencia psicológica o física en ese año por parte de sus compañeros de la institución educativa. El 42,7% fue víctima de violencia psicológica; el 18,4% de violencia física, y el 13,7% por ambas a la vez (INEI, 2016).

Los estudios mencionados y otros muestran cómo **la violencia que afecta a la infancia, la niñez y la adolescencia tiene como base la violencia basada en género, que permanece junto con otros factores de discriminación** (racismo, xenofobia, discriminación por condición socioeconómica y otros) y configuran las prácticas cotidianas de violencia en los hogares, las escuelas y las comunidades.

⁸ Adaptado de Ministerio de Educación del Perú. (2017). *Escuelas seguras y libres de violencia: Análisis de la información de la plataforma SíseVe*. Lima: Autor.

La violencia sexual es el tipo de violencia que expresa claramente la violencia basada en género. Afecta principalmente, aunque no únicamente, a las adolescentes mujeres; la edad de mayor incidencia va entre los 8 y 14 años.

Según ENARES 2015, el 34,6 % de adolescentes reportan haber sido víctimas; de violencia sexual alguna vez. El 19,9 % lo fue en el año (INEI, 2016). Sin embargo, el CEM reporta haber atendido durante el año 2016 a 7488 víctimas de violencia sexual de las cuales el 79% son niños, niñas y adolescentes (5902). **De todas las violencias ocurridas contra las adolescentes atendidas por el CEM, el 35,43 % son casos de violencia sexual** (3492 casos), mientras que el 29,7% son casos de violencia física y 34,7% de violencia psicológica.

La violencia sexual en el Perú es un problema social de desigualdad de género de envergadura. Constituye una de las peores formas de violación de los derechos humanos que afecta la dignidad de las mujeres y especialmente de las adolescentes porque la mayoría de las víctimas tiene entre 14 y 18 años de edad.

La cuarta meta emblemática del Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia (PNAIA) (Decreto Supremo N.º 001-2012-MIMP) es la eliminación de la violencia contra los niños y las niñas: **“¡En el Perú no se maltrata a su infancia! Disminuye la violencia familiar contra niñas, niños y adolescentes”**. En 8 de los 24 resultados que propone en el PNAIA, se otorgan responsabilidades al sector educación para la protección a niñas y niños y adolescentes de la violencia de cualquier tipo, entre ellos:

Resultado esperado N.º 7	Los adolescentes acceden y concluyen en la edad normativa una educación secundaria intercultural, inclusiva, con cultura ambiental, libre de violencia y de calidad.
Resultado esperado N.º 17	Niñas, niños y adolescentes están protegidos integralmente ante situaciones de trata (sexual, laboral, mendicidad).
Resultado esperado N.º 14	Las y los adolescentes no son objeto de explotación sexual.
Resultado esperado 21	Se reduce el número de niñas, niños y adolescentes que son víctimas de violencia sexual.

¿QUÉ ES Y CÓMO DESARROLLAR EL AUTOCUIDADO?⁹

Podemos definir el autocuidado como la capacidad de defender las condiciones que nos permiten vivir saludablemente. Esto tiene por lo menos dos vertientes. Por un lado, la que apunta a evitar o disminuir situaciones de riesgo que pueden producir traumas o lesiones físicas y/o psíquicas, es decir, aquellas que ponen en riesgo la salud integral. La otra es la que se dirige a la generación activa de situaciones que promuevan la salud integral. Esta salud integral puede ser entendida como un estado de bienestar físico, psicológico y social.

⁹ Adaptado de Iglesias López, María E. (2005). *Me conozco, me quiero, me cuido. Actividades para el desarrollo de habilidades de autocuidado*. Lima: CESIP.

Los criterios de vida saludable pueden ser detallados como sigue:

- **Libertad:** la posibilidad de ser actores de nuestro propio destino contando con criterios para tomar decisiones adecuadas para uno mismo y las demás personas.
- **Gozo:** la posibilidad de disfrutar de las cosas de la vida y las relaciones humanas.
- **Solidaridad:** la posibilidad de contribuir con nuestra comunidad y preocuparnos por las demás personas.
- **Autonomía:** la posibilidad de resolver y dar respuesta a nuestras propias necesidades a través de nuestro propio esfuerzo, en colaboración con otros cuando esto sea necesario y en forma gradual de acuerdo con nuestro proceso de desarrollo.

Los elementos que están ligados a la capacidad de autoprotección de los niños, las niñas y los adolescentes según Diner (1996), especialmente respecto a las situaciones de abuso sexual, son los siguientes:

- La autoestima
- La capacidad de reconocimiento y expresión de sentimientos
- La habilidad para la comunicación adecuada
- El conocimiento de su derecho a protegerse
- La información sobre contenidos específicos (partes íntimas, caricias, sobornos, secretos, culpa)

La capacidad de autocuidado se sustenta también en la tendencia a la autoprotección y el bienestar, que es una **disposición natural de todas las personas sanas**. Un proceso interno, que constituye el medio de expresión de esta tendencia, es **la ansiedad**, la cual funciona como una alarma cuando existe peligro para nuestra integridad. Aprender a reconocer esta señal es fundamental para el autocuidado y a esto contribuye el reconocimiento y aceptación de las sensaciones corporales, los afectos y los sentimientos.

Igualmente importante es la adecuada autoestima, pues una persona que se valora adecuadamente sabe y siente que tiene la responsabilidad de cuidarse a sí misma y tiene además, la seguridad personal necesaria (asertividad) para hacer frente a aquello que puede lastimarla.

Finalmente, el otro pilar fundamental es el sentido y la valoración de la identidad personal que sienta la base para el desarrollo adecuado de la autoestima.

UNA ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA SEXUAL¹⁰

Como docentes nuestra responsabilidad es prevenir la ocurrencia de situaciones de violencia sexual. Por esta razón será importante que consideres favorecer los siguientes aspectos en tu trabajo diario con los estudiantes:

- Ofrece siempre un ambiente de confianza y seguridad.
- Promueve la aceptación y la valoración de su cuerpo y su sexualidad.
- Fomenta la independencia de tus estudiantes, fortalece su carácter, su autoestima y estimula en todo momento su capacidad crítica. Considera que cuanto más dependientes y sumisos sean, más fácil será para la persona abusadora aprovecharse de ellos y conseguir su silencio.

¹⁰ Adaptado de CESIP. (1999). *Educamos para la vida. Guía para la prevención del abuso sexual infantil desde la escuela*. Lima: Autor.

- Enseña a tus estudiantes a distinguir los indicios de una situación contraria a su voluntad, es decir, una posible situación de violencia sexual con el fin de poder evitarla. Para ello es importante que...
 - ✓ **Conozcan y desarrollen la fuerza de su carácter y de sus propios recursos** para enfrentar una situación de violencia sexual.
 - ✓ **Sepan percibir sus propios sentimientos y los acepten.** Por ejemplo, a veces sin darnos cuenta damos mensajes a los estudiantes acerca de la importancia de ser valientes. Sin embargo, es importante que puedan reconocer el sentimiento del miedo como una señal de alarma a la que deben atender al encontrarse frente a una situación de riesgo. Es necesario que reconozcan que no existen sentimientos buenos o malos, solo existen sentimientos, y enséñales a que se conecten con ellos, los reconozcan y los manejen a favor de su desarrollo.
 - ✓ **Conozcan sus derechos.** Es importante que sepan que su cuerpo es suyo y nadie tiene derecho a tocarlo sin su consentimiento y que nadie, aunque sea un compañero o una compañera, una persona adulta o una figura de autoridad, puede forzarlos a realizar una acción que perciban como dañina.
 - ✓ Con base en los elementos mencionados, trabaja la **estrategia SOS y NAC**, para facilitar el reconocimiento de una situación de riesgo de violencia sexual y cómo reaccionar.

Violencia sexual. Se trata de toda acción de índole sexual hacia un niño, una niña o un adolescente para la satisfacción de su agresor; en la que el consentimiento no existe o no puede ser dado, independientemente de que si el niño, la niña o el adolescente entiende la naturaleza sexual de la actividad e incluso cuando no muestre signos de rechazo. En el caso de violencia sexual entre un adolescente y un niño o una niña también puede haber abuso si hay una significativa disparidad en la edad, el desarrollo o el tamaño, o si existe un aprovechamiento intencionado de esas diferencias.

Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. (2016). *Abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes: Una guía para tomar acciones y proteger sus derechos*. Lima: UNICEF.

Una situación de violencia sexual es una situación **SOS, una situación de peligro, de riesgo, de la que debemos cuidarnos**. Se da de esta manera:

Se pretenden hacer a de manera y se pide guardar en	S olas O cultas S ecretas
---	--

Cuando nos encontremos con situaciones **SOS**, en las que estas características se presentan, es importante protegernos y responder con una reacción **NAC**.

Decir ¡**N**o!
Alejarse y
Contarlo a una persona de confianza

Ante una situación SOS



La respuesta es NAC

2.1. ¿Qué son los cuadernos de Tutoría?

Los cuadernos de Tutoría son materiales que abordan temáticas importantes para los estudiantes en la etapa de desarrollo que están viviendo: la pubertad y la adolescencia.

Desarrollan temas referidos a la autoestima, el autoconocimiento, la forma de comunicarse, la convivencia armoniosa, el vínculo entre culturas diferentes, el respeto por sus derechos, la prevención de situaciones de riesgo, las orientaciones para mejorar sus hábitos de estudio, entre otros.

Los cuadernos son utilizados por los estudiantes, con el apoyo de su tutor, quien orienta, planifica y desarrolla las actividades, según las necesidades, la problemática o los intereses que ellos muestren.

Los cuadernos de Tutoría se usan de dos formas, las que pueden alternarse de acuerdo con la modalidad de estudio de cada estudiante y con su tiempo de permanencia en el colegio y la comunidad:

a. Uso directo del cuaderno de Tutoría por parte del estudiante.

Según la ruta metodológica planteada en cada uno de ellos; por ejemplo, en horas de estudio en la residencia estudiantil o en periodos de estudio en casa.



b. Uso del cuaderno de Tutoría con la orientación del docente tutor. Por ejemplo, cuando este emplea las sesiones de tutoría grupal o individual para desarrollar algún tema, en el que adapta a su realidad lo que se plantea en los cuadernos de Tutoría.

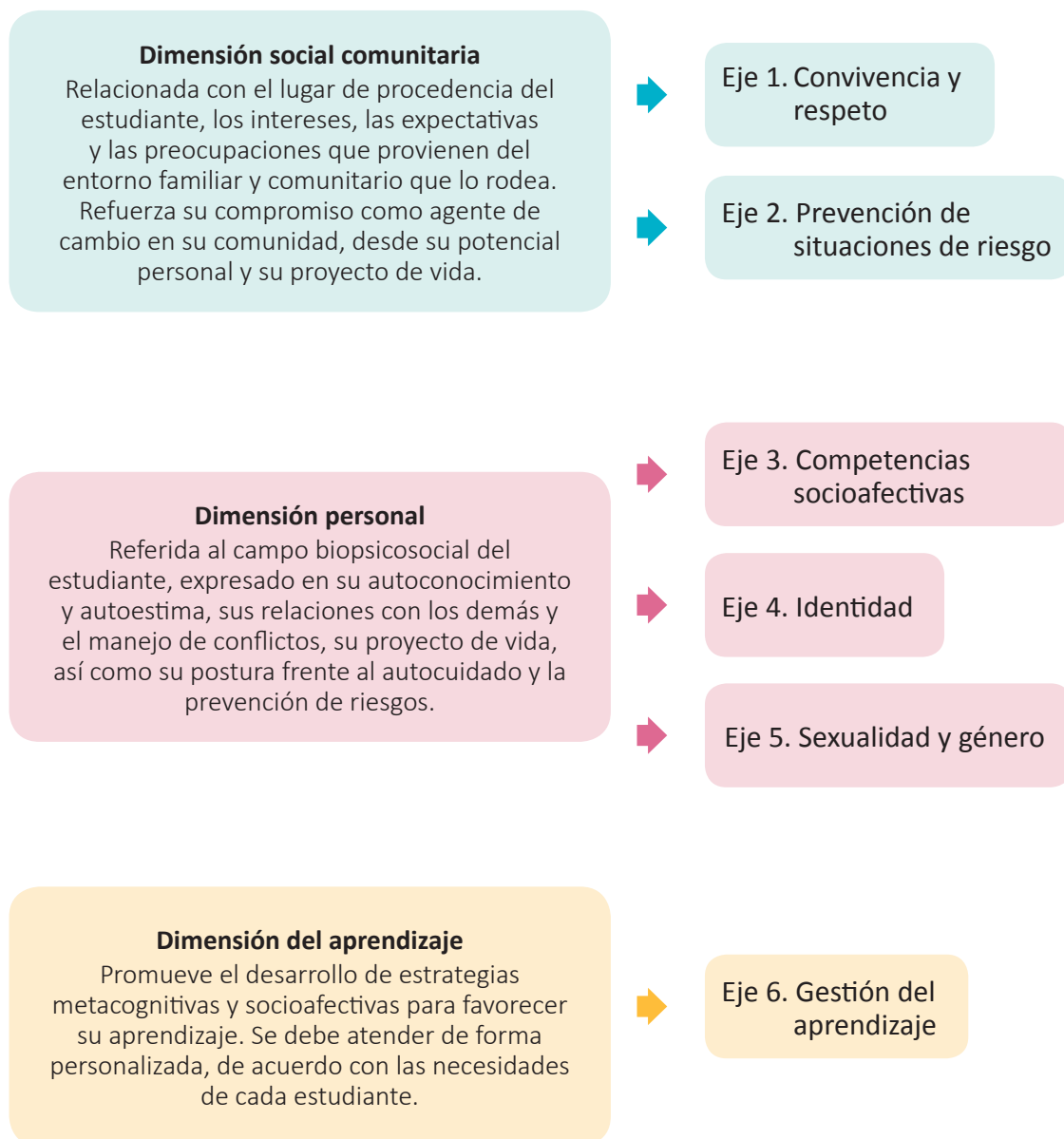


Cada docente tutor, según la modalidad en la que se encuentra trabajando, puede organizar el desarrollo de las temáticas que ha priorizado en su plan de tutoría, así como utilizar y adaptar las actividades de los cuadernos de Tutoría, ya sea para desarrollarlas con sus estudiantes en sesiones individuales o grupales, o también para encargarles a ellos el desarrollo de estas en sus periodos de estudio en casa.

2.2. Estructura de los cuadernos de Tutoría

a. Las dimensiones y los ejes temáticos

Cada cuaderno de Tutoría se organiza en tres dimensiones y seis ejes temáticos, de la siguiente manera:



b. Ruta metodológica de las actividades

El cuaderno de Tutoría está conformado por ocho actividades, en cada actividad se desarrolla uno de los seis ejes temáticos. A su vez, cada actividad se lleva a cabo de acuerdo con la siguiente ruta metodológica:



¿Qué aprenderé?



Se presenta a los estudiantes los aprendizajes que se espera que alcancen al desarrollar esta actividad.



Me acerco al tema



Recurso motivador (imagen, caso, entre otros) que permite despertar el interés de los estudiantes sobre el tema central de la actividad.



¿Qué conozco?



Se recuperan los saberes y las experiencias previas de los estudiantes acerca del tema central de la actividad.



Mis nuevos aprendizajes



A través de diferentes recursos didácticos, se organiza y brinda información relevante sobre el tema central de la actividad.



Ideas valiosas



Se establecen las ideas centrales que sintetizan lo esencial del tema. Estas se relacionan con los aprendizajes propuestos en cada actividad.



Valoro lo que aprendí



Se plantean retos que permiten a los estudiantes relacionar lo aprendido con su realidad cotidiana, familiar, escolar y comunal.



Me comprometo



Se motiva a los estudiantes a alcanzar compromisos personales reales a partir de lo aprendido en la actividad.



Me pregunto y comparto



A lo largo de cada actividad se invita al estudiante a reflexionar de forma individual o a dialogar en grupo sobre los temas que se están desarrollando.



Conversamos en grupo



c. Organización del tiempo para desarrollar los cuadernos de Tutoría

El docente tutor diseña una propuesta de trabajo tutorial al inicio del año, a partir del diagnóstico de las necesidades de sus estudiantes que puede ir modificando a lo largo del año, conforme va reconociendo nuevas necesidades e intereses de formación.

Durante su desarrollo puede incorporar las actividades del cuaderno de Tutoría de forma flexible, adaptándolas a las necesidades prioritarias de sus estudiantes.

En cuanto a la distribución del tiempo para llevar a cabo las actividades de los cuadernos de Tutoría, debe considerar lo siguiente:

- Revisar las actividades planteadas para conocer y comprender su contenido. Recordar que lo planteado en el cuaderno de Tutoría puede ser enriquecido utilizando otros materiales o situaciones que hagan posible adecuar el tema a la realidad particular de los estudiantes.
- Desarrollar las actividades a lo largo del año escolar, de forma flexible. El orden debe responder a las necesidades e intereses que vayan teniendo los estudiantes. No es necesario seguir el mismo orden que se presenta en el cuaderno ni tampoco trabajar todas las actividades.
- Organizar los momentos en los que se planteará a los estudiantes el desarrollo de las actividades del cuaderno de Tutoría, según las características particulares de cada modalidad.

✓ **Sesiones de tutoría grupal.** El docente tutor puede acompañar a sus estudiantes a desarrollar una actividad (o una parte de ella).

✓ **Sesiones de tutoría individual.** Puede utilizar este espacio para reforzar los temas trabajados en sesiones grupales y que son importantes de profundizar para cada estudiante.

✓ **Aprendizaje autónomo en casa.** Puede encargar a sus estudiantes el desarrollo de alguna actividad (o una parte de ella) durante sus periodos en casa, y brindarles previamente las orientaciones que requieran.

✓ **Visitas domiciliarias.** Puede realizar seguimiento y reforzar la reflexión de cada estudiante sobre algún tema que le interesa de manera particular.

d) Competencias que se desarrollan por actividad (según dimensión y eje temático por grado)

Dim.	Eje temático	Actividades	Conocimientos	Habilidades	Actitudes
Dimensión social comunitaria	Convivencia, respeto y buen trato	ACTIVIDAD 1 ¿Cómo compartimos en mi familia?	<ul style="list-style-type: none"> La familia Organización, responsabilidades y aprendizajes en la familia Convivencia y respeto por el otro 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoceré que en la familia debemos apoyarnos y ponernos de acuerdo sobre lo que cada uno debe hacer para vivir bien. Valoraré a la familia como el espacio donde aprenderé a respetar a los otros y a convivir en armonía. 	<ul style="list-style-type: none"> Me comprometeré a contribuir con la convivencia y el respeto en mi familia.
		ACTIVIDAD 2 ¿Cómo somos en mi comunidad?	<ul style="list-style-type: none"> Dimensiones culturales de la comunidad 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoceré que mi comunidad tiene una manera propia de interpretar y comprender la vida. Valoraré la importancia de mi comunidad y sus diferencias con otras comunidades. 	<ul style="list-style-type: none"> Conoceré y valoraré las características culturales de mi comunidad y las de mis compañeros.
		ACTIVIDAD 3 Lo más importante: buen trato	<ul style="list-style-type: none"> Buen trato: qué es Las características del buen trato 	<ul style="list-style-type: none"> Identificaré las características básicas de una relación de buen trato. Estableceré compromisos para asumir el buen trato en mi vida cotidiana. 	<ul style="list-style-type: none"> Valoraré la importancia de recibir un trato amable, justo y cortés. Identificaré actividades que al realizarlas me hacen sentir bien conmigo mismo y me ayudan a ser mejor persona.
Dimensión personal	Prevención de situaciones de riesgo	ACTIVIDAD 4 Decimos "¡No!" fuerte y claro	<ul style="list-style-type: none"> Cómo identificar situaciones de riesgo El autocuidado Estrategias para hacer frente a situaciones de riesgo de violencia sexual 	<ul style="list-style-type: none"> Identificaré situaciones de riesgo. Reconoceré la importancia de desarrollar capacidades de autocuidado. Ejercitaré y aprenderé cómo reaccionar ante una situación de riesgo de violencia sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> Me comprometeré a fortalecer mi capacidad de autocuidado reconociendo y valorando mis cualidades. Identificaré personas de mi confianza a las cuales acudiré frente a situaciones de riesgo de violencia sexual.
		ACTIVIDAD 5 Soy importante en mi familia	<ul style="list-style-type: none"> Diversidad de familias Sentido de pertenencia a la familia 	<ul style="list-style-type: none"> Identificaré momentos importantes que comparto con mi familia. Valoraré el esfuerzo de mi familia por mejorar nuestras condiciones de vida y estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> Valoraré a mi familia y me reconoceré como miembro importante de ella. Me comprometeré a colaborar con el bienestar de mi familia.
	Sexualidad y roles de género	ACTIVIDAD 6 Creemos y cambiamos	<ul style="list-style-type: none"> Cambios físicos, emocionales y sociales propios del desarrollo 	<ul style="list-style-type: none"> Identificaré los cambios que se producen en mi cuerpo, en mi mente y en mis relaciones. Reconoceré estos cambios en la pubertad para aceptarme como soy. 	<ul style="list-style-type: none"> Me aceptaré, respetaré y valoraré en mi proceso de cambio. Exigiré respeto hacia mí por parte de los demás.
ACTIVIDAD 7 Somos diferentes e igual de valiosos		<ul style="list-style-type: none"> Roles, derechos y oportunidades vinculadas al hecho de ser varón o mujer 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoceré la importancia de valorarme siendo varón o mujer. Identificaré situaciones que han influido en mi formación como varón o mujer. 	<ul style="list-style-type: none"> Me valoraré como varón o mujer en igualdad de derechos y oportunidades. 	
Dimensión del aprendizaje	Gestión del aprendizaje	ACTIVIDAD 8 Organizo mi tiempo y espacio para aprender mejor	<ul style="list-style-type: none"> Organización del espacio para el aprendizaje Organización del tiempo para el aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> Sabré cómo organizar mi tiempo y espacio de estudio con autonomía, para aprender mejor. Distribuiré mi tiempo para cumplir con mis metas y responsabilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> Me comprometeré a incorporar en mi vida cotidiana estrategias para organizar mi espacio y tiempo de aprendizaje.

Dim.	Eje temático	Actividades	Conocimientos	Habilidades	Actitudes
Dimensión social comunitaria	Convivencia y respeto	ACTIVIDAD 1 Nos organizamos en el colegio	<ul style="list-style-type: none"> Sentido de la organización en la institución educativa Organizaciones estudiantiles Habilidades y actitudes personales que favorecen la organización estudiantil 	<ul style="list-style-type: none"> Ejercitaré y reforzaré mis habilidades y actitudes para favorecer la organización en mi colegio. Aprenderé los pasos para conformar una organización estudiantil y su funcionamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Valoraré el hecho de participar en las organizaciones de mi colegio o liderarlas para lograr mejoras para todos los estudiantes.
		ACTIVIDAD 2 La diversidad cultural, una oportunidad para todos	<ul style="list-style-type: none"> Diversidad cultural: qué es y qué implica Importancia del respeto y valoración de la diversidad cultural Situaciones donde no se respeta la diversidad cultural 	<ul style="list-style-type: none"> Aprenderé que convivir respetando y valorando las diferentes culturas de mis compañeros nos enriquece mutuamente. Reconoceré las situaciones en las que se respeta, así como aquellas en las que no se respeta la diversidad cultural dentro del colegio. 	<ul style="list-style-type: none"> Asumiré una actitud vigilante de mis propias acciones y actitudes relacionadas al respeto y valoración de la diversidad cultural.
	Prevención de situaciones de riesgo	ACTIVIDAD 3 Me protejo de la violencia psicológica y sexual	<ul style="list-style-type: none"> Situaciones de riesgo en adolescentes: cómo identificarlas Formas de evitar y enfrentar una situación de riesgo Violencia psicológica Violencia sexual Autocuidado frente a la violencia psicológica y sexual 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoceré situaciones de riesgo que ocurren en mi familia, colegio o comunidad. Aprenderé a evitar y enfrentar situaciones de riesgo. Identificaré situaciones de violencia psicológica y sexual. Aprenderé cómo reaccionar frente a una situación de riesgo de violencia psicológica o sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> Valoraré la necesidad de saber reconocer situaciones de riesgo para poder evitarlas o enfrentarlas. Valoraré la necesidad de saber reconocer situaciones de riesgo de violencia psicológica y sexual para poder evitarlas o enfrentarlas. Identificaré 3 personas de mi confianza a las cuales yo les contaría si me enfrento a una situación de riesgo de violencia sexual.
Dimensión personal	Competencias socio-afectivas	ACTIVIDAD 4 Aprendo a reconocer y autorregular mis emociones	<ul style="list-style-type: none"> Las emociones Importancia de aprender a reconocer las emociones Formas de autorregular las emociones propias 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoceré las emociones que siento y analizaré porque me siento así. Aprenderé cómo expresar mis emociones de manera saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> Incorporaré en mi vida cotidiana formas para expresar mis emociones, ayudando a resolver conflictos y mejorando las relaciones con los demás.
		ACTIVIDAD 5 Soy importante en mi comunidad	<ul style="list-style-type: none"> Sentido de pertenencia a la comunidad Concepto del buen vivir e importancia 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoceré que soy importante en mi comunidad. Identificaré acciones que puedo realizar para contribuir al buen vivir en mi comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Me comprometeré a vivir en armonía conmigo, la naturaleza y los demás miembros de mi comunidad.
	Sexualidad y género	ACTIVIDAD 6 ¡Estoy cambiando! Me acepto y me cuido	<ul style="list-style-type: none"> Cambios físicos propios de la pubertad Aceptación y autocuidado de la imagen corporal 	<ul style="list-style-type: none"> Identificaré y comprenderé los cambios que están ocurriendo en mi cuerpo. Reconoceré la importancia de cuidar mi cuerpo, respetarlo y exigir que los demás también lo respeten. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoceré la importancia de cuidar mi cuerpo y exigir que lo respeten.
Dimensión del aprendizaje	Gestión del aprendizaje	ACTIVIDAD 7 Mujeres y varones podemos hacer las mismas cosas	<ul style="list-style-type: none"> Roles asociados a estereotipos de género 	<ul style="list-style-type: none"> Identificaré qué roles se suelen otorgar a las mujeres y a los varones en los diferentes espacios de convivencia. Analizaré cómo estos roles afectan a las personas y a la vida en comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Cuestionaré las imprecisiones de roles asociados a estereotipos que no me ayudan a desarrollarme plena y saludablemente.
		ACTIVIDAD 8 ¿Cómo aprendo mejor?	<ul style="list-style-type: none"> Estilos de aprendizaje. Tipos de aprendizaje: visual, auditivo y activo (kinestésico) 	<ul style="list-style-type: none"> Identificaré los diversos estilos de aprendizaje. Reconoceré mi estilo de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> Valoraré la importancia de reconocer y respetar mi estilo de aprendizaje.

Dim.	Eje temático	Actividades	Conocimientos	Habilidades	Actitudes
Dimensión Social comunitaria	Convivencia y respeto	ACTIVIDAD 1 Creamos organizaciones para nuestro colegio	<ul style="list-style-type: none"> Pasos para conformar una organización estudiantil y su funcionamiento 	<ul style="list-style-type: none"> Sabré como participar y plantear ideas de organizaciones estudiantiles necesarias que podemos crear en mi colegio. Identificaré los pasos para conformar y hacer funcionar una organización estudiantil en mi colegio. 	<ul style="list-style-type: none"> Asumiré una actitud comprometida para la conformación de alguna organización estudiantil en mi colegio.
		ACTIVIDAD 2 Nuestras prácticas culturales	<ul style="list-style-type: none"> Prácticas culturales en la familia Prácticas culturales en el colegio 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoceré en qué se parecen y en qué se diferencian las prácticas culturales de mi familia y las de mi colegio. Identificaré prácticas culturales de mi familia o colegio que me llenan de orgullo y también aquellas con las que no me identifico. 	<ul style="list-style-type: none"> Asumiré una actitud crítica reflexiva sobre prácticas culturales de mi familia o colegio, con las que no me siento identificado o respetado.
	Prevención de situaciones de riesgo	ACTIVIDAD 3 Debemos vivir sin violencia física	<ul style="list-style-type: none"> Estrategias de prevención, atención y protección frente a la violencia física 	<ul style="list-style-type: none"> Identificaré estrategias para prevenir la violencia física. Asumiré una actitud crítica frente a situaciones de violencia física. 	<ul style="list-style-type: none"> Asumiré una actitud crítica frente a situaciones de violencia física.
Dimensión personal	Competencias socio-afectivas	ACTIVIDAD 4 Comunicándome mejor	<ul style="list-style-type: none"> Comunicación asertiva: qué es y por qué es importante Características que la diferencian de la comunicación pasiva o agresiva 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoceré cuando una persona se comunica de manera asertiva. Entrenaré mi capacidad para comunicarme asertivamente en diferentes situaciones de mi vida cotidiana. 	<ul style="list-style-type: none"> Valoraré la importancia de comunicarme asertivamente en mi vida cotidiana.
	Identidad	ACTIVIDAD 5 Siento orgullo por mi colegio	<ul style="list-style-type: none"> Sentido de pertenencia: cómo se reconoce y expresa Comunidad educativa 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoceré características de mi comunidad educativa con las que me identifico y me llenan de orgullo. Identificaré prácticas y costumbres de mi colegio con las que no me identifico y plantearé ideas para transformarlas. 	<ul style="list-style-type: none"> Valoraré aquellos rasgos de mi comunidad educativa, que despiertan mi sentido de pertenencia a ella.
	Sexualidad y género	ACTIVIDAD 6 ¡Estoy cambiando! Me acepto y me cuido	<ul style="list-style-type: none"> Cambios emocionales durante la adolescencia Conductas de riesgo El autocuidado La violencia sexual, estrategias de prevención 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoceré los cambios emocionales que me ocurren durante la adolescencia. Identificaré estrategias para acoger mis emociones y convivir con ellas de forma saludable. Identificaré situaciones de riesgo de violencia psicológica y sexual. Ejercitaré y aprenderé cómo reaccionar ante una situación de riesgo de violencia sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> Asumiré de manera positiva la diversidad de emociones que me acompañan durante la pubertad.
		ACTIVIDAD 7 Mujeres y varones con los mismos derechos y oportunidades	<ul style="list-style-type: none"> Igualdad de derechos y oportunidades 	<ul style="list-style-type: none"> Identificaré situaciones de mi comunidad relacionadas con la igualdad o desigualdad de derechos y oportunidades para mujeres y varones. Identificaré estrategias orientadas a promover la igualdad de derechos y oportunidades para mujeres y varones de mi comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Asumiré una actitud comprometida frente a la búsqueda de la igualdad de derechos y oportunidades asociadas al género.
Dimensión del aprendizaje	Gestión del aprendizaje	ACTIVIDAD 8 Pensando de manera crítica y constructiva	<ul style="list-style-type: none"> Estrategias para desarrollar el pensamiento crítico Estrategias del pensamiento constructivo 	<ul style="list-style-type: none"> Compartiré mi opinión personal frente a situaciones polémicas que ocurren en mi vida cotidiana. Ejercitaré estrategias para desarrollar mi pensamiento crítico y constructivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Valoraré la importancia de tener mi propia opinión y saber escuchar y respetar las opiniones de los demás sobre temas o situaciones polémicas de mi entorno.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS POR GRADO



En esta parte de la guía se presentan orientaciones detalladas para que los tutores acompañen a los estudiantes en el desarrollo de las actividades de los cuadernos de Tutoría.

- Se presentan orientaciones metodológicas para cada cuaderno de Tutoría, con especificaciones para cada una de sus ocho actividades.
- En cada actividad se plantea lo siguiente:
 - **Lectura complementaria** para profundizar en el tema central de la actividad.
 - **Orientaciones metodológicas** para la sesión de tutoría grupal, organizadas en tres momentos:
 - ✓ **Inicio.** Bienvenida y presentación de los objetivos de la actividad.
 - ✓ **Desarrollo.** Información relevante y ejercicios centrales de la actividad.
 - ✓ **Cierre.** Síntesis de ideas, compromisos.
 - **Recursos complementarios** para esta actividad. Nuevas ideas que pueden enriquecer su desarrollo.

Algunas recomendaciones generales a los tutores

- Se sugiere que el tutor procure resolver un ejercicio antes de plantearlo a sus estudiantes. Así conocerá mucho mejor de qué se trata y qué implica desarrollarlo, y podrá compartir ejemplos propios para orientarlos.
- Cuando los estudiantes se expresen sobre algún tema personal, el tutor debe garantizar que sean escuchados y respetados por todos. Nadie puede juzgarlos ni burlarse de ellos.
- Puede proponer a sus estudiantes el uso opcional de cuadernos, papeles o papelotes para desarrollar algunos ejercicios cuando los espacios del cuaderno de Tutoría no sean suficientes. Usar papelotes para los ejercicios que se plantean, hacer en ellos dibujos o esquemas permite, por ejemplo, que estos puedan ser expuestos y comentados por todos.



3.1. Orientaciones pedagógicas: cuaderno de primer grado



En el primer grado se desarrollan ocho actividades:

1. ¿Cómo compartimos en mi familia?
2. ¿Cómo somos en mi comunidad?
3. Lo más importante: el buen trato
4. Decimos "¡No!" fuerte y claro
5. Soy importante en mi familia
6. Crecemos y cambiamos
7. Somos diferentes e igual de valiosos
8. Organizo mi tiempo y espacio para aprender mejor

Ejercicio: Yo también tengo mi escudo personal

Invita a tus estudiantes a realizar este ejercicio al comienzo de cada año escolar. Les ofrece un tiempo importante para pensar en ellos mismos.

La siguiente información te ayudará a orientarlos para que completen su escudo:

Mis familiares me llaman...

 Mis amigos me dicen...

 Y a mí me gusta que me llamen...

Mis riquezas personales o cualidades son estas:
 1. _____
 2. _____
 3. _____

Los valores que practico son los siguientes:
 1. _____
 2. _____
 3. _____

Una frase que me gusta o me identifica es...

Sección	Orientaciones
Nombre	Además de colocar su nombre en la parte superior del escudo, invítalos a escribir cómo los llaman sus familiares y sus amigos. Pregúntales si les gusta o no estas formas en las que son nombrados. Al final, diles que escriban la manera en las que más les gusta ser llamados.
Valores	Pídeles que anoten tres valores personales, como por ejemplo: "Soy honrado", "Soy puntual", "Soy responsable".
Riquezas personales o cualidades	Aquí deben indicar las habilidades que tienen, es decir, lo que saben hacer bien, como por ejemplo: "Soy bueno en los deportes", "Canto bonito", etc.
Frase que los identifica	Deben pensar en una frase que hable de ellos mismos, como por ejemplo: "Nunca me doy por vencido" o "Voy lento, pero seguro".
Sueño	Solicita que escriban y dibujen un sueño que quieren alcanzar, como por ejemplo: "Tener mi propio negocio", "Ser profesional", "Ser músico".

Actividad 1 ¿Cómo compartimos en mi familia?

Lectura complementaria¹¹

Funciones de las familias

El concepto de familia implica un ciclo: crecemos en una familia, la dejamos, formamos otra en la cual los hijos crecen, la abandonan y forman otra, y así sucesivamente. Existen dos conceptos que nos revelan por qué es difícil lograr una definición universal de familia: estos son el hogar y la familia. El hogar se puede definir como un espacio donde un grupo de personas, o una persona, están vinculadas a un lugar particular. Por otro lado, las familias se perciben generalmente como grupos de personas que están vinculadas por lazos de sangre y, para una gran mayoría, lazos de convivencia.

Hogar y familia no tienen los mismos límites. Las familias forman normalmente hogares, pero esto no siempre es así. Los padres se pueden separar, pueden enviar a los hijos a una escuela o un mismo grupo de parentesco puede ubicarse en varios hogares.

La familia se ha venido transformando de forma importante durante el último siglo. Sus cambios deben verse a la luz del pasado y el contexto mundial. El ideal de familia nuclear cerrada (papá, mamá e hijos) se ha desmoronado, pero esto no significa la pérdida del rol de la familia. Las relaciones de parentesco toman nuevas fuerzas y se convierten en un valor sólido. Los divorcios, las familias monoparentales, las familias reconstituidas y la inestabilidad de la pareja coexisten con redes de parentesco. Los lazos se refuerzan a medida de que el núcleo conyugal se hace inestable.

Funciones de las familias

Para algunos autores, como Flaquer (1998), “la familia es un grupo humano cuya razón de ser es la procreación, la crianza y la socialización de los hijos”. También considera que “la importancia de la familia en el mundo actual radica en que de ella depende la fijación de las aspiraciones, los valores y las motivaciones de los individuos y que, por otro lado, resulta responsable en gran medida de su estabilidad emocional, tanto en la infancia como en la vida adulta”.

Para la mayoría de la población, **la cualidad esencial de la vida familiar es un acuerdo o compromiso emocional. Las buenas familias proporcionan intimidad (proximidad, relaciones satisfactorias), promueven la educación de los hijos y la escolarización, potencian el bienestar material de sus miembros, su salud física y mental, y su autoestima.**

Por otra parte, se infiere que existen algunas tareas fundamentales: el cuidado del niño, la regulación de la sexualidad, el establecimiento de un sentimiento de identidad y de los límites, modelos de intimidad, negociación de roles, obligaciones y toma de decisiones, definición de reglas, obligaciones o deberes mutuos. **Lo que define a una familia, entonces, puede ser la negociación y complementariedad de tareas, más que la forma particular que esta tenga:** nuclear, uniparental, reconstituida, extensa, etc.

¹¹ Adaptado de Gracia, E., y Musitu, G. (2000). La (in)definición de la familia. En *Psicología social de la familia*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica S. A.

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “¿Cómo compartimos en mi familia?”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que los demás tengan.



Desarrollo

● **Me acerco al tema**

- Solicita a tus estudiantes que, de forma individual, lean y realicen el primer ejercicio que se plantea en esta sección. Explícales que deben mencionar quiénes integran su familia y también recordar cuáles son las responsabilidades que cumplen dentro de ella. Como ejemplo puedes comentarles qué responsabilidades asumes tú en tu familia.
- Luego, pídeles que completen el cuadro que se presenta al inicio de la siguiente página. En él deberán escribir las responsabilidades que asume cada miembro de su familia e incluir también sus propias responsabilidades.
- A continuación, proponles que se organicen en grupos de tres o cuatro personas para que intercambien sus experiencias personales sobre sus familias y la forma en que se distribuyen las responsabilidades. Diles que también respondan las interrogantes propuestas en esta misma sección.

● **¿Qué conozco?**

- Pide a los estudiantes que elaboren un dibujo donde se observe a cada miembro de su familia desarrollando sus responsabilidades diarias.
- Luego, solicita que se reúnan en grupos de tres o cuatro integrantes para que compartan y comenten sus dibujos. Diles que resuelvan juntos las interrogantes que se plantean a continuación, en el cuadro “Conversamos en grupo”.
- Organiza una plenaria para que algunos voluntarios compartan las reflexiones más significativas del diálogo que tuvieron en grupos.

● **Mis nuevos aprendizajes**

- Invita a cada estudiante a revisar el texto que se presenta al inicio de esta sección, la cual trata sobre la diversidad de familias. Diles que piensen en lo que cada uno aprende dentro de su familia. Solicita que un voluntario lea los ejemplos de aprendizajes que se presentan.
- Luego, indícales que en los recuadros verdes vacíos escriban los aprendizajes personales que han adquirido en su familia. Menciona algunos ejemplos personales acerca de tus propios aprendizajes.
- A continuación, indícales que en los recuadros naranjas vacíos escriban situaciones que nunca deberían ocurrir en sus hogares. Pon algunos ejemplos: *nunca se debe robar; nunca debe haber violencia física ni emocional, etc.* Pide que algunos voluntarios compartan lo que escribieron.

- Luego, solicita que revisen el texto sobre las funciones de la familia y plánteles que completen los dos cuadros sobre las funciones que se cumplen o no se cumplen en las suyas, así como sobre los aprendizajes dentro de ellas. Pide a algunos voluntarios que expliquen sus respuestas.
- Diles que observen la imagen y el diálogo de la mamá con su hijo, y que en grupos de tres o cuatro integrantes respondan las interrogantes del cuadro “Me pregunto y comparto” y las comenten.
- Lee en voz alta las ideas valiosas que se presentan a continuación. Diles que pueden completarlas con sus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Funciones de las familias”.

● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a cada estudiante a responder las interrogantes de esta sección, a partir de las dos situaciones planteadas.
- Organiza una plenaria para que compartan sus respuestas. Ayúdalos a vincularlas con la importancia de asumir responsabilidades para contribuir al bienestar de sus familias.

Cierre

● **Me comprometo**

- Solicita a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta los enunciados que se presentan en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones hechas por los estudiantes. Puedes enriquecerlas con tus propias reflexiones. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ **Recursos complementarios para esta actividad**

En la sección “Me acerco al tema”, puedes plantear un juego colectivo de adivinanzas corporales. Cada estudiante tiene un turno para salir al frente y representar con su cuerpo, sin hablar, una responsabilidad que desempeña en su familia. El compañero que adivina sale al frente y realiza el mismo juego. Pueden hacer varias rondas.



En la sección “¿Qué conozco?”, puedes invitar a los estudiantes a llevar a cabo un mural colectivo entre todos. En él se apreciará a las diferentes familias desempeñando sus responsabilidades cotidianas. Al final, puedes orientar la reflexión hacia el tema del bienestar comunitario que se logra con el aporte de cada familia.

Actividad 2 ¿Cómo somos en mi comunidad?

Lectura complementaria¹²

Perú: interculturalidad y cosmovisión indígena

Algunas ideas sobre la interculturalidad

Es la relación de respeto y valoración entre culturas. **No es un simple contacto, es establecer una relación positiva** en igualdad de condiciones; **es aprender de la cultura de los otros y enseñar mi cultura a los otros.**

Ser intercultural significa valorar la propia cultura, así como las culturas de los demás. Esto implica conocer todos sus aspectos: cosmovisión, conocimientos, técnicas, valores, lengua y formas propias de comunicación, historias, productos (objetos, música, danza, fiestas), comida, formas de organización social, de trabajar, de celebrar, de convivir.

Implica una visión política, es decir, ser conscientes del conflicto social y económico que caracteriza las relaciones entre diferentes culturas, y luchar por construir una sociedad más justa, con iguales oportunidades para todos.

¿Qué distingue a las culturas indígenas de otras culturas occidentales?

Su cosmovisión, es decir, su forma particular de ver el mundo, la vida, la naturaleza y todo lo que habita en ella. Los pueblos indígenas tienen una concepción muy particular de la naturaleza: todos los que habitan en ella son parte de una misma sociedad. Es una visión muy diferente a la occidental, que considera al ser humano como superior a todo lo que existe en la naturaleza y que esta debe transformarse para servirle.

La cosmovisión indígena considera a los seres humanos, los recursos naturales y los seres o espíritus de la naturaleza como miembros y actores de un mismo universo sociocultural. Existe una relación de reciprocidad entre ellos. Para los indígenas muchos animales y plantas son más que recursos que sirven al hombre para satisfacer sus necesidades, son parte de los seres con quienes conviven en armonía. Como decía la carta de un líder indio: "La tierra no le pertenece al ser humano; el ser humano pertenece a la tierra".

Esta concepción se manifiesta en sus actividades sociales y productivas: el pago a la Pachamama, el pedir permiso a la "madre del monte" para ir a cazar, a la "madre del río" para pescar, al "espíritu del viento" para que ayude en la quema de la chacra, entre otras.

El éxito o fracaso en muchas actividades depende del tipo de relación que las personas establecen con los apus y los espíritus de la naturaleza. Muchas enfermedades y fenómenos naturales que afectan la producción y la salud de las personas (como la granizada en los Andes y las *cutipas* que sufre la gente en la selva) están asociados a una mala relación con los seres de la naturaleza.

La manera en que los pueblos indígenas se relacionan con la naturaleza ha permitido la conservación de los recursos naturales. Este es su gran aporte a la humanidad, al mundo moderno, y cobra más vigencia ahora con los problemas ambientales y el cambio climático.



¹² Adaptado de Benites, T. (2010). Perú: Interculturalidad y cosmovisión andina. *Servindi. Comunicación intercultural para un mundo más humano y diverso*. Recuperado de <https://www.servindi.org/actualidad/29186>

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a los estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “¿Cómo somos en mi comunidad?”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que tengan.



Desarrollo

- **Me acerco al tema**
 - Pide a un estudiante que lea en voz alta el texto “Como un panal de avispas”. Explícales que a través de él conocerán un poco al pueblo shawi, el cual habita en la Amazonía peruana.
 - Pregunta si alguno de ellos pertenece a este pueblo o si conoce a personas que forman parte de él. Coméntales la breve información que se presenta al inicio de la siguiente página sobre el pueblo shawi. Plantea la interrogante sobre si alguien puede contar algo más sobre este pueblo.
 - Pídeles que reflexionen de forma individual sobre las cuatro preguntas que se proponen en el recuadro “Me pregunto y comparto” acerca del pueblo shawi y también sobre su propia comunidad. Luego, solicita que compartan sus reflexiones en grupos de tres o cuatro integrantes.
- **¿Qué conozco?**
 - Invita a cada estudiante a completar el cuadro que se presenta al inicio de esta sección y que trata sobre su comunidad de origen.
 - Pide algunos voluntarios para que comenten lo que escribieron.
 - Luego, indícales que se organicen en parejas para que se entrevisten mutuamente sobre sus comunidades. Diles que tomen en cuenta las interrogantes que se presentan en su cuaderno de Tutoría.
 - Organiza a los estudiantes en grupos para que compartan la información que obtuvieron en la entrevista a su compañero. Luego, solicita a algún voluntario de cada grupo que explique las semejanzas y las diferencias que encontraron entre sus comunidades.
 - Plántales que reflexionen de forma individual sobre las interrogantes del recuadro: “Me pregunto y comparto”.
- **Mis nuevos aprendizajes**
 - Invita a cada estudiante a observar el diálogo que se presenta al inicio de esta sección y que trata sobre los momentos importantes en su comunidad. Luego, pídeles que escriban dos hechos importantes de la historia de su comunidad en los recuadros de su cuaderno de Tutoría y que expliquen por qué los llenan de orgullo. Solicita algunos voluntarios para que mencionen lo que escribieron.
 - Luego, indica a los estudiantes que revisen la información sobre las mantas que se elaboran en la comunidad shipiba.

- A partir de esta información, proponles que dibujen o escriban algo especial que quisieran compartir de su cultura y que comenten por qué lo eligieron.
- Ayuda a tus estudiantes a organizarse en grupos para que dialoguen sobre las cosas importantes que escogieron de sus comunidades y que expliquen por qué las eligieron. Pídeles que también identifiquen costumbres semejantes y diferentes entre sus comunidades.
- Lee en voz alta las ideas valiosas que se presentan a continuación. Puedes complementarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Perú: interculturalidad y cosmovisión andina”.

● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a cada estudiante a recordar alguna costumbre de su comunidad que contribuye al buen vivir, así como alguna que no ayuda al mismo. Indícales que las describan en su cuaderno de Tutoría.
- Organiza una plenaria en la que algunos estudiantes puedan compartir lo que escribieron y propicia un diálogo y reflexiones colectivas.

Cierre

● **Me comprometo**

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta los enunciados que se presentan en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes. Puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ **Recursos complementarios para esta actividad**

Unos días antes de desarrollar esta sesión, puedes invitar a los estudiantes a traer de sus casas algún objeto representativo de las costumbres de su comunidad, para compartirlo con los demás.

Aprovecha el ejercicio de la sección “Mis nuevos aprendizajes” y en lugar de proponerles que dibujen o escriban sobre algo especial que quieran compartir de su cultura, pueden traer los objetos y organizar una feria intercultural.

En la sección “Valoro lo que aprendí”, puedes invitar a los estudiantes a que formen grupos y presenten breves dramatizaciones teatrales de costumbres de su comunidad que contribuyen o no al buen vivir.

Recuérdales que para esto deben escribir una historia, identificar el lugar donde ocurre, elegir los personajes y ensayar.



Actividad 3 Lo más importante: el buen trato

Lectura complementaria

Ser bien tratados es un derecho que tienen todos los niños, las niñas y los adolescentes por el simple hecho de existir. En este sentido, el Estado está comprometido en proteger a la infancia de todas las formas de malos tratos realizados por padres, madres, docentes, directivos u otras personas. Asimismo, al Estado le compete la obligación de establecer medidas preventivas y de tratamiento, en caso de que este derecho sea vulnerado.

● ¿Qué es el buen trato?¹³

El **buen trato** a los niños, las niñas y los 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.

● Los cinco componentes del enfoque del buen trato y su aplicación a la disciplina¹⁴

Para aplicar el **enfoque de buen trato** en la disciplina, es necesario que al analizar la situación que genera conflicto o dificultad y al decidir la conducta a seguir se tome en cuenta lo siguiente:

Componente de buen trato	Lineamientos que guían la conducta
Reconocimiento y respeto	<ul style="list-style-type: none">• No creo tener privilegios o merecer un trato y normas especiales por ser el o la docente.• Jamás utilizo mi posición de docente para imponer una norma.• Jamás utilizo el argumento: "Se hace lo que yo digo porque yo soy el docente aquí".• Tomo en cuenta las características del niño o adolescente: su edad, sus capacidades, la información con la que cuenta, los rasgos de su personalidad, formas de expresarse, sus necesidades e intereses.
Empatía	Trato de ponerme en su lugar para entender lo que está sintiendo y pensando por qué actúa como lo hace.
Comunicación asertiva	<ul style="list-style-type: none">• Le explico con claridad lo que deseo o lo que me incomoda.• No califico al estudiante sino que describo lo inadecuado de su conducta.• Me hago cargo de lo que siento.• Escucho con interés, tratando de comprender sus razones y argumentos.

¹³ Adaptado de Ministerio de educación del Perú. (2009). *Guía para la promoción del buen trato, prevención y denuncia del abuso sexual Para directores y docentes – Campaña de sensibilización y promoción "Tengo derecho al buen trato"*. Lima: Autor.

¹⁴ Adaptado de CESIP. (2005). *La disciplina con buen trato ¡es posible!* Lima: Autor.

Componente de buen trato	Lineamientos que guían la conducta
<p style="text-align: center;">Disciplina positiva (Nos hace sentir bien, nos ayuda a crecer y ser mejores)</p>	<p><i>“No sé por qué tenemos la loca idea de que para que un niño se porte bien hay que hacerlo sentir mal”.</i></p> <p><i>“Los errores son maravillosas oportunidades de aprendizaje”.</i></p> <p>En la medida de lo posible se puede establecer en forma consensuada algunas medidas regulativas que van dirigidas principalmente al logro de rutinas o hábitos. Por ejemplo: <i>el que no cumple con su brigada en el aula, se queda haciéndolo en la hora de recreo.</i></p> <p>En los casos de comportamientos que afecten las relaciones entre compañeros, las medidas que tomemos como docentes deben tener en cuenta las necesidades de los agraviados, lo cual va a variar de acuerdo a cada caso.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En aquellas situaciones en las que los estudiantes no han respetado los acuerdos de convivencia del aula o las normas de convivencia de la I. E. se puede hacer uso de medidas correctivas. 2. Las medidas correctivas tienen como finalidad generar en el estudiante una reflexión autocrítica sobre su comportamiento y una voluntad de cambio, a partir de que se responsabilice de las consecuencias perjudiciales que puede haber ocasionado en sí mismo y/o en los demás. 3. Para implementar una medida correctiva, las personas adultas de la I. E., debemos tener en cuenta diversos criterios provenientes de los enfoques de la disciplina positiva y restaurativa antes de aplicarla. <p>Una medida correctiva debe contener seis “r” y una “u”:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Respetuosa. No puede ser ninguna forma de castigo físico y/o humillante. 3.2. Relacionada. La medida debe tener relación con la conducta deseada. 3.3. Razonable. Debe ser proporcional a la falta y acorde con la edad. Se debe tener en cuenta la frecuencia con la que ocurre y las circunstancias que llevaron a cometer la falta. 3.4. Responsable. La medida incluye preguntas que ayuden al estudiante a realizar una reflexión autocrítica de su comportamiento y de lo que ha ocasionado en sí mismo y/o en los demás. 3.5. Reparadora de daños. La medida debería tomar en cuenta la propuesta del agraviado (ya sea otro estudiante, el docente, la sección completa, el colegio, etc.) de cómo desea ser reparado. Dichas propuestas deben ser realistas y estar al alcance de los estudiantes y sus familias. 3.6. Restauradora de relaciones. Especialmente en casos de agresiones, la medida busca que el estudiante que cometió la falta se haga cargo de restablecer las relaciones, realizando actos restaurativos tales como pedir disculpas, retractarse públicamente (si el insulto fue público), entre otros.

Componente de buen trato	Lineamientos que guían la conducta
	<p>3.7. Útil. Si se cumple con todos los criterios anteriores, podríamos decir que la medida correctiva finalmente ayuda a que el estudiante aprenda de sus errores, repare los daños ocasionados, restaure relaciones y resuelva problemas.</p>
<p>Negociación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trato de identificar dónde está el problema. • Tomo en cuenta el punto de vista del estudiante. • Estoy dispuesto a ceder y ser flexible de acuerdo con la situación. • Busco activamente llegar a acuerdos que le ayuden a ser mejor persona, sin faltarle el respeto o humillarle.

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a los estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “La importancia del buen trato”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que tengan.



Desarrollo

- **Me acerco al tema**
 - Invita a cada estudiante a observar con atención la imagen de las dos situaciones que se presentan en esta sección.
 - Luego, pídeles que reflexionen de forma individual y respondan sobre las interrogantes que se plantean en el recuadro debajo de las imágenes. Se brinda unos minutos para el trabajo personal.
 - Invita a que lean y reflexionen a partir de las preguntas de “Me pregunto y comparto”.
 - A continuación, invítalos a formar grupos de tres o cuatro personas para intercambiar sus reflexiones y compartir ideas sobre cómo les gustaría que los traten y cómo se tratan entre compañeros. Puedes invitar a voluntarios de cada grupo a compartir sus principales reflexiones con todos.
- **¿Qué conozco?**
 - Invita a cada estudiante a completar los dos recuadros que se presentan en esta sección, explicando alguna situación de maltrato que se ha presentado en el aula y expresando tu opinión personal sobre dicho caso. Recuérdales que el maltrato ocurre muy a menudo, incluso en situaciones que a veces asumimos como normales, pero que no lo son.
 - Invita a los estudiantes a compartir de manera voluntaria los casos que escribieron. Recuerda que hablar sobre situaciones personales de maltrato puede movilizar sus emociones y es importante brindarles el soporte que necesitan.
- **Mis nuevos aprendizajes**
 - Invita a cada estudiante a observar las dos situaciones que se presentan al inicio de esta sección. Pídeles que identifiquen las diferencias entre ambas situaciones, que reconozcan cuál de ellas piensan que es una situación de buen trato y expliquen por qué lo es. Pueden compartir sus ideas en parejas.
 - Luego, explícales que hay distintas maneras de tratar a las personas, y esas maneras pueden hacer que las personas se sientan bien o se sientan mal. Luego, pídeles que revisen la información que se presenta en “Mis nuevos aprendizajes”.
 - Dales el tiempo necesario para una buena lectura.

- A continuación, propón trabajar en forma personal el recuadro “Sí o no es buen trato”, que presenta varias situaciones que hay que identificar si son o no son de buen trato.
- Luego del tiempo necesario para completar el cuadro, invítalos a conversar en grupo, trata de que identifiquen si hubo acuerdos o no en algunas respuestas y que intercambien y complementen aplicando los criterios del buen trato.
- Pídeles que un representante de cada grupo comparta sus conclusiones.
- Finalmente, invítalos a revisar el recuadro “Ideas valiosas”, que se encuentra al final de esta sección. Pueden completarlas con sus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad, o con alguna idea que les haya impactado de los intercambios.

● Valoro lo que aprendí

- Invita a cada estudiante a leer las situaciones y responder a las interrogantes que se presentan en esta sección. Explícales que en las dos primeras se les pide brindar consejos frente a las situaciones que están atravesando las personas de los casos.
- En el último recuadro deben pensar y escribir tres actividades que al realizarlas les hagan sentirse bien consigo mismos y que les ayuden a ser mejor personas.
- Organiza una plenaria para compartir sus reflexiones y ejemplos.

Cierre

● Me comprometo

- Invita a cada estudiante a escribir sus compromisos personales de esta actividad, tomando en cuenta los enunciados que se presentan en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones hechas por los estudiantes. Puedes enriquecerlas con tus propias reflexiones. Escríbelas en la pizarra o en un papelote, y colócalo en un lugar visible del salón.

■ Recursos complementarios para esta actividad

Puedes plantear, como ejercicio personal para los estudiantes que empiecen a escribir un diario en el que puedan registrar, día a día, las situaciones o experiencias que viven y que les hacen sentirse bien, y también aquellas que no les gustan y que quisieran cambiar.

Aprovecha la sección “Me comprometo” para motivarlos a iniciar este diario personal, buscando que se comprometan a escribir cotidianamente en él.



Actividad 4 Decimos “¡No!” fuerte y claro

■ Lectura complementaria¹⁵

Pertenecer al grupo en la adolescencia y responder a la presión

Es normal que en la adolescencia sientas que es muy importante pertenecer a un grupo, por lo cual, puede ocurrir que te sientas tentada o tentado de hacer lo que otros desean, ya sea por presión de tus amigos o por mensajes idealizados de los medios de comunicación (“Lo que está de moda... lo que es *cool*”).

El deseo de permanecer en el grupo puede hacer que te “dejes llevar” sin estar necesariamente de acuerdo con hacer lo que te proponen y, sin darte cuenta, puedes meterte en problemas.

Recuerda que si te encuentras en una situación así, siempre puedes hacer lo que realmente quieres sin dañar a otras personas. **Ser fiel a lo que crees y quieres te hará sentir bien contigo mismo, tus amigos conocerán tu postura con claridad y aprenderán a respetarla**, sin forzarte a hacer nada que no quieras.

Si alguna vez sientes presión de alguien, puedes llevar a cabo estas recomendaciones o pasos:

Pasos para manejar la presión de grupo

1. Haz muchas preguntas

- ¿Qué vas a hacer?
- ¿Para qué quieres ir allí?
- ¿Con quién iríamos?
- ¿Por qué quieres ir allí?

2. Menciona lo que podría ocurrir

- Podrían llamar a la policía.
- Podrían castigarme en la casa.
- Me podrían suspender en la escuela.
- Nos podrían atrapar.

3. Sugiere otra opción, otro camino

- ¿Por qué mejor no vamos a hacer otra cosa?
- Vamos a jugar fútbol.
- Vamos a ver un video.
- ¿Por qué no vamos a visitar a Patricia y a Daniela?

4. Sigue tu camino

- Bueno yo ya me tengo que ir...
- Si no deseas hacer otra cosa, yo ya me voy...

¹⁵ Adaptado Programa Familias Fuertes Amor y Límites. (2014). *Guía para el facilitador OPS-GIZ*. Lima: Autor.

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a los estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: "Decimos '¡No!' fuerte y claro".
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que tengan.



Desarrollo

- **Me acerco al tema**
 - En un ambiente de calma, promueve la lectura del caso de Julio en forma personal, poniendo atención a lo que le sucede a Julio.
 - Brinda el tiempo necesario para que los estudiantes reflexionen considerando las preguntas planteadas en el recuadro: "Me pregunto y comparto". Además, en el compartir, enfatiza lo siguiente:
 - Qué es la presión de grupo y cómo se puede responder a ella.
 - Que ellos son valiosos y, por esa razón, deben aprender a cuidarse de cualquier situación de riesgo.
 - Que reconozcan que en muchas situaciones se van a encontrar solos y que es necesario que puedan identificar situaciones de peligro y evitarlas.
 - Que un riesgo es aquella situación que pone en peligro su integridad y su salud física o emocional. Anotar la definición en un cartel o pizarra.
 - Asimismo, identifica que Julio no pudo contestar asertivamente y promueve que expresen cómo se debe responder en una situación así. Además, pídeles que se ejerciten mencionando otras situaciones similares y que se expresen diciendo "No" y den las razones del caso.
 - Invita a los estudiantes a conversar en grupo, promoviendo la participación de todos, y a responder las preguntas planteadas, reconociendo que Julio necesita fortalecer su autoestima y aprender a responder asertivamente, es decir, comunicando lo que piensa y siente, respetándose y respetando a los demás.
- **¿Qué conozco?**
 - Invita a que cada estudiante complete el cuadro "Expresamos nuestros sentimientos". Para ello, tienen que observar cada rostro y anotar en la primera fila el sentimiento que consideran que se está reflejando.
 - A continuación, calmadamente, pídeles que lean cada situación y marquen en la casilla correspondiente el sentimiento que les surge al leer el caso. Indícales que resuelvan cada situación, fila por fila.
 - En grupo, se conversa e intercambian sus anotaciones, con base en las preguntas correspondientes.

- Es importante transmitir a los adolescentes de que ninguna de sus emociones es mala en sí misma, que ellas son naturales y lo que a veces resulta problemático es la manera en que las expresamos.
- Invita a que lean primero en forma personal el caso de Inés. Luego del tiempo necesario de lectura, promueve la conversación en grupo según las preguntas del caso.
- De las conclusiones de los grupos, rescata la idea de que la **violencia sexual** es todo acto de índole sexual realizado por un adulto o un adolescente mayor, en el que se aborda sexualmente y sin su consentimiento a un niño, una niña o un adolescente. Puede consistir en actos con o sin contacto físico, por ejemplo, miradas incómodas, comentarios o bromas de tipo sexual, propuestas indebidas o exposición a pornografía. La violencia sexual incluye también tocamientos que nos hacen sentir incómodos, la violación sexual y la explotación sexual, y no es necesario que exista violencia o amenaza.
- Rescata y anota los aportes con relación a las medidas de autocuidado.

● Mis nuevos aprendizajes

- Invita a los estudiantes a que lean primero en forma personal el caso de Inés. Luego del tiempo necesario para la lectura, promueve la conversación en grupo según las preguntas del caso.
- De las conclusiones de los grupos, rescata la idea de que **la violencia sexual** es toda acción de naturaleza sexual que se cometen contra una persona sin su consentimiento o bajo coacción. Incluyen actos que no involucran penetración o contacto físico alguno.
- Rescata y anota los aportes en relación con las medidas de autocuidado.
- Explica lo qué es la presión de grupo y qué pueden hacer cuando se encuentren en una situación así.
- Esclarece que la expresión y el reconocimiento de los sentimientos de miedo o cólera no son malos y que más bien son señales de alarma que nos indican que estamos frente a una situación de riesgo.
- Explica que una situación de riesgo es **aquella situación que pone en peligro su integridad y su salud física o emocional**.
- El miedo o la cólera no deben paralizarnos, más bien debemos atenderlos como señales de alarma que nos movilizan a realizar acciones para superar el peligro, por ejemplo, buscar ayuda.
- Revisa la definición de **abuso** y brinda ejemplos como el siguiente: "Un estudiante de un grado superior le quita su mochila a Carlos".
- Explica a los estudiantes qué es la violencia sexual:

Violencia sexual es todo acto de índole sexual realizado por un adulto o un adolescente mayor en el que este aborda sexualmente a una niña, un niño, una adolescente o un adolescente para su satisfacción, sin su consentimiento y aprovechándose de su vulnerabilidad e inexperiencia.

Puede consistir en actos con contacto físico o sin él, por ejemplo, miradas incómodas, comentarios o bromas de tipo sexual, propuestas indebidas o exposición a pornografía. La violencia sexual incluye también tocamientos que pueden incomodar, la violación sexual y la explotación sexual, y no es necesario que exista violencia o amenaza.

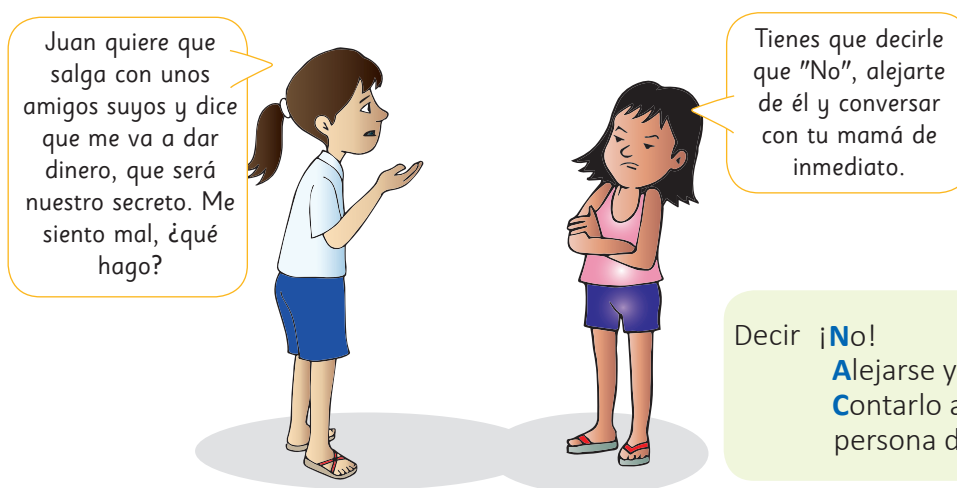
- Es importante poner énfasis en el **autocuidado**, entendiendo que es la capacidad de defender activamente las condiciones que nos permiten vivir de forma saludable: libre, gozosa, solidaria y autónomamente. Estos criterios de vida saludable pueden ser detallados como sigue:
 - **Libertad.** Es la posibilidad de ser actores de nuestro propio destino contando con criterios para tomar decisiones adecuadas para uno mismo y los demás.
 - **Gozo.** Es la posibilidad de disfrutar de las cosas de la vida y las relaciones humanas.
 - **Solidaridad.** La posibilidad de contribuir con nuestra comunidad y preocuparnos por los demás.
 - **Autonomía.** La posibilidad de resolver y dar respuesta a nuestras propias necesidades a través de nuestro propio esfuerzo, en colaboración con otros cuando esto sea necesario y en forma gradual de acuerdo con nuestro proceso de desarrollo.
- Poner atención que las situaciones de violencia sexual:



Se pretenden hacer a
de manera
y se pide guardar en

Solas
Oculto
Secreto

Y la respuesta debe ser:



Juan quiere que salga con unos amigos suyos y dice que me va a dar dinero, que será nuestro secreto. Me siento mal, ¿qué hago?

Tienes que decirle que "No", alejarte de él y conversar con tu mamá de inmediato.

Decir ¡**No!**
Alejarse y
Contarlo a una
persona de confianza

Lee en voz alta las ideas valiosas que se presentan a continuación. Puedes completarlas con tus propias ideas valiosas.

● Valoro lo que aprendí

- Invita a que cada estudiante resuelva el cuadro "¿Son flores o son espinas?". Para ello deben leer calmadamente cada situación, marcar según lo que sienten y finalmente identificar las situaciones SOS.
- Dales el tiempo necesario, verifica con cada estudiante sus respuestas y esclarece, de ser necesario, las situaciones SOS.
- Finalmente, practiquen todos el decir "¡No!" fuerte y claro. Puedes solicitar voluntarios, para hacer breves sociodramas de los tres casos, dando las respuestas asertivas para cada caso, haciendo énfasis en el "¡No!".

Cierre

● Me comprometo

- Orienta a que cada participante anote su compromiso ante una situación de violencia.
- A continuación, atiende a que todos llenen el nombre de tres personas que son de su confianza para contarles si se enfrentan a situaciones de violencia sexual.
- Agradece a todos por su participación.

NOTA

- Es posible que al tratar algunos temas se suscite la risa o surjan bromas al respecto, sugerimos ayudarlos a entender su actitud reflexionando con ellos que muchas veces nos portamos así porque no estamos acostumbrados a hablar de estos temas y cuando lo hacemos nos da un poco de vergüenza y esto, a veces provoca risa.
- No critiques, ni expreses fastidio por sus opiniones. Especialmente en temas íntimos, es recomendable que se sientan seguros de no ser criticados. Si alguien tiene una idea errónea o no clara, busca el mejor momento para reflexionar sobre ella, sin dirigirte a la persona que la expresó.
- Agradece a las personas que intervienen.



Actividad 5 Soy importante en mi familia

■ Lectura complementaria¹⁷

Hogares y familias en el Perú

Para hablar de familias, es importante partir de entender la diferencia entre **hogares** y **familias**. Un hogar (espacio físico) puede albergar varias familias, mientras que una familia puede habitar más de un hogar. Las familias emigrantes, por ejemplo, pueden tener dos hogares, pero funcionan como una sola unidad.

La importancia de la familia radica en lo siguiente:

- No hay sociedades sin familia o grupos de parentesco.
- Cumplen diversos roles claves como el de brindar cuidado, salud, alimentación, socialización y **afecto** (el más importante).
- En sociedades en las que desde el Estado se ha pretendido reemplazar a la familia (ejemplo: Suecia), la evidencia señala un deterioro de la salud emocional: depresión, soledad, suicidio.

Rescatamos aquí algunos datos importantes sobre los hogares y familias peruanas:

- En 2007 existían más de 6,7 millones de hogares; en 2015, más de 10 millones (Endes, 2015). De ellos, 75% son urbanos y 25% rurales.
- Los hogares crecen a tasas superiores al crecimiento de la población: 2,5% contra 1,6%, por el fraccionamiento de sus integrantes. En las ciudades, los hogares crecen al 3,1% anual, el triple que en el campo.
- Pese a que la pobreza se ha reducido del 48% (2004) al 22% (2015), entre la población rural el 45% son pobres; los pobres tienen más hijos, por tanto, hay más menores en pobreza.
- La brecha urbano/rural sigue siendo enorme: solo 0,4% de hogares urbanos pertenece al quintil más pobre contra 71,4% en los hogares rurales. Persiste la desigualdad. Se ha avanzado más en reducir la pobreza que la desigualdad.
- Predominan las familias nucleares (53%), pero las familias extensas son el 26% en ciudades.
- Han crecido las familias encabezadas por mujeres: 26% del total (28% en las ciudades y 20% en el campo).
- La convivencia en la población de 15 años o más ha crecido del 12% (1981) al 36,1% (2015). En la selva casi el 52% de las uniones son informales.
- La separación y el divorcio también han crecido; del 6,6% al 11,3% entre las mujeres en edad fértil (MEF).
- El analfabetismo femenino cae del 6% al 1,7% entre 1991-2015 entre las MEF. El acceso a la educación superior crece del 19% a más del 32,4% para mujeres de 15 años o más entre 1993-2015.
- Hay más convivientes que casadas: 36% contra 22% (2015). Entre las jóvenes (25-29) el 50% convive y solo el 14% está casada; entre las de 30-34 el 48% es conviviente y el 27% casada. Las convivientes triplican o duplican a las casadas en la **Amazonía**.

¹⁷ Adaptado de Aramburú, C. (2017). *Hogares y familias en el Perú: Cambios y retos*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Soy importante en mi familia”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que tengan.



Desarrollo

- **Me acerco al tema**
 - Invita a los estudiantes a observar la imagen que se encuentra al inicio de esta sección. Explícales que en ella cada estudiante comenta un poco sobre cómo es su familia.
 - Pídeles que cada uno escriba en el recuadro de la siguiente página cómo es su familia.
 - Luego, diles que se organicen en grupos de tres o cuatro personas para que comenten cómo son sus familias e intenten encontrar las semejanzas y las diferencias que existen entre ellas.
 - Invita a que un voluntario de cada grupo comente cuáles fueron las semejanzas y las diferencias que encontraron.
- **¿Qué conozco?**
 - Comenta con los estudiantes algunos tipos de familias que existen. Puedes mencionar como ejemplos los que se presentan en la primera parte de esta sección.
 - Pregunta a los estudiantes qué otros tipos de familias conocen. Escucha sus respuestas, pídeles que las escriban en los recuadros de su cuaderno y resalta la idea de la diversidad de familias que existen. Refuerza también la idea de que es importante que cada familia, desde su diversidad, cumpla siempre con las funciones básicas de protección, afecto, alimentación, vivienda y educación.
 - A continuación, invítalos a tomar un tiempo para recordar un poco de la historia de su familia. Pueden reunirse en parejas para comentar aquellos momentos que fueron importantes para ellos, quizás porque fueron muy alegres o muy tristes, o porque significaron algún cambio importante. Luego, pídeles que elijan cuatro de estos momentos y los dibujen en los recuadros que se presentan en su cuaderno de Tutoría, explicando por qué son momentos importantes para ellos.
- **Mis nuevos aprendizajes**
 - Invita a cada estudiante a observar las cuatro imágenes que se presentan al inicio de esta sección y a leer lo que cada joven cuenta sobre su familia. Pregúntales si alguno de esos relatos se parece al de su familia. Escucha las opiniones de algunos voluntarios.
 - Luego, pregúntales cuáles son las situaciones o características que más se presentan en las familias que ellos conocen, y por qué creen que ocurre así.

- Menciona ahora la idea que se presenta en la siguiente página sobre el ingreso a la secundaria como un momento importante en la vida de una familia. Pregunta a los estudiantes si este también ha sido un momento importante para ellos y para sus familias. Genera un momento de conversación sobre esta idea.
- Luego, pídeles que escriban sus respuestas a las interrogantes que se plantean en los recuadros a continuación.
- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, al final de esta sección. Puedes completarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Tipos de familias”.

● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a cada estudiante a leer y responder las tres interrogantes que se plantean en esta sección, de acuerdo con lo que ocurre en cada una de sus familias.
- Organiza una plenaria para compartir sus reflexiones y ejemplos.

Cierre

● **Me comprometo**

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes. Puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ **Recursos complementarios para esta actividad**

Con el tiempo de anticipación suficiente, puedes pedir a los estudiantes que traigan fotografías de los miembros de su familia para que en las sesiones grupales nos cuenten acerca de sus familias mostrándonos las fotografías.

Aprovecha la sección **“Me acerco al tema...”** para hacer este ejercicio con ellos.

Puedes plantear una actividad de creación artística en la que cada estudiante imagine y dibuje la familia que desearía formar en el futuro. También pueden dibujar algunos momentos importantes que les gustaría vivir con su familia.

Aprovecha la sección **“¿Qué conozco?”** para plantear este ejercicio.

Actividad 6 Crecemos y cambiamos

Lectura complementaria¹⁸

Adolescencia: una etapa llena de cambios

La adolescencia es una etapa muy importante que está llena de cambios físicos y emocionales. A veces estos cambios se dan de forma muy rápida y se necesita un tiempo para adaptarse a ellos. En las chicas, los cambios suelen aparecer entre los 13 y 15 años, mientras que en los chicos, se suelen dar entre los 15 y los 17 años. Sin embargo, esto puede variar entre un adolescente y otro.



Junto a los cambios físicos que los nuevos adolescentes experimentan, ocurren importantes cambios psicológicos. Estos se correlacionan con la aceptación y la adaptación del adolescente a su nuevo cuerpo, el cual evidencia una apariencia muy distinta a la que tenía cuando era niña o niño.

Dado que estos cambios son drásticos, las emociones a veces parecen exageradas. Es normal que cambie repentinamente el humor y que pase rápidamente de la felicidad absoluta a la tristeza profunda, o de sentirse inteligente a declararse estúpido o incapaz.

Los cambios en el cuerpo pueden confundir al adolescente, sobre todo cuando no entiende bien lo que le está sucediendo. Esto empeora cuando le da vergüenza hablar sobre el tema y empieza a acumular preocupaciones y miedos. Por eso es importante que los adolescentes tengan cerca a personas adultas de confianza con quienes puedan conversar y aclarar sus dudas, inquietudes y temores.



Los cambios de humor están asociados a los cambios hormonales que ocurren en esta etapa de vida. Puede ocurrir que el adolescente se sienta por un momento relajado y con ganas de razonar, y al momento siguiente, sin motivo aparente, pierde el control y está enojado. Suelen irritarse fácilmente, y también pueden llorar por horas por algo que puede parecer sin importancia o emocionarse e

inquietarse por algo que un adulto considera molesto. El enojo es una de las emociones que aparece con más fuerza, generalmente asociada al vínculo con sus padres.

Experimentar todas estas emociones en tan corto espacio de tiempo puede ser abrumador, confuso y llevar hacia la frustración e, incluso, hasta reacciones agresivas. Los padres y los maestros deben cumplir un importante rol de acompañamiento durante esta etapa de cambios en los adolescentes.

¹⁸ Adaptado de Cambios en la pubertad y adolescencia. (S. f.). *Informajoven*. Recuperado de http://www.informajoven.org/info/salud/k_7_7.asp

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a los estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Crecemos y cambiamos”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que tengan.



Desarrollo

- **Me acerco al tema**
 - Invita a los estudiantes a observar la imagen que se presenta en esta sección y a leer los comentarios que hace cada uno de los estudiantes en esta imagen. Pídeles que comenten de manera voluntaria cómo se sienten ahora que están en secundaria, señalando qué cosas les están ocurriendo que llamen su atención.
 - Luego, indícales que respondan a las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”, identificando algunos cambios que están experimentando en esta etapa de su vida y reconociendo si dichos cambios son similares en mujeres y varones.
- **¿Qué conozco?**
 - Indica a cada estudiante a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección. Explícales que este ejercicio consiste en escribir una carta dirigida a su propio cuerpo, en la que le cuenten los cambios que están observando en él y cómo los hacen sentir. Diles que como guía, pueden usar los inicios de frases que se plantean en este ejercicio. Dales un ejemplo.
 - Invita a algunos voluntarios a leer en voz alta la carta que escribieron. Coméntenlas entre todos. Asegura que nadie critique ni juzgue los contenidos de las cartas. Recuérdales que todo lo que escriban en cada carta es sumamente valioso.
 - Ayúdalos a organizarse en grupos para responder juntos a la interrogante del recuadro “Conversamos en grupo”.
- **Mis nuevos aprendizajes**
 - Pide a los estudiantes que revisen la información que se presenta al inicio de esta sección leyendo el comentario que hace cada uno de los adolescentes sobre los cambios que les están ocurriendo. Pregúntales si se identifican con alguno de ellos.
 - Diles que revisen los siete recuadros que se presentan a continuación y que marquen con una X aquellos cambios que ellos están viviendo en esta etapa de su vida. Luego, pueden escribir otros cambios que están experimentando y que no han sido mencionados.
 - Ayúdalos a organizarse en grupos de tres o cuatro personas para responder juntos a las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
 - Pídeles que continúen leyendo la información que se presenta en esta sección y que completen los tres recuadros, señalando dos cambios físicos, dos emocionales y dos de su forma de pensar que identifican en este tiempo.

- Diles que en sus mismos grupos respondan a las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
- Invítalos a observar los comentarios que hacen algunos adolescentes sobre cómo es ahora la relación que tienen con sus padres, madres, abuelos, etc. Diles que comenten si se identifican con ellos y que cuenten brevemente cómo es su relación con las personas adultas cercanas a ellos.
- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro de “Ideas valiosas”, al final de esta sección. Puedes completarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Crecemos y cambiamos”.

● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a cada estudiante a leer y completar el recuadro que se presenta en esta sección, y a escribir un mensaje que le daría a otra persona que está viviendo estos cambios.
- Organiza una plenaria para que intercambien sus ideas y reflexionen acerca de este ejercicio.

Cierre

● **Me comprometo**

- Invita a cada estudiante a escribir sus compromisos personales sobre esta actividad tomando en cuenta los enunciados que se presentan en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión, mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones hechas por los estudiantes. Puedes enriquecerlas con tus propias reflexiones. Escríbelas en un papelote o pizarra y colócalo en un lugar visible del salón.

■ **Recursos complementarios para esta actividad**

Aprovecha la sección “Mis nuevos aprendizajes” para plantear a los estudiantes que realicen entrevistas a otros adolescentes de su comunidad sobre los cambios que ellos están experimentando en esta etapa de su vida.

Para esto, oriéntalos de la siguiente manera:

- Primero deben identificar adolescentes que viven en su comunidad, pueden ser amigos, hermanos, primos, vecinos, etc.
- Luego, deben acordar el día, la hora y el lugar para reunirse.
- También deben preparar las preguntas que les van a hacer para averiguar sobre los cambios que están experimentando. Diles que no deben ir de frente a las preguntas; deben conversar un poco previamente, hasta generar confianza en la persona entrevistada.
- Recuérdales que anoten o graben las respuestas que les den y agradezcan después de la entrevista.

Organiza con los estudiantes una reunión para compartir los resultados de las entrevistas que hicieron.

Actividad 7 Somos diferentes e igual de valiosos

Lectura complementaria¹⁹

Igualdad de género e infancia

Si se pusiera fin a la discriminación de género, se conseguiría mejorar las condiciones de vida de las mujeres y de la infancia. Esto, a su vez, tendría efectos positivos en la situación y el desarrollo de las comunidades donde viven.

“Si las mujeres no reciben educación, no gozan de buen estado de salud y no gozan de autonomía, quienes sufren son los niños”, denuncia Unicef en el *Informe sobre el Estado Mundial de la Infancia 2007*. Este año, este organismo ha querido analizar la situación de las mujeres en todo el mundo. El informe llega a la conclusión de que si se pusiera fin a la discriminación basada en el género, se obtendría un “doble dividendo”: mejorar las condiciones de vida de mujeres e infancia. Esto tendría efectos positivos en la situación y el desarrollo de las sociedades de todo el mundo.

Estudios realizados por las Naciones Unidas revelan que si a las mujeres se les ofrece el mismo apoyo que a los varones en la agricultura, estas incrementan un 20% el rendimiento de la tierra de cultivo. Así, las desigualdades de género llevan consigo un alto coste social y económico. Estudios realizados en Latinoamérica ponen de manifiesto que si se eliminasen las desigualdades en el mercado laboral, el Producto Bruto Interno (PBI) aumentaría en más de un 5%. Unicef denuncia que las mujeres siguen estando por detrás de los varones en la obtención de ingresos, propiedades y bienes. Las Naciones Unidas avala esta denuncia con cifras: la mujer trabaja más, pero solo posee un 1% de la riqueza de la tierra. Además, el trabajo femenino es remunerado entre 30 y 50% menos que el trabajo de un varón.



La falta de autonomía de la mujer provoca graves problemas para la infancia. Si las mujeres tuviesen la misma influencia que los varones en la toma de decisiones, habría 13 millones menos de niños desnutridos en Asia y cerca de dos millones de niños estarían mejor alimentados en África subsahariana. También mejoraría la salud familiar, disminuirían las tasas de mortalidad infantil y aumentaría el número de niños escolarizados, sobre todo de niñas.

La educación es uno de los aspectos fundamentales para reducir la desigualdad de género. Una mujer formada conoce sus derechos y puede exigirlos. Una niña que consigue acabar sus estudios primarios tendrá una vida mejor, pero también su familia y su comunidad se beneficiará de ello: tendrá menos hijos, mejorará la alimentación y la higiene familiar, controlará mejor las enfermedades y buscará la forma de que sus hijos tengan una vida mejor.

¹⁹ Adaptado de Muñoz, A. (2006). Igualdad de género e infancia. *Centro de Colaboraciones Solidarias*. Recuperado de http://www6.rel-uita.org/sociedad/igualdad_genero_infancia.htm

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Somos diferentes e igual de valiosos”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que tengan.



Desarrollo

- **Me acerco al tema**
 - Invita a los estudiantes a observar la imagen que se presenta en esta sección y a leer los comentarios que hace cada una de las personas en esta imagen. Pídeles que comenten algunas actividades de su vida cotidiana que ellos hacen como varones o mujeres.
 - Luego, indícales que respondan a las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”, comentando si piensan que varones y mujeres pueden realizar las mismas actividades, y cómo se sienten frente a eso.
- **¿Qué conozco?**
 - Invita a cada estudiante a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección. Para esto, explícales que deben recordar lo que pensaban cuando eran niños acerca de lo que los varones y las mujeres pueden o no pueden hacer. Diles que intenten recordar lo que las personas adultas les decían. Por ejemplo: *Las niñas no deben jugar brusco, los niños no lloran.*
 - Ahora pregúntales si actualmente siguen pensando lo mismo sobre los varones y las mujeres, o si sus ideas han cambiado. Pídeles que lo compartan en parejas o en grupos pequeños.
 - A continuación, plantéales resolver en grupos la interrogante del recuadro “Conversamos en grupo”, comentando si piensan que las costumbres o creencias sobre mujeres y varones son iguales en todas las comunidades. Organiza una plenaria para compartir sus ideas y descubrir si son parecidas o diferentes.
- **Mis nuevos aprendizajes**
 - Pide a los estudiantes que se organicen en grupos de tres o cuatro personas para revisar juntos la información que se presenta en esta sección sobre las ideas que se suelen tener acerca de las mujeres y los varones.
 - Plantea una conversación en grupos sobre lo que acaban de leer y luego pídeles que reflexionen sobre las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Diles que identifiquen aquello que más les gusta de los roles que asumen en su casa y su comunidad, y también aquello que cambiarían.
 - Organiza una plenaria para intercambiar sus ideas sobre las responsabilidades que tenían mujeres y varones en la época de sus abuelos. Compáren lo que hacían en esa época con lo que mujeres y varones hacen en la actualidad.

- Diles que observen el diálogo y la información que se presenta a continuación en su cuaderno de Tutoría. Invítalos a completar los dos recuadros “Ideas que tengo sobre los varones” e “Ideas que tengo sobre las mujeres”.
- Luego, pídeles que se reúnan en grupos de tres o cuatro personas para intercambiar sus ideas y reflexionar juntos sobre aquellas ideas o situaciones que pueden limitar a los varones o a las mujeres. Invítalos a plantear ideas para transformar estas situaciones y lograr que los varones y las mujeres tengan las mismas oportunidades. Por ejemplo: *Podría conversar con mis padres sobre la importancia de que tanto varones como mujeres nos encarguemos del cuidado de la casa o no voy a permitir que me digan que no debo llorar porque soy varón.*
- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, al final de esta sección. Puedes completarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Igualdad de género e infancia”.

● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a cada estudiante a leer y completar los cuatro recuadros que se presentan en esta sección, identificando situaciones en las que se valora por igual a varones y mujeres, en su familia, colegio y comunidad.
- Organiza una plenaria para socializar sus reflexiones con todo el grupo.

Cierre

● **Me comprometo**

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes. Puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ **Recursos complementarios para esta actividad**

Pídeles que pregunten a sus abuelos u otros ancianos de su comunidad como les enseñaron que debía ser "una buena mujer" o "un buen varón", como debían comportarse las mujeres y los varones cuando ellos eran jóvenes.

Aprovecha la sección “Valoro lo que aprendí” para plantear a tus estudiantes el ejercicio de imaginarse dentro de unos años como madres o padres. Pregúntales cómo criarían a sus propios hijos para que no se sientan limitados por el hecho de ser mujeres o varones.

Actividad 8 Organizo mi tiempo y espacio para aprender mejor

Lectura complementaria²⁰

Organización del estudio

La organización del tiempo y las tareas resulta un factor clave para estudiar mejor. Es muy importante elaborar un calendario, fijar metas y objetivos o crear un plan para afianzar lo trabajado en el colegio, integrarlo a las actividades cotidianas y así reforzar a diario los conocimientos.

Algunos consejos para organizar y planificar el tiempo de estudio pueden ser los siguientes:

1. Apuntar las fechas claves en una agenda

Es importante anotar y tener presente las fechas importantes asociadas al estudio, por ejemplo, los periodos de clases y el tiempo de vacaciones, las fechas de exámenes, los días en los que se deben presentar proyectos o trabajos, etc. De esta forma, podrás organizar tu tiempo para cumplir con las responsabilidades en las fechas previstas.

2. Fijar objetivos diarios

Planifica tu tiempo cada día. Para ello, establece las actividades o tareas que quieres acabar cada día, y anota qué deberás hacer para lograrlo. Da prioridad a los temas urgentes, pero dedica también un tiempo de estudio para revisar los contenidos de cada asignatura. Incorpora en tu plan del día actividades cotidianas y de trabajo familiar y comunal.

3. Establecer un horario

Es recomendable que estudies todos los días a la misma hora para establecer una rutina y acostumbrarte a cumplir los objetivos diarios. En ese tiempo que dedicas a estudiar, realiza primero las actividades o trabajos de entrega más próxima y después estudia o repasa otros temas tratados en el colegio. Entre una actividad y la siguiente es recomendable un descanso de cinco minutos.

4. Repartir el tiempo de estudio para cada asignatura

Para organizarte de manera más eficaz, debes establecer más tiempo para las materias más complejas, aquellas que te cuestan más o que exigen más trabajo de comprensión. Puedes comenzar por las tareas más complicadas, ya que estarás menos cansado, y dejar lo más sencillo para el final.

5. Ser constante

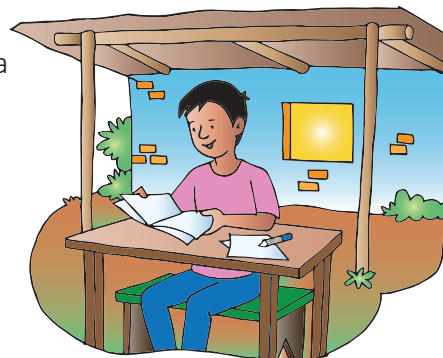
La mejor manera de mejorar la planificación y organización del estudio es perseverar. Así que, aunque al principio te resulte complicado, estudia todos los días, trata de cumplir las metas que te hayas marcado y respeta los horarios. Pero si un día no puedes cumplir las horas o no llegas a revisar todos los contenidos marcados, no te preocupes ni te desanimes; reajusta la planificación y retómala con nuevas fuerzas al día siguiente.

²⁰ Adaptado de Banegas, P. (2017). La planificación y organización del tiempo en el estudio. Recuperado de <http://www.infotecarios.com/planificar-tiempo-estudio/#.W7X5OmKJIU>

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Organizo mi tiempo y espacio para aprender mejor”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a una estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que tengan.



Desarrollo

● Me acerco al tema

- Invita a los estudiantes a observar la situación que se presenta al inicio de esta sección. Coméntala junto con ellos, acogiendo sus opiniones y animándolos a contar situaciones similares que hayan vivido en su casa.
- Luego, pídeles que en parejas revisen y respondan las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Invita a algunos voluntarios a comentar sus reflexiones ante todos.

● ¿Qué conozco?

- Pide a los estudiantes que observen la situación que se presenta al inicio de esta sección. Coméntala junto con ellos y escucha sus opiniones sobre dicha situación. Pregúntales si a ellos también les cuesta organizarse para estudiar en casa.
- Menciona que estudiar en un lugar ordenado les puede ayudar en su aprendizaje. Pídeles que identifiquen aquello que les ayuda cuando estudian en casa o en el colegio, y también aquellos problemas que tienen. Diles que lo escriban en el lugar indicado de su cuaderno de Tutoría y que luego se organicen en parejas para comentarlo.
- Organízalos en grupos para que comenten y respondan las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.

● Mis nuevos aprendizajes

- Invita a los estudiantes a revisar la información que se presenta en esta sección acerca de lo que significa ser autónomos. Invítalos a escribir en el siguiente recuadro sus ideas sobre lo que significa para ellos ser autónomos, escribiendo sus propios ejemplos. Pide que algunos voluntarios los compartan con todos.
- Ahora revisa con ellos la siguiente información sobre lo que implica ser autónomos. Luego, organízalos en grupos de tres o cuatro personas para que reflexionen juntos sobre las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
- Diles que, de manera personal, escriban sus principales reflexiones acerca de sus propias dificultades para organizar su espacio y tiempo de estudio en el recuadro correspondiente de su cuaderno de Tutoría.

- A continuación, invítalos a revisar la información sobre la organización del tiempo, que se presenta en esta sección. Diles que miren con atención el ejemplo de horario que ha hecho Pedro de su colegio, y de su residencia para organizar su tiempo de estudio y otras actividades. Pídeles que lo comenten en parejas.
- Luego, diles que revisen la información sobre la organización del espacio, que también se presenta en esta sección. Pídeles que reflexionen juntos sobre los consejos que se plantean y que comenten si ellos también tienen otros consejos para compartir con el grupo.
- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, que está al final de esta sección. Puedes completarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Organización del estudio”.

● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a los estudiantes a elaborar su propio horario para organizar su tiempo de estudio, actividades cotidianas y tiempo libre.
- Organiza una plenaria para mostrar sus horarios, comentarlos y que cada uno pueda enriquecer el suyo con ideas de los demás.
- Luego, invítalos a escribir tres consejos que darían a algún amigo que necesita organizar su tiempo y espacio de estudio.

Cierre

● **Me comprometo**

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes. Puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ **Recursos complementarios para esta actividad**

En la sección “Mis nuevos aprendizajes”, invita a los estudiantes a hacer dibujos sobre cómo sería su espacio ideal para estudiar: qué características debe tener, qué cosas deben haber, dónde debe estar cada cosa, etc. Hagan una exposición de los dibujos elaborados.

3.2. Orientaciones pedagógicas: cuaderno de segundo grado



En el segundo grado se desarrollan ocho actividades:

1. Nos organizamos en el colegio
2. La diversidad cultural, una oportunidad para todos
3. Me protejo de la violencia psicológica y sexual
4. Aprendo a conocer y autorregular mis emociones
5. Soy importante en mi comunidad
6. ¡Estoy cambiando! Me acepto y me cuido
7. Mujeres y varones podemos hacer las mismas cosas
8. ¿Cómo aprendo mejor?

Ejercicio: Yo también tengo mi escudo personal

Invita a tus estudiantes a realizar este ejercicio al comienzo de cada año escolar. Les ofrece un tiempo importante para pensar en ellos mismos.

La siguiente información te ayudará a orientar a tus estudiantes para que completen su escudo:

Sección	Orientaciones
Nombre	Además de colocar su nombre en la parte superior del escudo, invítalos a escribir las formas en que los llaman sus familiares y sus amigos. Pregúntales si les gustan o no estas formas de llamarlos. Al final, diles que escriban la manera en que más les gusta que los llamen.
Valores	Pídeles escribir tres valores personales. Por ejemplo: “Soy honrado”, “Soy puntual” y “Soy responsable”.
Riquezas personales o cualidades	Aquí deben escribir aquellas habilidades que tienen, es decir, lo que saben hacer bien. Por ejemplo: “Soy bueno en los deportes” y “Sé cantar huainos”.
Frase que los identifica	Deben pensar una frase que hable de ellos mismos. Por ejemplo: “Nunca me doy por vencido” o “Voy lento pero seguro”.
Sueño	Escriben y dibujan un sueño que quieren alcanzar. Por ejemplo: “Tener mi propio negocio”, “Ser profesional” y “Ser músico”.

Actividad 1 Nos organizamos en el colegio

Lectura complementaria²¹

Organizaciones estudiantiles: Importancia y aprendizajes

La organización estudiantil permite promover la participación ciudadana en la escuela y la comunidad, desarrollando acciones colectivas para atender, ejercer o defender los derechos y las responsabilidades individuales y de grupo.

El acto de participar en los asuntos de la escuela y la comunidad requiere el desarrollo de una serie de aprendizajes, los mismos que se dan durante todo el proceso organizativo, teniendo como foco de atención dos ámbitos:



1. El fortalecimiento de la identidad adolescente

Los aprendizajes que contribuyen a fortalecer la identidad adolescente son los siguientes:

- **La comunicación asertiva.** Habilidad que favorece la expresión y la escucha de necesidades e intereses sin violentar a la otra persona y fortaleciendo el diálogo.
- **La autoestima.** Capacidad que permite el reconocimiento de las potencialidades, del valor propio y el de las demás personas.
- **La cooperación.** Acto de crear vínculos de confianza que permiten ayudar, compartir esfuerzos, animar, explicarse algo, discutir, etc., y que se dirige hacia el logro de un objetivo común.
- **El manejo de conflictos.** Ejercicio cuyo objetivo es lograr la satisfacción del máximo de intereses y necesidades, respetando el sistema de valores de cada cual y optando por una solución integradora, creativa y no violenta, que puede demandar mayor tiempo pero asegura que el conflicto no permanezca latente.

2. La actuación ciudadana de los adolescentes como líderes democráticos

Es importante, en este sentido, que los líderes desarrollen aprendizajes para...

- Representar, es decir, conocer y reivindicar los intereses, las necesidades y las demandas del grupo de adolescentes.
- Negociar, lo cual significa establecer una comunicación entre los intereses, las necesidades y las demandas de su grupo y las del colegio y la comunidad, en la perspectiva de lograr acuerdos para la acción que satisfagan lo mejor posible a las partes involucradas.
- Gestionar, que se refiere a organizar y desarrollar estrategias para definir y cumplir con los objetivos propuestos. Se establece así una relación entre el presente que se quiere transformar y el futuro que se desea, a partir de una intervención planificada.

²¹ Adaptado de Pablo, F. (2001). *La organización estudiantil: una posibilidad de participación ciudadana*. Lima: Asociación de publicaciones educativas. Recuperado de https://tarea.org.pe/wp-content/uploads/2016/09/Flor_Pablo_La_Organizacion_Estudiantil.pdf

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: Nos organizamos en el colegio.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que tengan.



Desarrollo

- **Me acerco al tema**
 - Invita a los estudiantes a observar la imagen que se presenta al inicio de esta sección, sobre el “Encuentro de talentos”.
 - Pídeles que se organicen en grupos de tres o cuatro personas para leer juntos y responder las interrogantes que acompañan esta imagen en el recuadro “Me pregunto y comparto”. Explícales que les permitirán reflexionar juntos sobre las organizaciones escolares en su colegio.
 - Invita a un voluntario de cada grupo a compartir lo principal de sus reflexiones.
- **¿Qué conozco?**
 - Invita a cada estudiante a dibujar una actividad que recuerda que organizó junto con sus compañeros en el colegio. Diles que a continuación escriban información sobre esta actividad, de acuerdo con lo que se pregunta en su cuaderno de Tutoría: ¿cómo se llamó? ¿Por qué la organizaron? ¿Qué hicieron?
 - A continuación, pídeles que escriban en los dos recuadros finales acerca de su experiencia organizándose: ¿qué fue lo más fácil? ¿Qué fue lo más difícil?
- **Mis nuevos aprendizajes**
 - Invita a los estudiantes a leer la información que se presenta en esta sección acerca de la organización escolar. Diles que miren los ejemplos de situaciones que les exigen organizarse y que cada uno de ellos también escriba algunos ejemplos en el recuadro correspondiente.
 - Luego, pídeles que se organicen en grupos de tres o cuatro personas para reflexionar sobre la interrogante del recuadro “Conversamos en grupo”. Luego, diles que escriban en el recuadro las interrogantes sobre situaciones importantes para que los estudiantes se organicen en el colegio. Invita a algunos voluntarios a comentar las situaciones que escribieron.
 - Ahora oriéntalos a mirar el esquema sobre cómo está organizado el municipio escolar. Cuéntales que es una organización de estudiantes que existe en algunos colegios de nuestro país.
 - Luego, diles que se organicen en grupos para responder las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”, que trata sobre el municipio escolar y las organizaciones que existen en su colegio. Acompáñalos en su reflexión para ayudarlos a imaginar qué organizaciones estudiantiles podrían crearse en su colegio.

- A continuación, revisen todos juntos la información que se presenta sobre las habilidades y actitudes personales que debemos tener y fortalecer para organizarnos. Puedes pedir que cada estudiante lea una de ellas en voz alta y comente si cree que la tiene o si debiera desarrollarla.
- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, al final de esta sección. Puedes complementar las oraciones con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Organizaciones estudiantiles: importancia y aprendizajes”.

● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a los estudiantes a que revisen el diálogo que se presenta al inicio de esta sección y comenten juntos sus ideas sobre organizaciones estudiantiles que podrían conformar en su colegio.
- Luego, pide a cada uno de los estudiantes que complete los recuadros con las ideas de la organización estudiantil que le gustaría crear.
- Organiza una plenaria para intercambiar sus ideas sobre posibles organizaciones estudiantiles en su colegio.

Cierre

● **Me comprometo**

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes. Puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ **Recursos complementarios para esta actividad**

En la sección “Mis nuevos aprendizajes”, aprovecha la información que se presenta sobre habilidades y actitudes personales para organizar a los estudiantes y proponerle a cada uno de ellos hacer una revisión personal sobre cuáles tiene y cuáles debería fortalecer. Pueden coger un papelote grande, dibujar su silueta y escribir hacia un lado aquellas habilidades y actitudes que sí tienen, y hacia el otro lado aquellas que necesitan fortalecer.

En la sección “Valoro lo que aprendí”, puedes proponer a los estudiantes hacer una exposición donde cada uno presente la organización estudiantil que le gustaría crear en su colegio. Luego, pueden hacer una votación para elegir aquella organización que podrían comenzar a crear y, con tu ayuda, escriben los pasos que tendrían que seguir para llevarla a cabo.

Actividad 2 La diversidad cultural, una oportunidad para todos

Lectura complementaria²²

Diversidad cultural en la Amazonía peruana

La diversidad cultural se refiere a los conocimientos que a través del tiempo han adquirido los diferentes grupos humanos, los usos y las costumbres que se manifiestan en el uso de los recursos naturales renovables y no renovables, la cosmovisión del mundo, los vestidos y ornamentos, el significado de las cosas y sus proyecciones al futuro.

Una de las más grandes contribuciones de los pueblos indígenas es el conocimiento de plantas medicinales para el tratamiento de enfermedades; sin embargo, no se les dan los créditos necesarios ni el derecho que tienen sobre dichos recursos naturales en cuanto a la propiedad, salvo el título de “obtentores” o guardianes del conocimiento ancestral.

La Unesco ha considerado justo relevar el papel de las comunidades indígenas en cuanto a su cultura y el respeto a su conocimiento y sabiduría ancestral. En el caso de las comunidades indígenas de la Amazonía, ellas tienen muchas similitudes ya que ocupan ecosistemas similares; sin embargo, también existen grandes diferencias en el tratamiento, uso y cuidado de sus recursos, pues comprenden que si se acaba el recurso, se acaba su existencia como grupo.

En la Amazonía peruana existe una gran diversidad de grupos indígenas, los cuales presentan características similares y también particulares. Algunos de ellos son los siguientes:

- **Los huitoto.** Están ubicados en el departamento de Loreto. Cultivan la yuca amarga, el plátano, el maíz, el maní, el camote y el zapallo, con el sistema de roza y quema. Complementan su dieta con productos de caza, pesca y recolección de frutos de palmeras y árboles del bosque, como el unguhui, el aguaje y el pijuayo, que también utilizan para la venta. Tienen como costumbre los encuentros entre malocas, una celebración por la época de cosecha, el final de la estación de cacería o el cambio de nombre de una persona. El maguaré anuncia la ocasión festiva, para la cual danzan los varones en grupos. Destaca el baile de yuag.
- **Los achuar.** Estos se ubican en las riberas de los ríos Huasaga, Morona y Pastaza. Resalta la existencia de un equilibrio entre el número de varones y mujeres, situación poco común para la población indígena amazónica, en la que se aprecia un claro predominio en el número de varones. Extraen madera con fines comerciales, pero esta labor es manejada por patrones que controlan los precios. Practican la poligamia, la pintura de guerra, el discurso de guerra (*aujمامu*) y la tradicional toma de guayusa (*wayus*). Después de tomar la *wayus*, a las tres o cuatro de la madrugada, la vomitan. Esta planta genera un estado de equilibrio y relajación para planificar y enseñar conocimientos de padres a hijos.
- **Los huambisa.** Están situados en los departamentos de Loreto y Amazonas. Hablan el jíbaro. Es un grupo joven y en proceso de crecimiento. En la zona del río Santiago producen oro, utilizando técnicas artesanales. También en muchas comunidades producen madera para los patrones. Su religión se basa en una relación con los espíritus del bosque, de los ríos y de las lagunas, y con la tierra, las plantas y los animales. Practican el chamanismo y la ingesta de ayahuasca.

²² Adaptado de Pezo, R. (2007). Diversidad cultural en la Amazonía Peruana. Recuperado de <https://www.aiu.edu/publications/student/spanish/Diversidad-Cultural-en-la-Amazonia-Peruana.htm>

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “La diversidad cultural, una oportunidad para todos”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que tengan.



Desarrollo

- **Me acerco al tema**
 - Invita a los estudiantes a observar las dos situaciones que se presentan en esta sección. Coméntales que en cada situación el médico tiene una reacción diferente, ante la consulta que trae la señora sobre su bebé.
 - Pídeles que se organicen en grupos de dos o tres personas para que compartan sus opiniones sobre estas dos situaciones, teniendo en cuenta las interrogantes que se plantean en el recuadro “Me pregunto y comparto”. Invita a algunos voluntarios a compartir sus ideas.
- **¿Qué conozco?**
 - Invita a los estudiantes a leer el diálogo que se presenta al inicio de esta sección. Coméntalo junto con ellos, recogiendo sus ideas y sensaciones.
 - Luego, pide a cada estudiante que recuerde y escriba una situación parecida que haya vivido o presenciado, en la que no se sintió respetado por sus costumbres y cultura. Invita a algunos voluntarios a comentar sus historias ante todos. Pregúntales cómo se sintieron cuándo vivieron dicha situación.
 - Diles que miren los recuadros con palabras que se encuentran al final de esta sección y pídeles que marquen con una X aquellos que expresan cómo se siente una persona cuando no es respetada por sus costumbres y cultura. También pueden escribir otros sentimientos en los recuadros que están en blanco.
- **Mis nuevos aprendizajes**
 - Invita a los estudiantes a observar el diálogo que se presenta al inicio de esta sección. Acompáñalos a descubrir la riqueza cultural de las comunidades de origen que cada una de estas personas comenta.
 - Pídeles que identifiquen y comenten acerca de la riqueza cultural de sus propias comunidades. Diles que se organicen en grupos de tres o cuatro personas y respondan juntos las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”. Luego, cada uno puede dibujar una costumbre de su comunidad en el recuadro vacío.
 - Luego, invítalos a conversar en grupos sobre las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”, intentando encontrar semejanzas y diferencias entre las costumbres de sus comunidades. Diles que escriban sus principales hallazgos en el recuadro del costado.
 - Ahora pídeles que revisen la información que se presenta a continuación sobre la diversidad cultural y también las situaciones que se encuentran al final de la página. Coméntenlas entre todos.

- Pídeles que ahora revisen y escriban su opinión personal acerca de las dos situaciones que se encuentran en la página final de esta sección. Organiza una plenaria para que intercambien sus opiniones sobre estas situaciones. Acoge otros ejemplos de situaciones que ellos deseen contar.
- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, que está al final de esta sección. Puedes complementar con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Diversidad cultural en la Amazonía Peruana”.

● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a los estudiantes a revisar la situación que se plantea en esta sección y cómo ante ella puede haber una respuesta negativa o una respuesta positiva.
- Invítalos a que en los siguientes recuadros cada uno de ellos plantee una situación similar, y ensayen una respuesta positiva y una respuesta negativa ante dicha situación.
- Organiza una plenaria para presentar y comentar las situaciones que cada uno ha planteado.

Cierre

● **Me comprometo**

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes. Puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ **Recursos complementarios para esta actividad**

En la sección “Mis nuevos aprendizajes”, puedes organizar una exposición de arte de la siguiente manera. En diferentes partes del salón, puedes colocar títulos relacionados con aspectos de las culturas; por ejemplo, formas de vestir, lengua, relación con la naturaleza, creencias religiosas, etc. Debajo de cada título coloca un papelote para que dibujen la diversidad de prácticas que conocen en cada uno de estos aspectos. Luego, organiza una visita entre todos a esta exposición de arte, para apreciar y valorar la enorme riqueza cultural de nuestro país.

En la sección “Valoro lo que aprendí”, puedes organizar un juego. Se distribuye a los estudiantes en tres grupos. El primer grupo debe plantear una situación que tenga que ver con el encuentro entre culturas con costumbres diferentes. El segundo grupo debe plantear una respuesta positiva y el tercer grupo, una respuesta negativa ante esta situación. Luego, intercambian los roles, de manera que cada grupo pase por todos. Pueden repetir el juego varias veces.

Actividad 3

Me protejo de la violencia psicológica y sexual Lectura complementaria

La violencia en nuestro entorno²³

Es tan amplio el abanico que muchos autores prefieren hablar de violencias, aludiendo a las mil caras del problema. Lo más complejo para su abordaje es que la misma está naturalizada (es decir, la violencia... es natural, normal) y por ese motivo, parece invisible.

Parece sencillo identificar con indignación un crimen violento, y no tan sencillo identificar nuestro ejercicio cotidiano de la violencia, al resolver conflictos a gritos, al ignorar a quién está necesitando ayuda en plena calle o al ejercer nuestro poder para dominar a quienes están en una posición débil frente a nosotros: hijas, hijos, alumnas, alumnos, empleadas, empleados, etc.

Un primer aspecto para tener en cuenta para comprender el fenómeno de la violencia es diferenciarlo de los conceptos de agresividad y conflicto. La agresividad es un impulso humano de auto conservación vital, es la potencialidad que todos tenemos para reaccionar ante una situación que ponga en juego nuestra supervivencia. Asimismo, el conflicto es un resultado natural de la diversidad de intereses, opiniones y deseos que coexisten en cualquier grupo humano. Se pueden generar conflictos en las relaciones sociales a nivel interpersonal (Corsi, 1994).

Es parte de la convivencia social que se confronten ideas y opiniones, que se generen luchas de poder y oposiciones. La clave está en cómo se resuelvan los conflictos, puede ser a través del diálogo, o por medio de la fuerza y el uso abusivo del poder: cuando sucede de esta última forma nos encontramos ante el ejercicio de la violencia.

La violencia a la que nos referiremos principalmente implica un desequilibrio de poder que genera daño y que busca el control y dominio sobre otro u otros. En el ámbito interpersonal se trata de una relación abusiva donde una de las partes, por acción u omisión genera daño físico, psicológico y/o emocional hacia otro u otras integrantes de la relación. El propósito de la violencia es el control, siendo el daño una consecuencia de ésta y no su motivación (Corsi, 1994), quien utiliza la violencia puede que no busque generar un daño, sino imponer su autoridad para resolver el conflicto o satisfacer sus deseos.

Todas estas formas de ejercicio de la violencia constituyen una violación de los derechos humanos, en tanto atentan contra la integridad física, psicológica y emocional. La degradación de quien sufre la violencia es de tal magnitud, que termina aniquilando como sujeto y se convierte en un objeto de posesión de otro ser humano (Giberti, 1999).

El derecho a una vida libre de maltratos y violencia ha sido proclamado como un derecho humano básico por organismos internacionales de protección de los derechos humanos.



²³ Adaptado de ECPAT International. (2011). *Manual y guía de actividades para educadores de nivel secundario. Género, Sexualidad, Violencia y Prevención de la Explotación Sexual Comercial de Niños, Niñas y Adolescentes*. S. l.: Autor. Recuperado de <http://www.ecpat.org/wp-content/uploads/legacy/Manual%20Y%20Guia%20de%20Actividades%20Para%20Educadores%20de%20Nivel%20Secundario.pdf>

Es importante destacar que la violencia es una conducta aprendida sobre cómo nos vinculamos con los demás y, por tanto, posible de ser modificada, de ser desarmada y desaprendida.

Violencia sexual. Son acciones de naturaleza sexual que se cometen contra una persona sin su consentimiento o bajo coacción. Incluyen actos que no involucran penetración o contacto físico alguno. Asimismo, se consideran como tales la exposición a material pornográfico y aquellas que vulneran el derecho de las personas a decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva, a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza o intimidación.

Definición según la Ley N.º 30364. Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar, promulgada el 6 de noviembre de 2015.

¿Mito o realidad?²⁴

N.º	Mito	Realidad
1	Para que se considere que ha existido violencia sexual tiene que haber uso de la fuerza. Si la mujer no intenta resistirse no es una violación.	La mayoría de los episodios de violencia sexual no implican el uso de la fuerza. Es cualquier situación con contenido sexual en que la víctima se vea envuelta y no se respete ni su voluntad, ni sus deseos. Cualquier práctica que haga sentir culpable a una víctima, con o sin uso de la fuerza, sin necesidad de que exista penetración, como los besos, las caricias, la difusión de fotos íntimas, es una agresión sexual y, por tanto un delito.
2	Todo el mundo sabe que cuando las mujeres dicen “No” en realidad quieren decir “Sí”.	Solo “Sí” quiere decir “Sí”. Todo el mundo puede cambiar de opinión, cada cual decide sobre la marcha hasta dónde puede llegar. Si alguien te dice de repente que ya no quiere seguir adelante, debes respetar su decisión.
3	No puedes salir por ahí a beber o a bailar con cualquiera y luego sorprenderte porque te pase algo malo. Si te vistes provocativamente, es que algo andas buscando, así que, en cierto modo, también eres culpable de lo que te pueda pasar.	El único culpable de una agresión sexual es quien comete el delito. Que una mujer o una chica disfrute de la libertad de vestirse y de divertirse cómo y con quién quiera no le da derecho a nadie a aprovecharse de ella.
4	La mayoría de agresiones sexuales son cometidas por extraños. No es violación si los involucrados se conocen.	La mayoría de las violaciones y agresiones sexuales son cometidas por alguien conocido por la víctima. La actividad sexual no deseada es una agresión sexual y es un delito grave.

²⁴ Adaptado de Ministerio de Educación- MIMP. (S. f.). *Prevención de la violencia familiar y sexual, embarazo en adolescentes y trata de personas con fines de explotación sexual de niñas, niños y adolescentes. Sesión 9: Rompiendo mitos sobre la violencia sexual. Tutoría y Orientación Educativa.* Lima: Autor.

5	Solo las mujeres jóvenes y bonitas son agredidas.	La creencia de que solo las mujeres jóvenes y bonitas son sexualmente agredidas proviene del mito de que la agresión sexual es basada en el sexo y la atracción física. La agresión sexual es un crimen de poder y control , a menudo los agresores eligen personas a quienes perciben como más vulnerables para ser atacadas o sobre las cuales piensan que pueden imponer su poder. Las víctimas de agresiones sexuales provienen de todas las edades, estratos socioeconómicos, etc.
6	El abuso sexual infantil ocurre solo cuando hay pobreza.	El abuso sexual infantil ocurre en todas las clases sociales y todos los estratos socioculturales. Lo que sucede es que en clases con mayores recursos económicos se tiende a ocultar aún más la situación, produciéndose menos denuncias en instancias públicas o privadas.
7	Los abusos sexuales son fáciles de detectar.	Es errónea. Múltiples son las razones que dificultan la identificación del abuso, tales como miedo del niño, la niña, la adolescente o el adolescente a castigos o amenazas del abusador(a), creencia de la víctima de que no le van a creer o la van a culpar de lo sucedido y, tal vez la más importante, que como adultos no estamos preparados para hacerle frente a una realidad como esta.

Las normas son claras, en el Perú la violencia y el trato humillante hacia las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes están prohibidos y la política social del Estado peruano está orientada a asegurar el goce de sus derechos.

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a los estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que surjan.

Desarrollo

● Me acerco al tema

- Invita a los estudiantes a observar las situaciones 1 y 2 que se presentan en imágenes.
- Luego, promueve la reflexión con base en las preguntas que se plantean.
- Intenta que expresen lo primero que se les viene a la mente.
- Es importante que los estudiantes comuniquen cómo creen que se sienten Ruth y la adolescente de la imagen 2. Rescata la importancia de que se sienten identificar nuestros sentimientos, que son la expresión de la forma en que las cosas y las situaciones nos afectan; algunas nos hacen sentir bien, otras mal y otras no nos hacen sentir nada en particular.
- Pide a tus estudiantes que compartan en plenaria sus respuestas. Anota los aportes acerca de por qué creen que sucede eso y qué les aconsejarían a los personajes de la imagen.

● ¿Qué conozco?

- Promueve la lectura silenciosa y personal de las definiciones de *violencia psicológica* y *violencia sexual*.
- Brinda el tiempo necesario para el llenado de cada recuadro.
- Invita a que algunos voluntarios comenten lo que escribieron.

● Mis nuevos aprendizajes

- Motiva a tus estudiantes a que se tomen un tiempo para leer en forma personal el recuadro y la información en relación con la violencia psicológica.
- Luego, invítalos a formar grupos. Según el estado de ánimo de tus estudiantes, puedes motivarlos con una dinámica para su formación y animarlos a participar.
- A continuación, indícales el tiempo que disponen para la conversación en grupo.
- Finalizado el tiempo, promueve que cada grupo exprese sus conclusiones. Esclarece por qué la reacción de Sara no es la adecuada. Pregúntales y resalta si está bien lo que piensa Sara al final, (ella considera que es su culpa).
- Anota las respuestas de los grupos en relación con lo que ella debería hacer para protegerse.
- Invita a leer en los grupos el caso “Julia se está haciendo grande...” y a compartir con base en las preguntas planteadas para el caso.
- En plenaria, comparte los aportes de los estudiantes. En las exposiciones, resalta la importancia de reconocer los sentimientos de miedo o cólera como señales de alarma, que indican que se está frente a una situación de riesgo.
- Resalta, en el caso de Julia, las características de una situación de violencia sexual.
- Invita a los estudiantes a que, voluntariamente, lean las definiciones de *riesgo* y *violencia sexual*.
- Indícales que es necesario que desarrollen la capacidad de autocuidado, que es la capacidad de defender activamente las condiciones que nos permiten vivir saludablemente; es decir, libre, gozosa, solidaria y autónomamente.

- Menciona que en su cuaderno tienen ideas valiosas. Las situaciones de violencia sexual tienen características que podemos identificar y que reconoceremos fácilmente como **SOS**; lo cual implica que debemos de cuidarnos. Ten previsto anotar en la pizarra o preparar un cartel con lo siguiente.

Se pretenden hacer a de manera y se pide guardar en	S olas O cultas S ecretas
---	--

- Explica a tus estudiantes que cuando estemos frente a una situación SOS, debemos responder con una reacción inmediata; todos vamos a actuar de la siguiente manera:

Decir ¡**N**o!
Alejarse y
Contarlo a una persona de confianza

- Ten previsto anotar lo anterior en la pizarra o tenerlo listo en un cartel.
- Posteriormente, escribe lo siguiente en la pizarra y solicita a todos tus estudiantes que lo lean en voz alta (promueve que sea con convicción):

Ante una situación **SOS** ➡ La respuesta es **NAC**

- Invítalos a revisar en su cuaderno de trabajo la sección “Ideas valiosas”.
- Recuérdales que como adolescentes, tienen derechos. Además, indícales que juntos trabajarán para fortalecer su comunicación, para que esta sea asertiva:

La **asertividad** consiste en decir lo que uno quiere en el momento adecuado, de la manera adecuada, respetando el derecho de los demás y haciendo respetar nuestros derechos.

Decir “No” es una de las expresiones asertivas más necesarias.

Orienta a los estudiantes para que anoten el nombre de las tres personas de su confianza a quienes acudirían ante una situación SOS.

● **Valoro lo que aprendí**

- Prepara con anticipación un dado para cada grupo y fichas o semillas variadas para que cada jugador del grupo se identifique.
- Promueves la formación de grupos de hasta seis personas.
- En plenaria, brinda las instrucciones del juego y consúltales si todo quedó claro.

- Luego, indica el tiempo que disponen para que todos jueguen según las instrucciones del juego “Encontrando un lugar seguro”.
- Observa que todos participen con respeto y en un ambiente de confianza.
- A continuación (un estimado de 30 minutos), promueve la conversación en grupo, con base en las preguntas propuestas en el cuaderno.

Cierre

● Me comprometo

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad; para ello, deben tomar en cuenta los enunciados que se presentan en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones hechas por los estudiantes.
- Revisa con ellos sus propuestas para reaccionar ante una situación de violencia psicológica o sexual. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.
- Finalmente, pide personas voluntarias para leer los carteles de SOS Y NAC.

■ Recursos complementarios para esta actividad

Si consideras que es necesario motivar a los estudiantes, puedes utilizar esta dinámica:

Sí y No

- Forma dos filas y colócalas frente a frente. Una será la fila del “Sí” y la otra la del “No”.
- Ubícate en uno de los extremos de las filas para que todos puedan verte.
- Explica el juego:



- Cada fila solo podrá decir la palabra que le tocó: “Sí” o “No”.
- Deben repetir la palabra cuantas veces quieran, pero con diferente volumen, según el movimiento que hagas con los brazos.
 - ✓ Si levantas los brazos, ellos hablarán gritando.
 - ✓ Si bajas los brazos, ellos hablarán susurrando.
 - ✓ Si los mantienes a la altura media, ellos hablarán en un volumen medio.
- Primero realiza movimientos lentos, del medio hacia abajo y hacia arriba, y luego más rápidos y variados.
- Posteriormente, pide que cambien la palabra que les toco: los que decían “Sí” ahora dirán “No” y viceversa.

Actividad 4 Aprendo a conocer y autorregular mis emociones

Lectura complementaria²⁵

La inteligencia emocional: cómo controlar las emociones

La inteligencia emocional te permite identificar y entender tus propios estados de ánimo: reconocer cuándo y por qué estás enfadado, nervioso o triste, y actuar sobre las causas y no solo sobre los síntomas. También te hace capaz de identificar que te diriges hacia **un estado emocional negativo**, entender lo que está ocurriendo y no quedarte permanentemente allí. Algunas acciones pueden ayudarte:

Intenta recordar tus virtudes y éxitos

Consiste en pensar en lo que te ha provocado esa emoción, pero reduciendo su significado negativo. Ejemplo: en lugar de enfadarte porque has llegado tarde, puedes pensar que esta vez tuviste un problema para llegar a tiempo, pero que generalmente eres muy puntual.

Dirige tu atención hacia un asunto concreto

Consiste en desvincularte de la emoción negativa centrando tu atención en pensamientos neutrales o positivos. Así evitarás que la emoción sea cada vez más intensa.

Piensa en tu futuro más inmediato

Aunque en ese momento tan solo seas capaz de vivir el presente y tu frustración, así como el enfado o los nervios te parezcan importantes, pregúntate si seguirás sintiendo eso dentro de una semana.

Medita habitualmente

La meditación, la respiración, el intentar relajar tu mente y dejar de pensar, ayuda a reducir la ansiedad. Conviene hacerlo de forma regular y no solo cuando tienes una emoción negativa.

Date permiso para preocuparte más tarde

Intentar suprimir una emoción provoca que vuelva de nuevo con más fuerza. Sin embargo, posponerla para más tarde puede funcionar. Tras un periodo de pausa, las emociones regresan con una intensidad menor.

Escribe un diario de tus emociones

La escritura expresiva consiste en escribir acerca de tus pensamientos y sentimientos más profundos. Mantener qué es un diario emocional sobre lo que vas sintiendo te ayudará a reducir la recurrencia de pensamientos negativos.

Lo más importante: encuentra el motivo de tus emociones

La clave no está en luchar contra tus emociones, sino en reconocerlas y saber por qué se dan. Por ejemplo: “No me gusta sentirme así, pero tengo mucha envidia (reconoces la emoción) porque a Andrés lo han felicitado por su trabajo y a mí no (reconoces el por qué)”. Conocer la verdad de tus sentimientos te ayudará a tratar la causa.

²⁵ Adaptado de Navarro, P. (S. f.). Cómo controlar las emociones: 10 técnicas que funcionan. *Habilidad Social*. Recuperado de <https://habilidadsocial.com/como-controlar-las-emociones/>

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Aprendo a conocer y autorregular mis emociones”.

- **¿Qué aprenderé?**

Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que surjan.



Desarrollo

- **Me acerco al tema**

- Invita a los estudiantes a observar la conversación entre dos amigos que se presenta en esta sección. Conversa con ellos acerca de lo que le ha ocurrido a Juan y las emociones que ellos piensan que puede tener en ese momento.
- Pídeles que conversen en parejas sobre situaciones en las que sintieron emociones distintas al mismo tiempo. Invita a algún voluntario a compartir sus vivencias con todos.

- **¿Qué conozco?**

- Invita a los estudiantes a leer el diálogo que se presenta al inicio de esta sección. Coméntalo, junto con ellos; para ello, recoge sus ideas y sensaciones.
- Luego, pide a cada estudiante que recuerde y escriba en el recuadro siguiente tres situaciones que vivió en la última semana. Indícales que deben señalar las emociones que tuvieron en cada una de ellas.
- Cuando hayan terminado, organízalos en grupos de tres o cuatro personas para comentar las situaciones que vivieron y las emociones que tuvieron. Pídeles que respondan a las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
- Acompaña y acoge las emociones que surjan en este ejercicio, sin juzgar ninguna de ellas, más bien, permitiendo que tengan su lugar.

- **Mis nuevos aprendizajes**

- Invita a los estudiantes a revisar el esquema sobre las emociones que se presentan al inicio de esta sección. Conversa con ellos sobre las emociones que identifican y que han tenido alguna vez.
- Luego, pide que cada uno de ellos complete los dos siguientes recuadros; para ello, deben escribir aquellas emociones que han sentido alguna vez (de las que se presentan en el esquema anterior) y también mencionar otras nuevas emociones que ellos identifican. Invítalos a comentarlas.
- Seguidamente, pídeles que observen el diálogo que se presenta a continuación y que completen los cuatro recuadros siguientes, identificando y escribiendo situaciones que les generan las distintas emociones planteadas: cólera, alegría, confianza y vergüenza. Invita a algunos voluntarios a comentar lo que escribieron.

- Invítalos a revisar la situación que se presenta a continuación y a que reflexionen sobre lo que plantea la profesora y las diferentes reacciones de sus estudiantes. Pídeles que comenten la situación en grupos de tres o cuatro personas, teniendo en cuenta las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”.
- Luego, indícales que cada uno revise la información que se presenta a continuación sobre cómo autorregular nuestras propias emociones. Organiza una plenaria para comentar estas estrategias entre todos. Ayúdalos a vincularlas con sus propias experiencias.
- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, al final de esta sección. Puedes complementarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “La inteligencia emocional: cómo controlar las emociones”.

● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a los estudiantes a revisar y completar cada una de las cuatro situaciones que se presentan en el ejercicio de esta sección.
- Organiza una plenaria para presentar y comentar las respuestas que dieron a cada una de las situaciones planteadas.

Cierre

● **Me comprometo**

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes. Puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ **Recursos complementarios para esta actividad**

En la sección “Qué conozco”, invita a los estudiantes a preparar un diario personal en el que puedan escribir de forma cotidiana sus vivencias y las emociones que experimentan. Explícales que esto les ayudará a ser más conscientes de sus emociones e identificar por qué aparecen y cómo reaccionan ante ellas.



En la sección “Valoro lo que aprendí”, plantea a los estudiantes una actividad artística. Ofréceles papeles, plumones, colores u otro material para pintar. Indícales que elijan alguna situación que vivieron en los últimos días y que les ha generado una emoción que les resulta difícil de explicar con palabras.

Pídeles que intenten expresar con un dibujo o pintura cómo se sienten. Explícales que no tienen que hacer un dibujo de algo que conozcan, simplemente pueden hacer trazos, garabatos o manchas, todo aquello que necesiten hacer para expresar con libertad cómo se sienten.

Actividad 5 Soy importante en mi comunidad

Lectura complementaria²⁶

Filosofía del “buen vivir”

Los pueblos originarios de los Andes y la Amazonia proponen el “buen vivir” como una alternativa posible de vida para la humanidad y para el planeta.

El “buen vivir” es practicado milenariamente por las comunidades rurales y urbanas de Sudamérica. Está reconocido en las constituciones de Ecuador y Bolivia. Esta filosofía es reconocida y practicada por los pueblos originarios indígenas y mestizos del Aby Yala (América), así como por otros pueblos del mundo. A nivel mundial se posiciona como un paradigma que emerge como camino para la transformación del modelo actual.

Algunos de los planteamientos del “buen vivir” son los siguientes:

- Recuperar el sentido colectivo de la vida. La comunidad es la base de la organización social y de la redistribución de productos.
- Practicar la reciprocidad, como principio de todas nuestras relaciones con la naturaleza, las personas y la comunidad. Hoy por ti, mañana por mí.
- Vivir los ritmos de la naturaleza, con una alimentación sana, recuperando la soberanía sobre la tierra, los alimentos y la vida.
- Aplicar la democracia directa, en asambleas donde todas las personas participan, incluidas niñas, niños y jóvenes.
- Las abuelas y los abuelos son las máximas autoridades, pues tienen la experiencia y el conocimiento de la historia que nos guían en el “buen vivir”.
- La filosofía del “buen vivir” plantea otra visión del tiempo, distinto al de la producción y eficiencia. Se trata de recuperar un sentido más amplio del espacio-tiempo, que se traduce en ser más conscientes del aquí y ahora.



El “buen vivir” es una propuesta global que respeta e impulsa los conocimientos locales como fuente del cambio y del retorno a la vida en armonía y equilibrio con la naturaleza.

²⁶ Adaptado de Introducción. (S. f). *Filosofía del buen vivir*. Recuperado de <http://filosofiadeldelbuenvivir.com/buen-vivir-2/blog/>

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Soy importante en mi comunidad”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que surjan.



Desarrollo

● Me acerco al tema

- Invita a los estudiantes a observar las imágenes que se presentan al inicio de esta sección sobre los dos amigos y el cuidado del río.
- Pídeles que, en parejas, comenten ambas situaciones a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Invita a algunos voluntarios a expresar sus opiniones ante todos. Pregúntales si en sus comunidades ocurren situaciones parecidas.

● ¿Qué conozco?

- Pide a los estudiantes que observen la situación que se presenta al inicio de esta sección. Coméntala junto con ellos, resaltando la idea acerca de la ayuda que se brindan las personas dentro de una comunidad.
- Pregúntales si recuerdan situaciones de su comunidad en las que las personas se ayudan y se dan la mano cuando alguien tiene una necesidad. Revisa con ellos el ejemplo que se presenta e invita a cada uno a escribir sus propios ejemplos.
- Organízalos en grupos de tres o cuatro personas para que cuenten lo que escribieron y dialoguen a partir de las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.

● Mis nuevos aprendizajes

- Invita a los estudiantes a revisar los textos que se presentan en esta sección.
- Conversen juntos sobre qué cosas son importantes hacer para vivir en armonía consigo mismos, con los demás y con la naturaleza. Revisen juntos los ejemplos que se presentan en cada caso e invítalos a expresar sus propios ejemplos.
- Menciona la idea del “buen vivir” y explícales brevemente lo que significa. Pídeles que, en parejas, revisen la información sobre el “buen vivir” que se presenta en esta sección y que conversen sobre las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”.
- Luego, invita a que cada uno complete el cuadro sobre las acciones personales que realiza para contribuir con el “buen vivir” en su comunidad. Recuérdales que pueden escribir otras acciones que ellos hacen y que no se presentan en el cuadro.
- Organiza una plenaria para compartir y conocer las acciones que cada uno realiza en su comunidad. Felicítalos por estas acciones.

- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, al final de esta sección. Puedes complementarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Filosofía del buen vivir”.

● Valoro lo que aprendí

- Invita a los estudiantes a revisar y realizar el ejercicio de esta sección de forma personal. Explícales que deben recordar y escribir dos costumbres de su comunidad: una que contribuya al “buen vivir” y otra que los aleja del “buen vivir”.
- Luego, pídeles que escriban lo que ellos realizan dentro de estas costumbres.
- Organiza una plenaria para presentar y comentar sus respuestas y reflexiones.

Cierre

● Me comprometo

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes. Puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ Recursos complementarios para esta actividad

En la sección “Mis nuevos aprendizajes”, plántales a los estudiantes crear dos murales titulados *La comunidad del buen vivir* y *La comunidad del mal vivir*. Explícales que en cada uno de ellos deben representar, a través de imágenes, situaciones que reflejen el título de cada uno de los murales. Ofréceles plumones, crayolas u otros materiales para pintar. Al final, pueden observar y reflexionar juntos sobre ambos murales y sobre sus propias comunidades.



En la sección “Valoro lo que aprendí”, puedes proponer a los estudiantes crear entre todos el “Decálogo del buen vivir”; es decir, escribir diez reglas o pautas que toda persona debe respetar para asegurar el “buen vivir” en su comunidad.

Luego, puedes plantearles que cada uno revise cuántas de esas pautas cumple en su comunidad y cuáles necesita mejorar.



Actividad 6 ¡Estoy cambiando! Me acepto y me cuido

Lectura complementaria²⁷

Cambios físicos en la pubertad

El término pubertad deriva del latín *pubertas* y significa 'la entrada' en la edad adulta. A esta edad, tanto en mujeres como en varones, el organismo experimenta cambios importantes en el componente físico y orgánico. Se trata en gran medida de cambios visibles que, en ocasiones, harán que el adolescente se sienta "raro", diferente y extremadamente susceptible.

Mujeres y varones siguen patrones evolutivos diferentes tanto a nivel fisiológico como estructural u hormonal.

Los cambios propios de este periodo se sintetizan en los siguientes:

- Adquisición de capacidad reproductora y desarrollo de las características sexuales secundarias.
- Desarrollo de los sistemas biológicos generales: cardiovascular, respiratorio y muscular.
- Gran crecimiento físico con un rápido aumento de la estatura y el peso, tanto en mujeres como en varones, aunque en las primeras se suele dar un poco antes, entre los 11 y los 12 años, mientras que en los varones se suele dar entre los 13 y 14 años.

En la siguiente tabla se resumen los principales cambios experimentados en la pubertad por mujeres y varones:

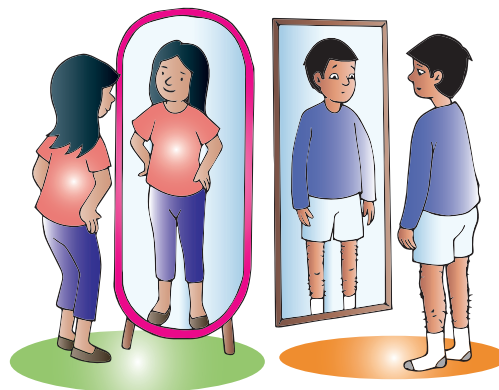
	Chicas	Chicos
Durante los primeros años de este periodo	<ul style="list-style-type: none">Desarrollo mamario cuya duración puede llegar a ser de unos 4 o 5 años.Las caderas comienzan a redondearse.Aparece el primer vello púbico.El "estirón" suele tener lugar dos años antes que en los chicos.La pelvis se desarrolla y aumenta la proporción de grasa corporal.	<ul style="list-style-type: none">Aumento del tamaño de los testículos.Crecimiento del vello púbico.Crecimiento del pene.Primer cambio de la voz.
A partir del tercer año desde el inicio de la pubertad	<ul style="list-style-type: none">Aumenta el tamaño del útero, los labios y el clítoris.El vello crece paulatinamente en el pubis y en las axilas.Ocurre la menarquia (primera menstruación) alrededor de los 12 años. Significa el inicio de la madurez sexual en la niña.El proceso finaliza entre los 15 y 16 años, aunque continuará la maduración del cuerpo femenino.	<ul style="list-style-type: none">Desarrollo del vello en la cara y en las axilas.Rápido crecimiento de la estatura.Aumento del grosor de los huesos y de la masa muscularComienza la producción de espermatozoides y las primeras eyaculaciones como consecuencia de la masturbación o de la polución nocturna.

²⁷ Adaptado de Valero, J., Pérez, N. y Delgado, B. (2007). Desarrollo Físico, psicológico, intelectual y social en la adolescencia. En N. Pérez y I. Navarro (editores). *Psicología del desarrollo humano: del nacimiento a la vejez* (pp. 231-259).

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a los estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Mi cuerpo está cambiando”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que tengan.



Desarrollo

Me acerco al tema

- Invita a los estudiantes a observar la imagen que se presenta en esta sección y a comentar lo que ocurre en ella.
- Luego pídeles que dialoguen en parejas sobre las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”, identificando y comentando los cambios que están ocurriendo en sus cuerpos en este momento de su vida. Anima a algunos voluntarios a comentar sus reflexiones con todos.

¿Qué conozco?

- Pide a los estudiantes que lean los comentarios que hacen cada uno de los tres adolescentes que aparecen al inicio de esta sección, reparando en los cambios que les están ocurriendo a cada uno de ellos.
- Luego, indica que cada uno escriba en los siguientes recuadros, aquellos cambios físicos que reconocen en ellos. Diles que los comenten en parejas y, al final, invita a algunos voluntarios a comentarlos con todo el grupo, intentando reconocer las semejanzas y diferencias que existen entre ellos.

Mis nuevos aprendizajes

- Invita a los estudiantes a revisar la información que se presenta en esta sección sobre los principales cambios físicos que ocurren a hombres y mujeres durante la pubertad. Pregúntales si conocían todos estos cambios y si algunos ya les están ocurriendo.
- Luego, pídeles que observen el diálogo entre los dos adolescentes que se muestra al inicio de la siguiente página y que conversen en grupos de tres o cuatro personas sobre la interrogante del recuadro “Me pregunto y comparto”. Diles que identifiquen si a todos les están ocurriendo los mismos cambios, en el mismo momento y de la misma forma, o si los viven de forma diferente.
- Invítalos a leer la siguiente información de esta sección y a comentar, en los mismos grupos, las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”.
- Ahora pide que cada uno revise la información de la siguiente página sobre los cuidados que deben tener con su propio cuerpo y el respeto que siempre deben exigir hacia él.
- Organiza una plenaria para comentar sus principales reflexiones sobre esto.

- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, que está al final de esta sección. Puedes completarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Los cambios físicos en la pubertad”.

● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a los estudiantes a realizar, de forma individual, el ejercicio que se plantea en esta sección. Diles que primero identifiquen y escriban los principales cambios que están ocurriendo en su cuerpo durante esta etapa de su vida.
- Luego indícales que reconozcan y escriban cuál de ellos los hace sentir bien y por qué, y también cuál los hace sentir mal y por qué. Invítalos a comentar todo esto en parejas y después en una plenaria entre todos.
- Finalmente, que escriban por qué es importante cuidar su cuerpo y qué riesgos podrían existir.
- Organiza una plenaria para presentar y comentar sus reflexiones.

Cierre

● **Me comprometo**

- Invita a cada estudiante a escribir sus compromisos personales de esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión, mencionando las ideas más importantes que surgieron de las reflexiones hechas por los estudiantes. Puedes enriquecerlas con tus propias reflexiones. Escríbelas en un papelote o pizarra y colócalo en un lugar visible del salón.

■ **Recursos complementarios para esta actividad**

En la sección “Mis nuevos aprendizajes” plantea a tus estudiantes realizar el ejercicio del autorretrato. Pídeles que hagan dos dibujos de ellos mismos, de cuerpo entero. El primer dibujo debe ser de ellos cuando eran niños, pídeles que intenten recordar o imaginar cómo eran. El segundo dibujo debe ser un autorretrato de ellos tal como se ven en este momento, en el que son púberes.

Luego, pueden hacer una exposición de los dibujos y comentar juntos los principales cambios físicos que identifican en ellos mismos y en sus amigos.

Actividad 7 Mujeres y hombres podemos hacer las mismas cosas

■ Lectura complementaria²⁷

Género, roles y estereotipos

Los estudios de género permiten poner en evidencia que muchos de los roles y los atributos que se reconocen como femeninos y masculinos son construcciones socioculturales. La investigación antropológica, médica y psiquiátrica ofreció numerosas evidencias para demostrar que muchos de los indicadores que se usaban para identificar lo masculino y lo femenino en una determinada cultura no eran útiles para otra, en la cual las características de género eran definidas de manera diferente.

Existen algunos aspectos que evidencian estas construcciones socioculturales asociadas al género:

1. Los **roles** que se atribuyen debido al género. La mujer es madre-ama de casa, el varón es proveedor económico y jefe del hogar. Lo femenino es reproducción, lo masculino producción. Esta identificación de roles, actualmente discutible por la presencia de la mujer en el ámbito del trabajo y la economía, sella el tipo de relación que se establece entre varones y mujeres, norma su conducta, pauta sus expectativas. Los otros roles son negados, invisibilizados. Desde esta prescripción es difícil asumir la responsabilidad masculina en las tareas domésticas, del mismo modo que durante años se invisibilizó el trabajo productivo que la mujer realiza. Es sobre esta identificación de roles que se monta la división del trabajo por género como uno de los ejes y mecanismos más importantes para perpetuar la discriminación.
2. Los **espacios**. Para actuar los roles, se identifican espacios masculinos y femeninos. La calle y la casa son un buen ejemplo pero no es el único. En general, lo público se identifica con lo masculino y lo privado con lo femenino. Es a partir de estas premisas generales que se elaboran referencias de conductas cotidianas, que son el mecanismo sutil por medio del cual se reproduce la desigualdad y el enfrentamiento. Tanto el hombre como la mujer, cuando salen de los roles y espacios prescritos, se sienten mal. Vergüenza, temor y culpa son sentimientos asociados a esta transgresión. Reconocerlos es un primer paso en el camino de su transformación.
3. Los **atributos** o **características** de personalidad que se asocian a estos roles. Lo femenino se asocia a la dulzura, la debilidad, la emoción, el sacrificio y la renuncia. Lo masculino a la agresividad, la fuerza, la competencia y la razón. Se asume así que varones y mujeres tienen "naturaleza" diferente. "Los varones no lloran" es uno de los más claros ejemplos. El arreglo de la apariencia y el manejo del cuerpo son ejes fundamentales en este proceso de polarización. Desde la elección del vestido para las niñas, que les impide trepar árboles y les resta movilidad para un conjunto de juegos, hasta los juegos y ejercicios que tienden a formar cuerpos fuertes, musculosos y capaces de defender en los varones.

²⁸ Adaptado de Ruiz-Bravo, P. (S. f.). Una aproximación al concepto de género. Recuperado de <https://imas2010.files.wordpress.com/2010/06/texto-genero-defensoria1.pdf>

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Mujeres y varones podemos hacer las mismas cosas”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que tengan.



Desarrollo

● Me acerco al tema

- Invita a los estudiantes a observar la situación que se presenta al inicio de esta sección. Coméntala junto con ellos, acogiendo sus opiniones y animándolos a contar situaciones similares que hayan vivido.
- Luego, pídeles que, en parejas, revisen y respondan a las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Invita a algunos voluntarios a comentar sus reflexiones ante todos.

● ¿Qué conozco?

- Pide a los estudiantes que observen la situación que se presenta al inicio de esta sección. Coméntala con ellos y escucha sus opiniones sobre dicha situación.
- Invítalos a recordar mensajes similares que han escuchado en su comunidad sobre aquello que dicen que solo pueden hacer los varones o solo pueden hacer las mujeres. Diles que escriban estos mensajes en los recuadros que se presentan en esta sección.
- Organiza una plenaria para que intercambien los mensajes que han identificado y reflexionen sobre ellos.

● Mis nuevos aprendizajes

- Invita a los estudiantes a revisar la información que se presenta en esta sección acerca de los roles que varones y mujeres realizan cuando viven en comunidad. Comenta, junto con ellos, los dos ejemplos que se presentan y anímalos a dar ejemplos de su comunidad.
- Luego, pídeles que cada uno complete el cuadro sobre roles que cumplen varones y mujeres en su familia, colegio y comunidad. Indícales que se organicen en grupos de tres o cuatro personas para comentar lo que respondieron en el cuadro y disertar sobre las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”.
- Revisa, junto con los estudiantes, la información que se presenta a continuación sobre los estereotipos de género. Después, invita a que cada uno reflexione y escriba su propia opinión sobre los tres mensajes relacionados a estereotipos de género que se plantean en su cuaderno de Tutoría.

- Organiza una plenaria para que los estudiantes comenten lo que cada uno escribió. Enfatiza siempre la idea de que mujeres y varones pueden realizar las mismas actividades, aun si en algunas comunidades no suelen hacerlo. Anímalos a cuestionar aquello que conocen.
- Luego, Indícales que, entre todos, intercambien los mismos mensajes que han trabajado de acuerdo con lo que piensan luego de esta reflexión.
- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, que está al final de esta sección. Puedes complementarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Los estereotipos de género”.

● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a los estudiantes a revisar las dos situaciones que se presentan en esta sección y a escribir las respuestas que darían si ellos las estuvieran viviendo.
- Organiza una plenaria para presentar y comentar sus respuestas y reflexiones.

Cierre

● **Me comprometo**

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes. Puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ **Recursos complementarios para esta actividad**

En la sección ¿Qué conozco?, puedes plantear a los estudiantes hacer un listado de situaciones que reflejan y que no reflejan estereotipos de género. Pídeles que escriban cada situación en una tarjeta. Posteriormente, mezcla todas las tarjetas. Luego, invita a cada estudiante a coger al azar una de las tarjetas, leerla en voz alta y comentar si es o no un estereotipo de género. A continuación, los demás estudiantes dirán si están de acuerdo o no, sustentando sus respuestas. Repite el juego con todos los estudiantes.

En la sección “Mis nuevos aprendizajes”, plantea a los estudiantes realizar dramatizaciones sobre situaciones relacionadas con estereotipos de género que han observado en su familia, colegio o comunidad. Puedes trabajar en dos grupos. Cuando un grupo representa una situación, el otro grupo debe responder transformando la misma situación en una en la que no exista estereotipo de género.



Actividad 8 ¿Cómo aprendo mejor?

Lectura complementaria²⁹

Estilos de aprendizaje: clasificación sensorial

La clasificación sensorial de los estilos de aprendizaje destaca que todos tenemos un sentido favorito y que podemos mejorar el aprendizaje si contemplamos estas preferencias sensoriales. Principalmente, se distinguen tres grandes estilos:

1. Estilo visual

Relacionado con ver y leer. Los estudiantes visuales tienen las siguientes características:

- Prefieren leer a escuchar.
- Captan la información mirando, piensan en imágenes.
- Recuerdan con rapidez información que vieron.
- Visualizar les ayuda a relacionar diferentes ideas.
- Toman notas y apuntes, realizan resúmenes y esquemas.
- Subrayan y escriben en los márgenes de los libros.
- Suelen responder mejor a exámenes escritos.



Acciones relacionadas: ver, mirar, leer, imaginar, buscar diferencias, comparar, escribir, pintar.
Recursos útiles: diagramas, esquemas, imágenes, películas, enciclopedias, mapas, folletos, revistas, internet, diccionarios, dibujos, fotografías, documentales, crucigramas, obras de arte.

2. Estilo auditivo

Relacionado con hablar y escuchar. Los estudiantes auditivos tienen las siguientes características:

- Prefieren escuchar a leer. Si leen, lo hacen en voz alta.
- Aprenden mediante explicaciones orales.
- Tienen más destreza para aprender idiomas y música.
- Siguen bien las instrucciones orales.
- Repasan los apuntes en voz alta.
- Les gusta estudiar en grupo para debatir y contrastar.
- Suelen responder mejor a exámenes orales.



Acciones relacionadas: escuchar, oír, cantar, telefonar, debatir, contar, narrar, preguntar.
Recursos útiles: canciones, grabaciones, documentales, películas, charlas, conferencias, radio.

3. Estilo kinestésico

Relacionado con tocar y hacer. Los estudiantes kinestésicos tienen las siguientes características:

- Captan información a través de sensaciones.
- Hacen dibujos o esquemas.
- Estudian moviéndose y haciendo pausas frecuentes.
- Les gusta estudiar en grupo.
- Relacionan nuevos conocimientos con la vida real.
- Suelen responder mejor a exámenes de carácter práctico.



Acciones relacionadas: tocar, sentir, moverse, andar, correr, saltar, cocinar, oler o bailar.
Recursos útiles: barro, piezas de construcción, juegos, recetas, excursiones, visitas.

²⁹ Adaptado de Hornos, J., Lema, B. y Mosquera, I. (2017). Estilos de aprendizaje: Clasificación sensorial y propuesta de Kolb. *Fundación UNIR*. Recuperado de <https://www.unir.net/educacion/revista/noticias/estilos-de-aprendizaje-clasificacion-sensorial-y-propuesta-de-kolb/549201749973/>

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Cómo aprendo mejor”.

- **¿Qué aprenderé?**

Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que surjan.



Desarrollo

- **Me acerco al tema**

- Invita a los estudiantes a observar la imagen que se presenta al inicio de esta sección y pídeles que reparen en lo que comenta cada persona sobre lo que ha descubierto que le ayuda a estudiar y aprender.
- Luego, pídeles que reflexionen de manera personal acerca de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”, referidas a las diferentes formas de aprender que tienen las personas, incluidos ellos mismos.
- A continuación, indícales que se organicen en grupos de tres o cuatro personas para que intercambien sus reflexiones acerca de sus formas particulares de estudiar y aprender.

- **¿Qué conozco?**

- Invita a los estudiantes a realizar de forma individual el ejercicio que se presenta en esta sección acerca de sus habilidades y dificultades para aprender. Explícales que deben recordar cuáles son los cursos que les parecen más fáciles y cuáles les parecen más difíciles; para ello, deben intentar encontrar las razones por las que les parecen fáciles o difíciles.
- Luego, Indícales que se reúnan en grupos de tres o cuatro personas para intercambiar sus reflexiones e intenten encontrar semejanzas y diferencias en las formas que tienen de aprender.
- Finalmente, organiza una plenaria para que comenten las nuevas ideas que tienen para aprender mejor.

- **Mis nuevos aprendizajes**

- Invita a los estudiantes a observar la imagen que se presenta al inicio de esta sección y leer el diálogo sobre los estilos de aprendizaje.
- Luego, pídeles que conversen en parejas sobre las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”; para ello, deben intentar encontrar las diferencias entre las formas de aprender de los tres estudiantes.
- También pídeles que comenten cuál de las tres formas les parece más fácil a cada uno de ellos. Indícales que lo expliquen con un ejemplo personal.
- A continuación, invítalos a revisar con atención la información que se presenta sobre los tres estilos de aprendizaje: visual, auditivo y activo-motriz (kinestésico), para reforzar este tema.

- Luego, pídeles realizar de forma individual el ejercicio planteado en los recuadros de color rosado, para que identifiquen a cuál estilo de aprendizaje se aproximan más. Explícales que en cada uno de los seis recuadros deben marcar una de las tres opciones, la que más se acerque a la forma en que aprenden.
- Para verificar cuál es su estilo de aprendizaje, deben marcar en los tres recuadros siguientes cada una de sus respuestas. Luego, deben identificar en cuál de los tres tienen mayor cantidad de respuestas. Por ejemplo, si en la pregunta 1 marcaron la respuesta “c”, significa que su respuesta pertenece al recuadro de aprendizaje activo.
- A continuación, pídeles que en el recuadro verde escriban individualmente cuál es su estilo de aprendizaje; deben señalar cuándo aprenden mejor. En el recuadro naranja, deben indicar cuándo tienen dificultades para aprender.
- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, al final de esta sección. Puedes complementarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Estilos de aprendizaje: clasificación sensorial”.

● Valoro lo que aprendí

- Invita a cada estudiante a plantear tres actividades que puede realizar para aprender mejor, teniendo en cuenta cuál es su estilo de aprendizaje. Luego, pide a los estudiantes que lean la historia de Julia y Sebastián, que se presentan en los siguientes recuadros. Piensa y escribe los consejos que necesitan para aprender de la mejor manera.
- Organiza una plenaria para compartir sus reflexiones y consejos.

Cierre

● Me comprometo

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes. Puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ Recursos complementarios para esta actividad

En la sección “Valoro lo que aprendí”, plantea el juego “Me convierto en profesor”. Los estudiantes deben elegir un tema que quieren desarrollar y un estudiante voluntario asumirá el rol de profesor. Se le indicará el estilo de aprendizaje de sus estudiantes y tendrá que utilizar estrategias para dar su clase de manera que a ellos les resulte sencillo aprender. Repite el juego cambiando al profesor y el estilo de aprendizaje de sus estudiantes.

En la sección “Me comprometo”, puedes plantear a los estudiantes que identifiquen y escriban técnicas de estudio y aprendizaje que pueden poner en práctica cuando estén en su casa.

3.2. Orientaciones pedagógicas: cuaderno de tercer grado



En el primer grado se desarrollan ocho actividades:

1. Creamos organizaciones para nuestro colegio
2. Nuestras prácticas culturales
3. Debemos vivir sin violencias física
4. Comunicándome mejor
5. Siento orgullo por mi colegio
6. Las emociones que me acompañan
7. Mujeres y varones con los mismos derechos y oportunidades
8. Pensamos de manera crítica y constructiva

Ejercicio: Yo también tengo mi escudo personal

Invita a tus estudiantes a realizar este ejercicio al comienzo de cada año escolar. Les ofrece un tiempo importante para pensar en ellos mismos. La siguiente información te ayudará a orientarlos para que completen su escudo:

Sección	Orientaciones
Nombre	Además de colocar su nombre en la parte superior del escudo, invítalos a escribir cómo los llaman sus familiares y sus amigos. Pregúntales si les gusta o no estas formas en que son nombrados. Al final, diles que escriban la manera en que más les gusta ser llamados.
Valores	Pídeles que anoten tres valores personales, como por ejemplo: “Soy honrado”, “Soy puntual” y “Soy responsable”.
Riquezas personales o cualidades	Aquí deben indicar las habilidades que tienen, es decir, lo que saben hacer bien, como por ejemplo: “Soy bueno en los deportes” y “Sé cantar huaynos”.
Frase que los identifica	Deben pensar en una frase que hable de ellos mismos, como por ejemplo: “Nunca me doy por vencido” o “Voy lento, pero seguro”.
Sueño	Solicita que escriban y dibujen un sueño que quieren alcanzar, como por ejemplo: “Tener mi propio negocio”, “Ser profesional” y “Ser músico”.

Actividad 1 Creamos organizaciones para nuestro colegio

Lectura complementaria³⁰

Conociendo una organización estudiantil: el municipio escolar

Qué es el municipio escolar

Es una organización que representa a los estudiantes de la institución educativa. Es elegido en forma democrática por voto universal y secreto. Constituye un espacio formativo que promueve en los estudiantes el ejercicio de sus derechos y responsabilidades. (RVM N.º 0067- 2011-ED, art. 7.1.).

Qué finalidad tiene el municipio escolar

- Promueve la participación estudiantil propiciando que las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes sean actores de su desarrollo personal y social.
- Contribuye a su formación integral a través de la vivencia de valores, la ciudadanía y la democracia.
- Aporta a la construcción de una cultura que reconozca a las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes como sujetos sociales de derechos, con capacidades para contribuir a su desarrollo personal, su institución educativa, su familia y su comunidad.

Quiénes integran el municipio escolar

Está conformado por los siguientes integrantes:

La directiva

- ✓ Alcalde o alcaldesa.
- ✓ Teniente alcalde o alcaldesa.
- ✓ Regidor(a) de educación, cultura, deporte y recreación.
- ✓ Regidor(a) de salud y ambiente. Regidor(a) de emprendimiento y actividades productivas.
- ✓ Regidor(a) de derechos del niño, niña y adolescente.
- ✓ Regidor(a) de comunicación y tecnologías de la información.

El concejo escolar

Constituido por la directiva del municipio escolar y los delegados de las aulas de la institución educativa, organizados en diversas asambleas.

Qué finalidad tiene el municipio escolar

- ✓ Hacer consultas en las aulas sobre las necesidades e intereses de los estudiantes.
- ✓ Apoyar actividades del calendario cívico escolar.
- ✓ Participar de las actividades deportivas y recreativas.
- ✓ Promover la inclusión educativa y los derechos de las niñas, los niños, los adolescentes y las adolescentes con discapacidad.
- ✓ Realizar acciones para el mejoramiento y cuidado de los servicios de la institución educativa.
- ✓ Difundir y promover los derechos de las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes.
- ✓ Difundir las normas de convivencia de la I. E.

³⁰ Adaptado de Ministerio de Educación del Perú. (2014). *Manual de Municipios Escolares. Acción por los Niños*. Lima: Autor.

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Creamos organizaciones para nuestro colegio”.

¿Qué aprenderé?

Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que surjan.



Desarrollo

Me acerco al tema

- Invita a los estudiantes a observar la imagen que se presenta al inicio de esta sección; para ello, deben identificar y comentar lo que están haciendo los jóvenes.
- Pídeles que se organicen en grupos de tres o cuatro personas para leer juntos y responder las interrogantes que acompañan esta imagen en el recuadro “Me pregunto y comparto”.
- Invita a un voluntario de cada grupo a compartir sus respuestas. Seguidamente, cuéntales a los estudiantes que en la imagen se presenta una organización estudiantil que se encarga del cuidado del ambiente en el colegio. Algunas ideas de nombres podrían ser Los Ecologistas, El Club Ecológico, Los Amigos de la Naturaleza, etc.

¿Qué conozco?

- Invita a cada estudiante a recordar una organización estudiantil que existe en su colegio o que ha observado en otro colegio. Pídeles que escriban acerca de ella en el recuadro que se presenta en esta sección: ¿cómo se llama? ¿Quién es su representante? ¿Quiénes la integran? ¿De qué se encarga?
- Pídeles que conversen en parejas sobre la organización que identificaron. Luego, indícales que completen los recuadros finales de esta sección, imaginando las funciones que podrían cumplir las dos organizaciones presentadas.
- Organiza una plenaria para intercambiar las propuestas de funciones.

Mis nuevos aprendizajes

- Invita a los estudiantes a leer la información sobre la importancia de las organizaciones estudiantiles y a revisar y comentar los dos ejemplos que se presentan en esta sección.
- Organízalos en grupos para que conversen a partir de las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”. Pide a algunos voluntarios que comenten sus ideas con todo el grupo.
- Luego, indícales que cada uno revise la información sobre los cinco pasos para crear una organización estudiantil en el colegio, revisando también con detenimiento el ejemplo de plan de acción que se presenta: “Amigos y amigas del juego y el deporte”.

- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, que está al final de esta sección. Puedes complementarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Organizaciones estudiantiles: importancia y aprendizajes”.

● Valoro lo que aprendí

- Invita a los estudiantes a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección. Para esto, ayúdalos a organizarse en grupos de tres o cuatro personas y plantea que uno de ellos se encargue de averiguar y escribir los intereses de los demás compañeros de su grupo.
- Luego, pídeles que, entre todos los miembros del grupo, elaboren un plan de acción para responder a dichos intereses. Diles que utilicen el modelo que se presenta en esta sección.
- Organiza una plenaria para que cada grupo pueda presentar su propuesta de organización estudiantil y su plan de acción.

Cierre

● Me comprometo

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes. Puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ Recursos complementarios para esta actividad

En la sección “Qué conozco”, plantea a los estudiantes realizar una investigación sobre alguna organización estudiantil que exista en un colegio de su comunidad o de alguna comunidad cercana. Diles que hagan una cita con los representantes de dicha organización para entrevistarlos y acompañarlos en algunas de las actividades que realizan en su colegio o comunidad. Ayúdalos a escribir las preguntas que harán. Después de un tiempo organiza una reunión para que cada estudiante pueda compartir los resultados de su investigación.

En la sección “Valoro lo que aprendí”, puedes proponer a los estudiantes que creen una organización estudiantil en su colegio; para lo cual, pueden tomar un lapso más largo.

Acompáñalos a distribuir su tiempo para llevar a cabo los cinco pasos planteados, comenzando por diseñar una estrategia para identificar los intereses y necesidades de todos los estudiantes de su colegio. Plántales como reto, ejecutar dos de las acciones propuestas en su plan y luego reunirse para evaluarlas.



Actividad 2 Nuestras prácticas culturales

■ Lectura complementaria³¹

Conflictos culturales y derechos humanos

Uno de los temas que genera polémica en el debate legislativo en torno a los derechos indígenas se refiere al reconocimiento de los sistemas normativos, llamados por algunos *usos y costumbres*, ya que se considera que con esto se vulneran principios básicos de la democracia y las libertades individuales, y se abre el espacio a la violación de los derechos humanos.

Visiones de ese tipo reproducen ideologías excluyentes, generalmente basadas en un desconocimiento de las realidades indígenas y sus procesos, que suelen identificar usos y costumbres con violación de derechos, y construir visiones esencialistas y folclóricas sobre las culturas indígenas, como si se tratara de sociedades inmutables y salvajes, cerradas en sí mismas.

Los sistemas normativos indígenas no son cerrados, sino abiertos, sujetos a cambios y adecuaciones, elaborados por los propios miembros de las comunidades y los pueblos indígenas, ante las exigencias de la realidad social y el Estado. La práctica de la justicia en los gobiernos indígenas revela cómo se construyen nuevos derechos y se revaloran tradiciones. Se confirma así la vitalidad de los sistemas normativos y su capacidad para responder a nuevos retos. Lo que está en juego no es tanto la legitimidad o no de estos sistemas, sino que se reconozca a los pueblos y comunidades indígenas espacios donde puedan tomar decisiones para garantizar la práctica de los derechos humanos y los derechos de las mujeres.

Las mujeres indígenas y los sistemas normativos

En muchas ocasiones, con base en la tradición se justifican prácticas de violencia y exclusión que afectan a las mujeres. No es posible, sin embargo, imponer desde la mirada urbana y occidental una visión de género para calificar a las comunidades indígenas. El ser mujer o varón y sus relaciones se construye de manera diferente según las culturas y los contextos sociales. Hay que considerar esto en la comprensión de las sociedades indígenas para apoyar procesos que apunten a la transformación de esas relaciones.

Se defiende, en este sentido, la necesidad de que los propios pueblos indígenas tomen las decisiones que les competen, en sus espacios de jurisdicción, y que, en esos ámbitos, las mujeres consigan verbalizar sus demandas más sentidas de participación, equidad y no-violencia. Por eso mismo, consideran importante discutir sus tradiciones y costumbres, analizando cuáles desean recuperar y cuáles no.

Las demandas de las mujeres han conseguido que se discutan temas vistos antes como tabúes y se definan estrategias para modificar las relaciones de género, sin romper con la cultura, uno de los retos que tienen ante sí las mujeres y los varones indígenas. Tales cambios impactan directamente en los sistemas normativos indígenas y obligan a su redefinición.

³¹ Adaptado de Sierra, María T. (28 de junio de 2001). Conflicto cultural y derechos humanos: en torno al reconocimiento de los sistemas normativos indígenas. Recuperado de http://www.rebelion.org/hemeroteca/cultura/conflicto_cultural280601.htm

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Nuestras prácticas culturales”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que surjan.



Desarrollo

- **Me acerco al tema**
 - Invita a los estudiantes a observar la imagen que se presenta en esta sección y a conversar juntos sobre la situación que plantea.
 - Pídeles que se reúnan en parejas y que intercambien sus ideas sobre la imagen; para ello, deben responder las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”.
 - Refuerza la idea de que en las comunidades andinas la familia y el colegio están muy relacionados y se apoyan mutuamente para el bienestar de los niños, las niñas, las adolescentes y los adolescentes. Por ejemplo, en las situaciones en las que las familias colaboran con animales para el desarrollo de proyectos en el colegio.
- **¿Qué conozco?**
 - Invita a los estudiantes a observar y comentar la situación que se presenta en esta sección sobre la costumbre de cortar el cabello y dejar una ofrenda a los niños cuando los bautizan.
 - Invítalos a que identifiquen y escriban acerca de las prácticas culturales que tienen en su familia y en su colegio. Pídeles que se reúnan en parejas para intercambiar y comentar dichas prácticas.
- **Mis nuevos aprendizajes**
 - Invita a los estudiantes a leer la información que se presenta en esta sección sobre las prácticas culturales y también sobre las diferencias que pueden existir entre las prácticas de la familia y del colegio.
 - Organízalos en grupo para que dialoguen sobre las diferencias que ellos encuentran entre las prácticas culturales de sus familias y las de su colegio. Pídeles que comenten acerca de situaciones relacionadas con prácticas culturales que hayan tenido y cómo actuaron frente a ellas.
 - Luego, invítalos a revisar y comentar el cuadro con tres ejemplos de prácticas culturales que se viven de manera diferente en la familia y en el colegio sobre creencias, participación y organización para el trabajo. Indícales que revisen también las reflexiones y cuestionamientos que se hacen los tres jóvenes luego de este cuadro. Anímalos a compartir sus propias reflexiones sobre este tema.

- Posteriormente, pídeles que observen las tres situaciones que se presentan en la siguiente página de esta sección, para reflexionar sobre lo que puede ocurrir cuando hay diferencias entre las prácticas culturales de la familia y del colegio. Pídeles que comenten acerca de lo que opinan de cada una de ellas y si recuerdan haber vivido situaciones similares.
- Organiza una plenaria para compartir sus reflexiones.
- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, que está al final de esta sección. Puedes complementarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Conflictos culturales y derechos humanos”.

● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a los estudiantes a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección y a comentar en grupos de tres o cuatro personas lo que escribieron.
- Organiza una plenaria para que los estudiantes intercambien sus principales reflexiones.

Cierre

● **Me comprometo**

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes. Puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ **Recursos complementarios para esta actividad**

En la sección “Qué conozco”, puedes plantear a los estudiantes representar, a través de dramatizaciones, diferentes prácticas culturales que tienen en su familia y su colegio. En un segundo momento, puedes plantearles el reto de representar una práctica cultural que se viva de manera diferente en la familia o en el colegio. Luego, debes generar la reflexión conjunta.

En la sección “Valoro lo que aprendí”, puedes invitar a cada estudiante a identificar y hacer una lista de prácticas culturales que ha vivido desde pequeño, en el colegio o en la familia, y con las cuales ahora no se siente identificado o no está de acuerdo. Organiza una reunión para compartir estas prácticas entre todos; para ello, pídeles que cuenten porque no están de acuerdo con ellas y cómo podrían cambiarlas. Indícales que ensayen una forma respetuosa de explicar a sus padres o profesores por qué necesitan cambiar dicha práctica.



Actividad 3 Debemos vivir sin violencia física

Lectura complementaria³²

Mitos y efectos de la violencia en niños, niñas y adolescentes

En nuestra cultura existen muchas creencias falsas o mitos acerca de la violencia. Aquí se presentan algunos de ellos:

Mito 1. Ese hijo es mío, por lo tanto, hago lo que quiera con él.

Las niñas y los niños son sujetos de derecho; en ese sentido tienen derecho al buen trato. La paternidad y la maternidad suponen el acercamiento respetuoso hacia las hijas e hijos, asumiendo la función de proveedores y educadores, más no de propietarios.

Mito 2. Cuanto más te pego más te quiero.

Los golpes no son demostración de cariño y amor. El cariño y la educación no se pueden asociar a la violencia.

Mito 3. Quienes maltratan a las niñas y a los niños son alcohólicos, drogadictos o enfermos mentales.

Quien maltrata puede ser una persona de cualquier edad que no presenta necesariamente una alteración mental.

Mito 4. A la niña o el niño se le olvida pronto el maltrato físico, sexual y emocional.

Las consecuencias se ven a mediano y largo plazo. Las conductas que se generan tienden a repetirse y perjudicar a otras personas.

¿Qué pasa con las niñas y los niños víctimas de violencia?

- La mayoría de las veces, viven con temor, sufren pesadillas, tartamudean, no organizan bien sus ideas, se muerden las uñas, lucen tristes, piensan que sus padres no los quieren y, en algunos casos, huyen de su hogar.
- Suelen tener problemas de rendimiento escolar, no logran aprender al mismo ritmo que sus compañeros. Llegan a creer que “no han nacido para estudiar” y les cuesta tomar decisiones por sí mismos. No expresan seguridad personal ni logran poner en ejercicio su autonomía.
- Muchas veces, en el transcurso de su vida, golpean o se muestran hostiles con las personas que les rodean. Por ejemplo, al constituir un hogar o establecer relaciones de pareja, pueden reproducir el maltrato que sufrieron de niños.
- En casos extremos, algunos jóvenes, cansados del maltrato que reciben, han intentado suicidarse, debido a que no comprenden por qué sus padres u otras personas adultas que les rodean actúan de esa manera.
- Al aislarse o sentirse marginados se encuentran en situación de mayor vulnerabilidad frente a nuevos maltratos y abusos. Tienden a sentirse responsables de lo que les ocurre, lo cual le permite al agresor continuar los abusos.

³² Adaptado de Ministerio de Educación del Perú. (2009). *Guía para la promoción del buen trato, prevención y denuncia del abuso sexual para directores, directoras y docentes*. Lima: Autor.

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Debemos vivir sin violencia física”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que surjan.



Desarrollo

- **Me acerco al tema**
 - Invita a los estudiantes a leer los titulares de periódicos que se presentan en esta sección y a comentarlos entre ellos.
 - Pídeles que reflexionen en parejas sobre las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Luego, invita a algunos voluntarios a comentar sus principales reflexiones ante todos.
- **¿Qué conozco?**
 - Invita a los estudiantes a observar y comentar el diálogo de los dos jóvenes sobre sus experiencias de violencia física. Pregúntales qué les podrían decir a ellos, desde su propia experiencia.
 - Luego, pídeles que realicen individualmente un dibujo de una situación de violencia física que recuerdan. Puede ser una situación personal o también una que hayan observado. Acompáñalos de cerca en este momento, pues suele ser movilizador recordar experiencias personales de violencia.
 - A continuación, indícales que completen los dos recuadros finales de esta sección para comentar la situación de violencia que dibujaron.
 - Organízalos en grupos de tres o cuatro personas para que muestren y comenten las situaciones que representaron.
- **Mis nuevos aprendizajes**
 - Invita a los estudiantes a leer la información que se presenta al inicio de esta sección sobre la violencia física en el Perú. Pídeles que comenten en parejas su opinión sobre los datos estadísticos de violencia que se presentan en el cuadro.
 - Organízalos en grupos de tres o cuatro personas para responder juntos a las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”, acerca de la violencia física en sus comunidades.
 - Seguidamente, pídeles que continúen revisando juntos la información de la siguiente página sobre los castigos físicos para educar a los hijos y qué intercambien sus opiniones sobre este tema, desde sus propias experiencias familiares.
 - Diles que revisen la información sobre otras formas de violencia física que se presentan a continuación, así como las consecuencias que estas pueden ocasionar, a fin de que las comenten en sus mismos grupos. Pregúntales si ellos identifican otras formas y consecuencias de la violencia física.

- Luego, pídeles que revisen la información sobre cómo prevenir situaciones de violencia física y cómo evitar caer ellos mismos en situaciones de violencia. Pregúntales qué opinan sobre ellas y si alguna vez las pusieron en práctica.
- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, que está al final de esta sección. Puedes complementarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Mitos y efectos de la violencia en niñas, niños y adolescentes”.

● Valoro lo que aprendí

- Invita a los estudiantes a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección sobre las sugerencias que darían a personas que son víctimas de violencia física. pídeles que respondan a los dos ejemplos planteados y que comenten sus respuestas en grupos de tres o cuatro personas.
- Organiza una plenaria para comentar y elegir los mejores consejos que podrían dar a personas víctimas de violencia física.

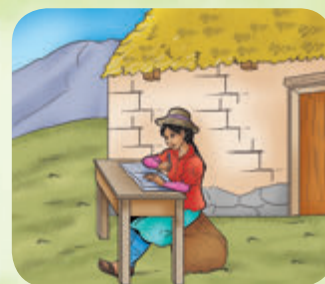
Cierre

● Me comprometo

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes. Puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ Recursos complementarios para esta actividad

En la sección “Qué conozco”, puedes plantear a los estudiantes que imaginen y escriban una noticia que podría aparecer en un periódico sobre una situación de violencia física en su comunidad. Señáales que la noticia debe plantear primero la situación de violencia física y luego la forma en que las personas atendieron dicha situación para resolverla.



En la sección “Mis nuevos aprendizajes”, invita a cada estudiante a imaginar, por un momento, que es candidato a alcalde o a la máxima autoridad de su comunidad. Indícales que tienen la misión de proponer nuevas estrategias para disminuir o erradicar las situaciones de violencia física en su comunidad. Organiza una plenaria para que cada candidato presente sus propuestas.



Actividad 4 Comunicándome mejor

■ Lectura complementaria³³

La comunicación asertiva

La comunicación asertiva se basa en una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás y consiste en expresar opiniones y valoraciones evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos. Es la vía adecuada para interactuar con personas.

Se produce cuando se expresa un mensaje en el que las palabras y los gestos transmiten claridad y, al mismo tiempo, una actitud de empatía hacia el interlocutor. Se trata de comunicar las propias ideas de manera sincera y creando un clima positivo y sin ánimo de conflicto.



A veces le llamamos “saber decir las cosas” y nos referimos, normalmente, a ser capaces de pedir lo que es nuestro, sin pasar por encima de nadie ni dejar de decir lo que realmente pensamos por miedo a la reacción de los otros.

Para qué sirve la comunicación asertiva

El alma de la comunicación asertiva es la empatía, la habilidad de conectar con tus propias necesidades y las de los demás para encontrar puntos de colaboración.

Esto te permitirá lo siguiente:

- Sentirte con el derecho a hacer peticiones que antes evitabas por miedo a molestar o perder amigos.
- Comprender mejor tus sentimientos y necesidades, algo fundamental para tu autoestima.
- Dejar de sentirte atacado y entender que cuando alguien está enfadado es porque no ha podido satisfacer alguna de sus necesidades.
- Abrir el camino a colaborar para encontrar soluciones conjuntas.
- Profundizar las conversaciones cuando los demás expongan sus necesidades.
- Sentirte más seguro mostrando tus sentimientos y vulnerabilidades.

La comunicación asertiva no es solo una forma de defender tus derechos o decir que no. Es una nueva manera de relacionarte con las personas que te rodean.

³³ Adaptado de En qué consiste la comunicación asertiva. (S. f.). *Psicoactiva. Mujer hoy*. Recuperado de <https://www.psicoactiva.com/blog/consiste-la-comunicacion-asertiva/>

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Comunicándome mejor”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que surjan.



Desarrollo

- **Me acerco al tema**
 - Invita a los estudiantes a observar la situación que se presenta en esta sección, sobre una profesora y su estudiante. Pídeles que la comenten en parejas.
 - Luego, invítalos a conversar a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”; para ello, deben intercambiar sus opiniones sobre la manera de comunicarse de la profesora y de la estudiante. Pídeles que también recuerden situaciones similares que hayan vivido, y reflexionen sobre su propia forma de reaccionar y comunicarse.
- **¿Qué conozco?**
 - Invita a los estudiantes a observar la situación que se presenta en esta sección y las tres distintas reacciones que tiene la estudiante. Pregúntales si ellos recuerdan haber vivido una situación parecida e invítalos a que comenten cómo fue su reacción.
 - Luego, pídeles que dialoguen en grupos de tres o cuatro personas sobre las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
 - Organiza una plenaria para que intercambien sus principales reflexiones sobre esta situación.
- **Mis nuevos aprendizajes**
 - Invita a los estudiantes a leer la información que se presenta al inicio de esta sección sobre la comunicación y las situaciones en las que nos resulta difícil comunicarnos.
 - Pídeles que observen el ejemplo que se presenta y que cada uno de ellos escriba otras situaciones en las que les cuesta expresar sus opiniones. Indícales que algunos voluntarios comenten las situaciones que identificaron.
 - Posteriormente, invítalos a revisar la información que se presenta en la siguiente página, sobre dos formas de comunicarse: comunicación agresiva y comunicación pasiva. Conversa con ellos para identificar las diferencias entre ambas y pídeles que mencionen nuevos ejemplos sobre estas formas de comunicación.
 - A continuación, revisa y comenta, junto con ellos, las dos siguientes imágenes, en las que se presentan respuestas asertivas a las situaciones anteriores. Pregúntales qué opinan de esta forma de responder ante situaciones difíciles. Luego, invítalos a que formen grupos de tres o cuatro personas y respondan a las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.

- Pídeles que en sus mismos grupos revisen la información que se presenta en esta sección sobre la comunicación asertiva y las dos técnicas planteadas para entrenar esta forma de comunicación.
- Invítalos a reunirse en parejas para inventar situaciones que les permitan ejercitar cada una de estas dos técnicas.
- Finalmente, pídeles que revisen las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, que está al final de esta sección. Puedes complementarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “La comunicación asertiva”.

● Valoro lo que aprendí

- Invita a los estudiantes a realizar el primer ejercicio de esta sección; para ello, deben completar el cuadro a fin de identificar cómo es su forma personal de comunicarse. Organiza una plenaria para que comenten los resultados que obtuvieron en este ejercicio e identifiquen, individualmente, lo que necesitan hacer para aproximarse más al estilo de comunicación asertiva.
- Luego, pide a cada uno que responda a la interrogante del siguiente recuadro y que plantee una situación personal en la que se comunicó de manera asertiva.

Cierre

● Me comprometo

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes. Puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ Recursos complementarios para esta actividad

En la sección “Mis nuevos aprendizajes”, plantea a los estudiantes:

- Entrenar la técnica “Hablar en primera persona”. Prepara previamente algunas tarjetas con situaciones que podrían resultar difíciles de ser expresadas por los estudiantes. Pídeles que cada uno saque una tarjeta, lea la situación y plantee su propuesta sobre cómo decirla asertivamente, hablando en primera persona.
- Entrenar la técnica “Para ti – para mí”. Invita a los estudiantes a formar parejas y pide a un integrante de cada equipo que le plantee a su compañero su desacuerdo o desaprobación acerca de una situación. Luego, la pareja debe responderle utilizando la técnica “Para ti – para mí”. Posteriormente, se invierten los roles.



Actividad 5 Siento orgullo por mi colegio

Lectura complementaria³⁴

Clima escolar y bienestar de los estudiantes

Los estudiantes aprenden muchas cosas en la escuela: leer, escribir, sumar, restar, etc., pero también aprenden a relacionarse con los demás. Si bien esto último se puede enseñar en el aula, los estudiantes también aprenden de lo que ven y oyen a su alrededor y de cómo son tratados por sus maestros y compañeros. La evidencia muestra que un clima escolar positivo y la enseñanza de habilidades socio-emocionales ayuda a que los niños y los adolescentes se lleven mejor consigo mismos, con sus pares y adultos; reduce sus problemas de comportamiento y conductas de riesgo; les ayuda a aprender mejor, y, a la larga, incrementa sus posibilidades de conseguir mejores trabajos y salir de la pobreza (Payton *et al.*, 2008; World Bank, 2011).

Los siguientes principios son fundamentales en cuanto al clima escolar:

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

Algunos mensajes claves sobre la importancia del clima escolar son los siguientes:

- Los estudiantes aprenden mejor cuando están sanos, seguros y felices.
- Lograr que los estudiantes crezcan sanos, seguros y felices no solo es tarea de sus maestros, sino de todos.
- La escuela puede contribuir a mejorar la sociedad si logra equipar a sus estudiantes con las habilidades para la convivencia pacífica y la ciudadanía.
- Las habilidades socioemocionales permiten equilibrar el actual modelo educativo enfocado en la “cabeza”, equipando al “corazón” con herramientas para la vida.
- Promover las habilidades socioemocionales entre estudiantes permite mejorar su comportamiento, su relación con los demás, sus notas y reducir sus niveles de estrés.
- “Sentirse conectado con la escuela” está asociado al buen rendimiento académico, a adecuadas habilidades sociales, al adecuado manejo del estrés, al bajo riesgo de abandonar la escuela y a las menores posibilidades de incursionar en actividades violentas y delictivas.

³⁴ Adaptado de Ministerio de Educación del Perú- Banco Mundial. (2013). *Estudiantes sanos, seguros y felices: El rol del clima escolar y las habilidades socioemocionales*. Lima: Autor.

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Siento orgullo por mi colegio”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que surjan.



Desarrollo

- **Me acerco al tema**
 - Invita a los estudiantes a observar la situación que se presenta en esta sección, sobre la visita de unos estudiantes a la chacra de café de Don Julio. Pídeles que la comenten en parejas.
 - Luego, invítalos a conversar a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”; para ello, deben identificar y compartir actividades de su colegio que les agradan y emocionan.
- **¿Qué conozco?**
 - Invita a los estudiantes a realizar el ejercicio que se plantea al inicio de esta sección. Deberán imaginar y dibujar cómo sería la foto de uno de los momentos más importantes y agradables de su vida escolar.
 - Luego, pídeles que respondan a las interrogantes que se plantean para explicar la fotografía que han dibujado.
 - Indícales que se organicen en grupos de tres o cuatro personas, compartan las fotografías que dibujaron y respondan juntos a las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”. Invita a algunos voluntarios a que comenten con todos sus principales reflexiones.
- **Mis nuevos aprendizajes**
 - Invita a los estudiantes a leer la información y observar la situación que se presenta al inicio de esta sección sobre la comunidad educativa y lo que hace sentir a algunos estudiantes.
 - Luego pídeles que completen el recuadro sobre los modelos de servicios educativos rurales que conocen. Invítalos a comentar lo que conocen de cada uno de ellos, principalmente de aquél en el que ellos están.
 - A continuación, indícales que cada uno revise con atención la información que se presenta sobre los tres modelos de servicios educativos rurales. Luego, ayúdalos a organizarse en grupos de tres o cuatro personas para responder y comentar juntos las interrogantes del recuadro: “Conversamos en grupo”.
 - Seguidamente, pídeles que cada uno revise la información y los comentarios que hacen los estudiantes sobre aquellas prácticas o acciones que se realizan en su colegio y con las cuales no se sienten a gusto. Indícales que las comenten en parejas, teniendo en cuenta las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”.
 - Organiza una plenaria para que los estudiantes compartan sus reflexiones sobre aquello que quisieran cambiar o mejorar en su colegio.

- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, al final de esta sección. Puedes complementarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Clima escolar y bienestar de los estudiantes”.

● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a los estudiantes a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección, escribiendo una carta a un estudiante nuevo que llegará a su colegio. Enfatiza que en esta carta deben resaltar todo aquello que les gusta de su colegio, pero también aquellas situaciones que están intentando mejorar entre todos.
- Organiza una plenaria para que algunos voluntarios lean las cartas que escribieron. Luego, idéntica, junto con tus estudiantes, las coincidencias y diferencias en las cartas que escribieron, y reflexionen acerca de si están de acuerdo con aquellas situaciones que deben mejorar entre todos.

Cierre

● **Me comprometo**

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones hechas por los estudiantes. Puedes enriquecerlas con tus propias reflexiones. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ **Recursos complementarios para esta actividad**

En la sección “Qué conozco”, plantea a los estudiantes conseguir y traer fotografías reales de su experiencia en el colegio, todas las que encuentren desde sus primeros años allí. Pueden ser fotografías de otros colegios en los que estuvieron, si fuera el caso.

Organiza con ellos una exposición fotográfica sobre su tiempo en el colegio. Pueden incluir también los dibujos que hicieron. Diles que debajo de cada fotografía escriban un texto que describa la escena y que cuente cómo se sintieron cuando sucedió.

Entre todos, elijan un nombre para la exposición e inviten a todas las personas de la comunidad educativa a visitarla y recorrerla. Los estudiantes que prepararon la exposición pueden ser los guías que acompañen a los visitantes.

Actividad 6 ¡Estoy cambiando! Me acepto y me cuido

■ Lectura complementaria³⁵

Estudiantes sanos, seguros y felices

La infancia y la adolescencia son periodos cruciales de formación, madurez y desarrollo de las personas. Uno de los factores de mayor riesgo para el desarrollo socioemocional de los niños y adolescentes es la violencia en su entorno (familiar, escolar y comunitario). La violencia contra niños y adolescentes está asociada con menores logros de aprendizaje, problemas de conducta, conductas de riesgo, pobre autocontrol, mayor probabilidad de repetir grados, ser expulsados o suspendidos, y menor probabilidad de graduarse (Veltman y Browne, 2001; Zolotor *et al.*, 1999; Roser y Ecoles, 2000; Frías y Gaxiola, 2008).

Cuando la violencia y el acoso se dan al interior de la escuela, los efectos negativos alcanzan no solo a las víctimas, sino también a los agresores. La evidencia señala que en contextos de violencia, la escuela juega un rol fundamental en generar factores protectores y promover la resiliencia en niños y adolescentes en condiciones de riesgo, pero esto no se logra cuando la violencia se reproduce en la misma escuela.

La violencia escolar es un problema global (Pinheiro, 2006; Debarbieux, 2003). Entre sus varias manifestaciones se encuentran el abuso verbal, emocional físico y sexual, con y sin uso de armas. Dicha violencia ocurre tanto entre adultos y estudiantes como solo entre estudiantes o solo entre adultos. En la mayoría de casos, ocurre dentro del perímetro escolar, pero también se considera violencia escolar a aquellos actos violentos que ocurren en contra de escolares camino a la escuela, de vuelta a casa y a través de las nuevas tecnologías (Facebook, por ejemplo).

Cuestión de derecho

Desde 1989, todos los países firmaron y confirmaron su adhesión a la “Convención de los Derechos del Niño”, la misma que lista una serie de principios para que niñas y niños crezcan sanos, seguros y felices.

Justamente, el artículo 29 de la Convención dice: “Los Estados Partes convienen en que la educación del niño deberá estar encaminada a: Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades.” (United Nations General Assembly, 1989).

A nivel nacional, la Ley General de Educación plantea que uno de los fines de la educación nacional es “Formar personas capaces de lograr su realización ética, intelectual, artística, cultural, afectiva, física, espiritual y religiosa, promoviendo la formación y consolidación de su identidad y autoestima y su integración adecuada y crítica a la sociedad para el ejercicio de su ciudadanía en armonía con su entorno, así como el desarrollo de sus capacidades y habilidades para vincular su vida con el mundo del trabajo y para afrontar los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento” (Ley N.º 28044, art. 9º).

Así como global, la violencia escolar también ha probado ser un serio problema local. Las siguientes son algunas de las estadísticas que manejamos en nuestro país (UARM, 2011; Pinheiro, 2006; MINSA, 2011):

- Estudiantes insultados por un compañero en los últimos siete días: 47%
- Víctimas del *bullying*: 48%
- Estudiantes que han considerado seriamente suicidarse en el último año: 23%

³⁵ *Ibidem.*

- Estudiantes empujados por un docente: 9%
- Mujeres víctimas de abuso sexual antes de cumplir 15 años: 19,5% (en Lima) y 18% (en Cusco)

Cuestión de integrar

Como individuos, evaluamos nuestro bienestar comparando indicadores objetivos (como el ingreso familiar y el estado de salud) y subjetivos (como la felicidad y la satisfacción con la vida) contra qué tanto hemos alcanzado nuestras metas personales y sociales. A pesar de las muy diversas definiciones de bienestar infantil, la mayoría de ellas coincide en que se trata de un concepto multidimensional y que su estudio precisa considerar dimensiones de bienestar físico, emocional y social, tanto subjetivo como objetivo, tanto en el presente como en el futuro (Statham y Chase, 2010).

La escuela es el segundo lugar, después del hogar, donde pasarán más tiempo al cuidado de un adulto en el transcurso de su vida. Por ello, la escuela cuenta con condiciones privilegiadas para mejorar integralmente el desarrollo y el bienestar de sus estudiantes durante los años más formativos de la infancia media (6-11 años) y la adolescencia (12-18 años). Pasemos a revisar las distintas áreas que componen este enfoque integral del desarrollo (Seehorn, 2012; Schonert-Reichl et al, 2010; Torres, 1998).

● Emocional

De acuerdo con Erikson, entre los 5 y 12 años se experimenta una etapa crítica para que el niño desarrolle un sentido de competencia porque si fracasan en la tarea escolar o no se le permite desarrollar su potencial, a la larga, mellará su autoestima y calidad de vida. Posteriormente, entre los 9 y 18 años, el estudiante necesita desarrollar su propia identidad y busca ser más independiente. Si por el contrario, se ve obligado a ajustarse al ideal de sus padres, quedará confundido sin saber quién es.

● Cognitivo

Durante la etapa escolar, los estudiantes pasan de estar centrados en sí mismos a ser más reflexivos; adquieren mayor conciencia sobre su propio cuerpo y pueden prestar atención por más largos periodos de tiempo. En este periodo, experimentan cambios en su habilidad de evaluar y comprender situaciones complejas. La maduración de funciones cognitivas, como la atención, la memoria de trabajo (corto plazo), el control de impulsos, el procesamiento fonológico, el desarrollo lingüístico y las funciones cognitivas de alto orden, tienen un correlato neurológico y de estimulación.

● Físico-neurológico

Solo en primaria, el peso promedio del cuerpo se duplica. Durante la pubertad y adolescencia, los estudiantes experimentan dramáticos cambios físicos, incluyendo la maduración sexual. Estos cambios demandan alimentación rica en energía, proteínas, vitaminas y minerales, así como más horas de sueño. En la infancia media y adolescencia se desarrolla la corteza prefrontal del cerebro –responsable de planear, tomar decisiones, regular emociones y favorecer el pensamiento abstracto– que continúa su maduración hasta los 20 años. Por eso, algunas habilidades cognitivas y socioemocionales, además de los valores, se siguen formando incluso en la adultez.

● Social

Al pasar más tiempo fuera de casa, los estudiantes se vuelven más conscientes del mundo extrafamiliar, por lo que la aprobación de sus compañeros pasa a ser muy importante. En esta etapa, la habilidad de relacionarse con pares y adultos, así como de destacar en alguna actividad (deportes y danza, por ejemplo) protegen a los estudiantes de una serie de factores de riesgo.

Todas estas dimensiones están relacionadas entre sí. De manera que las personas aprovechan su potencial cuando aprenden de acuerdo con su nivel de maduración. Sin embargo, muchas escuelas “aceleran” la adquisición de ciertas habilidades, lo que deviene en frustración y malestar, tanto entre estudiantes como entre docentes. De otro lado, ese potencial se puede perder si los estudiantes no son estimulados cognitiva y socioemocionalmente, o si son criados con violencia.

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a los estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar.

● **¿Qué aprenderé?**

Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que surjan y motiva la participación.

Desarrollo

● **Me acerco al tema**

- Invita a los estudiantes a observar la imagen que se presenta en su cuaderno y promueve la reflexión personal con base en las preguntas planteadas.
- Invítalos a que en plenaria compartan sus reflexiones, recojan las experiencias personales e identifiquen los cambios que han experimentado y que cuenten cómo sienten su relación familiar.
- Es importante que el compartir se desarrolle en un ambiente de confianza.

● **¿Qué conozco?**

- Luego del intercambio en plenaria, invita a los estudiantes a observar las imágenes de manera individual, a dar lectura al texto del cuaderno y a responder el recuadro en relación con los cambios que identifican que les están sucediendo.
- Acompaña el proceso personal y luego cuando todos han terminado de completar el cuadro, invítalos a leer la historia de Luis y de María, indicando que son adolescentes como ellos y que la idea es completar sus historias.
- Cuando observes que han terminado de completar las historias, motiva la formación de grupos para intercambiar el fin de las historias; identificando las similitudes y diferencias.
- También promueve el intercambio en relación con los cambios que identifican en sí mismos y su relación con las personas adultas.
- Finalmente sugiereles que cada grupo exponga sus conclusiones.

● **Mis nuevos aprendizajes**

- Invita a leer individualmente el texto incluido en “Mis nuevos aprendizajes”.
- Luego del tiempo necesario para la lectura, resalta que los cambios en la adolescencia se dan tanto en nuestro cuerpo, como en nuestra manera de sentir, pensar y razonar; así como en la forma como establecemos nuestras relaciones con las demás personas.
- Expresa de manera cordial que ¡están cambiando! Que es importante informarse de los cambios que se dan en la etapa de la adolescencia y entender también el comportamiento y preocupación de las personas adultas.

- Una vez que han terminado de leer el texto correspondiente, indícales que respondan el cuadro “El semáforo”, orientalos a que lean con atención cada situación y señalen según su criterio si es una situación de peligro (rojo), riesgo (ámbar) u oportunidad (verde). Finalmente, indícales que en cada situación deben de anotar su respuesta asertiva.
- Acompaña el proceso, atendiendo las dudas de los estudiantes y respetando sus opiniones.
- Para el proceso de intercambio, forma grupos de trabajo; para ello, puedes usar una dinámica que los motive.
- Asegúrate de que todos participen del intercambio en grupo.
- En plenaria, primero atiende a los aportes de los grupos, luego refuerza lo siguiente:
 - ✓ El expresar y el reconocer los sentimientos de miedo o cólera no es malo; más bien son señales de alarma que nos indican que estamos frente a una situación de riesgo.
 - ✓ El miedo o la cólera no deben paralizarnos, sino que más bien debemos atenderlos como señales de alarma para que nos movilicen a realizar acciones para superar el peligro.
- Prepara carteles que expones en un lugar visible para todos:

Las **conductas de riesgo** son los comportamientos que pueden lastimar, enfermar o poner en peligro la salud y la vida de una persona. Ejemplos: las adicciones, la violencia.

El **autocuidado** es la capacidad de defender activamente las condiciones que nos permiten vivir saludablemente; es decir, libre, gozosa, solidaria y autónomamente.

- Con la ayuda de las situaciones planteadas en el “Semáforo” identifica situaciones de riesgo, y promueve el expresar qué otras situaciones de riesgo experimentan los adolescentes.
- Refuerza que considerando las situaciones de riesgo y de peligro, es necesario desarrollar el autocuidado.

● Ideas valiosas

- Invítalos a leer las “Ideas valiosas” que se plantean en su cuaderno, para ello puedes utilizar personas que voluntariamente deseen hacer la lectura.
- Indica a los estudiantes que la “Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar”, Ley N.º 30364, define la violencia sexual como:

Violencia sexual es todo acto de índole sexual realizado por un adulto o un adolescente mayor en el que se aborda sexualmente y sin su consentimiento a una niña, un niño, una adolescente o un adolescente. Puede consistir en actos con contacto físico o sin él, por ejemplo: miradas incómodas, comentarios o bromas de tipo sexual, propuestas indebidas o exposición a pornografía. La violencia sexual incluye también tocamientos que pueden incomodar, la violación sexual y la explotación sexual, y no es necesario que exista violencia o amenaza.

- Coméntales que para prevenir situaciones de violencia, necesitamos prepararnos, y, para ello, vamos a identificar las situaciones de peligro, de riesgo, y actuar asertivamente.
- Una situación de violencia sexual es una situación SOS una situación de peligro, de riesgo, de la que debemos cuidarnos. Se da de esta manera:

Se pretenden hacer a de manera y se pide guardar en	S olas O cultas S ecretas
---	--

- Indícales que cuando nos encontremos con situaciones SOS en las que estas características se presentan es importante protegernos y responder con una reacción **NAC**.³⁶

Decir **¡No!**
Alejarse y
Contarlo a una persona de confianza

- Solicitas tener presente lo siguiente:
Ante una situación **SOS** ➡ La respuesta es **NAC**
- Si durante la sesión has identificado propuestas que refuercen una actitud asertiva para responder ante situaciones de peligro, recuérdalas y felicita los aportes.

● **Valoro lo que aprendí**

- Comunica que es importante estar preparados para afrontar situaciones de riesgo de violencia sexual, razón por la cual van a pensar y anotar el nombre de las tres personas que son de su confianza.
- A continuación, indica que se expresen a través de un dibujo o, si prefieren, escriban una poesía. La idea es que con libertad comuniquen cómo se sienten en el espacio que tienen en su cuaderno.
- Promueve que se expresen con libertad, ya que es un trabajo personal, y que luego le pongan un título y que en el recuadro siguiente anoten lo que cuenta el dibujo o poesía.

Cierre

● **Me comprometo**

- Finalmente, invita a los estudiantes a que cada uno anote su compromiso para convivir de forma saludable, indicando las actividades que practicará según sus habilidades.
- Observa que cada estudiante identifique y anote a la persona de su mayor confianza, con la que puede comunicarse frente a una situación SOS.
- Felicita la participación de todos.

■ **Recursos complementarios para esta actividad**

- Puedes solicitar formar un grupo de voluntarios para elaborar los carteles de SOS y NAC, y así tenerlos presentes en el aula.

³⁶ *Ibidem.*

Actividad 7

Mujeres y varones con los mismos derechos y oportunidades

Lectura complementaria³⁷

Derechos humanos e igualdad de género

Los derechos humanos recogen las expectativas de igualdad y justicia de las sociedades en sus distintos momentos históricos. Incluyen los derechos civiles, políticos, económicos, sociales, culturales, ambientales y los derechos de los pueblos.

Desde la dimensión de igualdad de género se prioriza el derecho a una vida libre de violencia para las mujeres y las niñas; el derecho al acceso a una educación y cultura sin estereotipos de género; el derecho a una vida saludable; los derechos sexuales y reproductivos; los derechos a

mejores oportunidades de desarrollo en el mundo del trabajo productivo y empresarial; el derecho a la tierra y recursos productivos; el derecho al empleo de calidad y al desarrollo de capacidades laborales; el derecho a los cuidados y a la protección y seguridad social; el derecho a la participación paritaria en todos los ámbitos de la vida política, económica y social; entre otros.

Las sociedades atribuyen y reproducen características, roles, formas de ser y sentir diferentes para los varones y las mujeres, bajo un sistema patriarcal y androcéntrico.

Las desigualdades de género están asentadas en la división sexual del trabajo que asigna a las mujeres la responsabilidad primaria por el mantenimiento del hogar y el cuidado de los hijos y otros dependientes —un trabajo cuya importancia para el funcionamiento de las economías queda invisibilizado—, limitando su tiempo y sus oportunidades para participar en los diversos ámbitos de la vida pública, para acceder a los beneficios de protección social y para alcanzar la autonomía personal y social.

El desarrollo de los estudios de género y el análisis de los resultados de las políticas públicas permite la construcción de la transversalidad de género como estrategia que potencia el impacto transformador de estas. Se apunta a incorporar la perspectiva de igualdad de género en las políticas públicas y a lo largo de todo el entramado institucional, otorgando integralidad a las acciones y mostrando los resultados diferenciados en mujeres y varones, dado que ninguna política pública es neutra al género (Rigat-Pflaum, 2008, p. 2).



³⁷ Adaptado de Ministerio de Desarrollo Social- Instituto Nacional de las Mujeres - Consejo Nacional de Género. (S. f.). *Estrategia Nacional para la Igualdad de Género 2030*. Uruguay: Autor. Recuperado de http://www.inmujeres.gub.uy/innovaportal/file/93961/1/estrategia-nacional-para-la-igualdad-de-genero_web.pdf

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Mujeres y varones con los mismos derechos y oportunidades”.

- **¿Qué aprenderé?**

Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que surjan.

Desarrollo

- **Me acerco al tema**

- Invita a los estudiantes a observar la situación que se presenta en esta sección y pídeles que reflexionen sobre el mensaje que le da la mamá a su hija.
- Luego, invítalos a conversar a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”; para ello, deben intercambiar sus propias ideas sobre si los varones y las mujeres tienen el mismo derecho a asistir al colegio.

- **¿Qué conozco?**

- Invita a los estudiantes a observar el mural sobre cómo funciona la igualdad de derechos entre varones y mujeres en una determinada comunidad de la selva. Pídeles que reparen en las situaciones referidas a la participación, la educación y el trabajo, para que piensen cómo se viven estas situaciones en sus comunidades de origen.
- Indícales que se junten en parejas para comentar el mural y contarse cómo se vive este tema en sus comunidades.
- Luego, pide que cada uno complete los siguientes tres recuadros, imaginando que están preparando un mural sobre la igualdad de derechos entre varones y mujeres en su comunidad.
- Organiza una plenaria para que algunos voluntarios compartan la información que escribieron y todos puedan comentarla.

- **Mis nuevos aprendizajes**

- Invita a los estudiantes a revisar la información y los comentarios que se presentan sobre situaciones donde no se respetan los derechos de las personas por el hecho de ser varones o mujeres.
- Luego, pídeles que cada uno de ellos recuerde y escriba una situación de desigualdad entre varones y mujeres que haya presenciado alguna vez, y que identifique los derechos que no fueron respetados en dicha situación. Pídeles que comenten las situaciones en parejas.
- Ayúdalos a organizarse en grupos para leer la siguiente información y conversar sobre las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”. Deben identificar situaciones personales relacionadas al tema de la igualdad de derechos entre varones y mujeres.



- Posteriormente, invítalos a continuar revisando la información que se presenta en la siguiente página y a comentar en parejas sus reflexiones sobre las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Indícales que revisen también los ejemplos de estrategias que existen para ayudar a las personas a darse cuenta de situaciones de desigualdad entre varones y mujeres que ocurren a nuestro alrededor.
- Proponles que revisen los siguientes ejemplos de otras estrategias que se pueden poner en práctica en su comunidad para promover la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades entre varones y mujeres.
- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, que está al final de esta sección. Puedes complementarlas con tus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Mujeres y varones con los mismos derechos y oportunidades”.

● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a los estudiantes a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección. Explícales que deberán identificar y analizar una situación de desigualdad entre varones y mujeres. Invítalos a compartirlas y comentarlas en parejas.
- Luego, plántales el reto de crear una estrategia que ayude a superar esta situación de desigualdad. Indícales que deben explicar en qué consistiría.
- Organiza una plenaria para intercambiar las estrategias que han creado.

Cierre

● **Me comprometo**

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes. Puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

■ **Recursos complementarios para esta actividad**

En la sección “Me acerco al tema”, puedes organizar con los estudiantes debates sobre diferentes temas polémicos relacionados con la igualdad de oportunidades entre varones y mujeres. Plántales hacer un listado con las situaciones que ellos identifican y luego elige parejas para que debatan sobre cada una de estas.



En la sección “Mis nuevos aprendizajes”, plantea a cada estudiante la creación de una estrategia para superar situaciones de desigualdad entre varones y mujeres. Indícales que debe ser una que puedan comprometerse a llevar a cabo en la práctica. Bríndales un tiempo para esto y luego genera un espacio para que puedan intercambiar sus reflexiones sobre la puesta en práctica de sus estrategias.



Actividad 8 Pensando de manera crítica y constructiva

■ Lectura complementaria³⁸

¿Cómo desarrollar el pensamiento crítico?

El pensamiento crítico nos ayuda a discernir entre lo cierto y lo falso, lo importante y lo superficial, las evidencias y las opiniones. Nos permite tomar consciencia de nuestros pensamientos para analizarlos y evaluarlos de forma efectiva. Si bien todas las personas tenemos la capacidad de pensar, esta es una habilidad que puede y debe aprenderse, de la misma forma que aprendemos a escribir, bailar o cantar.

Aquí se presentan ocho consejos para desarrollar el pensamiento crítico en el colegio o la familia:

1. **Reserva tiempo y espacio.** Ten el hábito de establecer un momento del día para pensar de forma reflexiva. Se consciente de lo que está pasando por tu mente.
2. **Promueve el conocimiento y la curiosidad.** Realiza nuevos inventos, sorpréndete de cada descubrimiento y plantéate actividades para incitar la curiosidad y el conocimiento. Esta es una puerta de entrada a nuevos aprendizajes y pensamientos.
3. **Duda.** Es importante que te plantees la fiabilidad de las fuentes que consultas y la veracidad de la información que recibes, para aprender a diferenciar entre lo que está fundamentado y lo que no, entre conocimientos completos e incompletos, y así puedas emitir juicios.
4. **Pregunta.** "¿Qué opinas? ¿Cómo lo sabes? ¿Por qué?". Comparte tu forma de pensar, tus dudas y tu punto de vista sobre los aspectos que creas convenientes. No hay mejor enseñanza que dar el ejemplo.
5. **Justifica, argumenta, analiza.** Busca razones, explica argumentos, compara ideas de forma ordenada. Una actividad interesante es defender una posición opuesta a la propia, con la que no te sientes identificado. Para ello, puedes analizar textos, charlas, anuncios, noticias, etc.
6. **Fomenta tu autonomía.** Aprende a pensar y a opinar a título personal con responsabilidad. Para compartir tus pensamientos, es importante respetar la forma de expresión en la que te sientas más cómodo: algunos prefieren explicarse de forma grupal y oral, mientras que otros prefieren hacerlo en un formato más íntimo (por ejemplo, por escrito) o en pequeños grupos.
7. **Amplía miradas.** Revisa otras perspectivas y ángulos desde los que se puede enfocar la realidad. Somos parte de un entorno social, político y cultural, y nuestro punto de vista está siempre condicionado por ello. Por eso, intentar ponerse en el lugar de otros para comprender su punto de vista es una actividad formativa y creativa muy recomendable.
8. **Profundiza.** Llega al fondo de los temas que estés trabajando. Antes que pedir muchas reflexiones rápidas sobre varios asuntos, es mejor escoger pocas para analizarlas en un grado de profundidad más elevado.

³⁸ Adaptado de Montero, A. (29 noviembre de 2016). ¿Cómo desarrollar el pensamiento crítico? Consejos para saber por dónde empezar. AIKA. Recuperado de <http://www.aikaeducacion.com/consejos/8-consejos-desarrollar-pensamiento-critico/>

Orientaciones metodológicas para la sesión de tutoría

Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Pensamos de manera crítica y constructiva”.
- **¿Qué aprenderé?**
Invita a un estudiante a leer en voz alta los objetivos de esta actividad. Aclara las dudas que surjan.



Desarrollo

- **Me acerco al tema**
 - Invita a los estudiantes a observar la situación que se presenta en esta sección y comenta las diferentes reacciones que tengan los estudiantes sobre la tala de los árboles.
 - Luego, invítalos a conversar a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”; para ello, pídeles que intercambien sus propias opiniones sobre esta situación.
- **¿Qué conozco?**
 - Invita a los estudiantes a observar la situación que se presenta en esta sección y a prestar atención al diálogo entre los dos estudiantes acerca de su compañero y su derecho a estudiar.
 - Luego, pídeles que cada uno de ellos realice el siguiente ejercicio; para ello, deben marcar con una X aquellos enunciados con los que están de acuerdo. También indícales que respondan a la interrogante que se presenta a continuación acerca de quiénes tienen derecho a la educación.
 - A continuación, ayúdalos a organizarse en grupos de tres o cuatro personas para intercambiar sus reflexiones sobre las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
- **Mis nuevos aprendizajes**
 - Invita a los estudiantes a observar la situación que se presenta al inicio de esta sección. Indícales que, en sus mismos grupos, comenten dicha situación a partir de las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
 - Luego, pide que cada uno lea la siguiente información sobre lo que es y lo que implica tener un pensamiento crítico y constructivo. Seguidamente, pídeles que comenten en parejas.
 - A continuación, indícales que realicen el ejercicio de analizar crítica y constructivamente una de las dos situaciones que comentan los estudiantes, guiándose por los tres pasos del esquema planteado en su cuaderno de Tutoría. Pide que algunos voluntarios compartan con todos la forma en que lo realizaron.
 - A continuación, organízalos en grupos de tres o cuatro personas para que revisen las cuatro estrategias planteadas para ejercitar su pensamiento crítico y constructivo.

- Señálales que comenten qué opinan de cada una de ellas y cuáles les parecen importantes poner en práctica en su vida.
- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, al final de esta sección. Puedes complementarlas con tus propias ideas u otras tomadas de la lectura que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad.

● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a los estudiantes a identificar tres situaciones presentes en su vida cotidiana que sean polémicas y que cuestionen su forma de pensar. Pídeles que las escriban en los tres recuadros de esta sección y que las compartan en parejas.
- Seguidamente, indícales que elijan una de las tres situaciones y que las analicen teniendo en cuenta los tres pasos que se explicaron en esta actividad.
- Organiza una plenaria para intercambiar los resultados que obtuvieron tus estudiantes en el ejercicio.

Cierre

● **Me comprometo**

- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de los estudiantes; puedes enriquecerlas con las tuyas. Escríbelas en la pizarra o en un papelote que colocarás en un lugar visible del salón.

Recursos complementarios para esta actividad

En la sección “¿Qué conozco?”, plantea un ejercicio de argumentación. Invítalos a realizar, entre todos, una lista de diez situaciones que actualmente generan polémica y que son importantes para ellos. Pide que cada uno elija una de dichas situaciones y que escriba las diferentes posiciones que podrían existir.

Pídeles que cada uno reconozca con cuál de esas posiciones se identifican e invítalos a escribir todos los argumentos que tengan para defenderla. Organiza una plenaria para que presenten y defiendan sus argumentos ante todos. Los demás pueden plantearles argumentos en contra para exigirles más en sus argumentaciones.

En la sección “Valoro lo que aprendí”, puedes jugar con ellos a “los porqués”. Pide a un estudiante que plantee una afirmación y que responda a los infinitos porqués que le hace otra persona. Por ejemplo:

Estudiante 1: “A mí me gusta ir al colegio”.

Estudiante 2: “¿Por qué te gusta ir al colegio?”.

Estudiante 1: “Porque en el colegio aprendo cosas interesantes”.

Estudiante 2: “¿Por qué quieres aprender cosas interesantes?”.

Estudiante 1: “Porque así podré tener mejores trabajos”.

Estudiante 2: “¿Por qué quieres tener mejores trabajos?”, etc.

Instituciones a las que puedes recurrir para denunciar o solicitar ayuda en casos de violencia

Líneas telefónicas de ayuda

- Línea 100 – MIMP
Orientación especializada sobre violencia familiar y sexual
- Teléfono ANAR 0800-2-2210
Brinda orientación y consejería psicológica, jurídica y social a niñas, y niños y adolescentes en riesgo.

Instituciones de ayuda

- Sistema especializado en atención de casos sobre violencia escolar (SiseVe): <http://www.siseve.pe>
- Centros de emergencia mujer: www.mimp.gob.pe
- Defensorías del niño y del adolescente: <http://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/dgna/dna/directorio/index.htm>
- Programa Nacional contra la violencia familiar y sexual (PNCVFS): <https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/pncontigo/articulos.php?codigo=3>

Esta página contiene:

- Directorio de Centros de Emergencia Mujer a nivel nacional (CEM)
- Directorio de la Línea 100
- Directorio de Servicio de Atención Urgente (SAU)
- CEM en comisarias
- Directorio de Estrategia Rural
- Directorio de Centros de Atención Institucional (CAI)

Bibliografía

Aramburú, C. (2017). *Hogares y familias en el Perú: Cambios y retos*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.

Banegas, P. (2017). La planificación y organización del tiempo en el estudio. Recuperado de <http://www.infotecarios.com/planificar-tiempo-estudio/#.W7X5OmhKjIU>

Benites, T. (2010). Perú: Interculturalidad y cosmovisión andina. Servindi. Comunicación intercultural para un mundo más humano y diverso. Recuperado de <https://www.servindi.org/actualidad/29186>

Cambios en la pubertad y adolescencia. (S. f.). *Informajoven*. Recuperado de http://www.informajoven.org/info/salud/k_7_7.asp

Centro de estudios sociales y publicaciones. (1999). *Educamos para la vida. Guía para la prevención del abuso sexual infantil desde la escuela*. Lima: Autor.

ECPAT International. (2011). *Manual y guía de actividades para educadores de nivel secundario. Género, Sexualidad, Violencia y Prevención de la Explotación Sexual Comercial de Niños, Niñas y Adolescentes*. S. l.: Autor. Recuperado de <http://www.ecpat.org/wp-content/uploads/legacy/Manual%20Y%20Guia%20de%20Actividades%20Para%20Educadores%20de%20Nivel%20Secundario.pdf>

En qué consiste la comunicación asertiva. (S. f.). *Psicoactiva. Mujer hoy*. Recuperado de <https://www.psicoactiva.com/blog/consiste-la-comunicacion-asertiva/>

Gracia, E., y Musitu, G. (2000). La (in)definición de la familia. En *Psicología social de la familia*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica S. A.

Hornos, J., Lema, B. y Mosquera, I. (2017). Estilos de aprendizaje: Clasificación sensorial y propuesta de Kolb. *Fundación UNIR*. Recuperado de <https://www.unir.net/educacion/revista/noticias/estilos-de-aprendizaje-clasificacion-sensorial-y-propuesta-de-kolb/549201749973/>

Iglesias López, María E. (2005). *Me conozco, me quiero, me cuido. Actividades para el desarrollo de habilidades de autocuidado*. Lima: CESIP.

Instituto Peruano de Evaluación, Acreditación y Certificación de la calidad de la Educación Básica. (2011). *Ruralidad y Escuela. Apuntes para la acreditación de Instituciones Educativas en áreas rurales*. Lima: Autor.

Introducción. (S. f.). *Filosofía del buen vivir*. Recuperado de <http://filosofiadeldbuenvivir.com/buen-vivir-2/blog/>

Ministerio de Desarrollo Social- Instituto Nacional de las Mujeres- Consejo Nacional de Género. (S. f.). *Estrategia Nacional para la Igualdad de Género 2030*. Uruguay: Autor. Recuperado de http://www.inmujeres.gub.uy/innovaportal/file/93961/1/estrategia-nacional-para-la-igualdad-de-genero_web.pdf

Ministerio de Educación del Perú. (2017). *Escuelas seguras y libres de violencia: Análisis de la información de la plataforma SíseVe*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Lineamientos que regulan las formas de atención diversificada en el nivel de educación secundaria de la Educación Básica Regular en el ámbito rural*. Resolución de Secretaría General N.º 040 – 2016. Lima: Autor.

Ministerio de Educación del Perú. (2014). *Manual de Municipios Escolares. Acción por los Niños*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación del Perú. (2005). *Tutoría y orientación educativa en la educación secundaria*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación del Perú. (2009). *Guía para la promoción del buen trato, prevención y denuncia del abuso sexual para directores, directoras y docentes*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación del Perú. (2007). *Programa curricular del nivel secundaria aprobado mediante*. Resolución Ministerial N.º 281-2016-ED. Modificado mediante RM N.º 159-2017-ED. Lima: Autor.

Ministerio de Educación del Perú – MIMP. (S. f.). *Prevención de la violencia familiar y sexual, embarazo en adolescentes y trata de personas con fines de explotación sexual de niñas, niños y adolescentes. Sesión 9: Rompiendo mitos sobre la violencia sexual. Tutoría y Orientación Educativa*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación del Perú- Banco Mundial. (2013). *Estudiantes sanos, seguros y felices: el rol del clima escolar y las habilidades socioemocionales*. Lima

Montero, A. (29 noviembre de 2016). ¿Cómo desarrollar el pensamiento crítico? Consejos para saber por dónde empezar. *AIKA*. Recuperado de <http://www.aikaeducacion.com/consejos/8-consejos-desarrollar-pensamiento-critico/>

Muñoz, A. (2006). Igualdad de género e infancia. *Centro de Colaboraciones Solidarias*. Recuperado de http://www6.rel-uita.org/sociedad/igualdad_genero_infancia.htm

Navarro, P. (s. f.). Cómo controlar las emociones: 10 técnicas que funcionan. *Habilidad Social*. Recuperado de <https://habilidadesocial.com/como-controlar-las-emociones/>

Pablo, F. (2001). La organización estudiantil: una posibilidad de participación ciudadana. Lima: Asociación de publicaciones educativas. Recuperado de https://tarea.org.pe/wp-content/uploads/2016/09/Flor_Pablo_La_Organizacion_Estudantil.pdf

Pezo, R. (2007). Diversidad cultural en la Amazonía Peruana. Recuperado de <https://www.aiu.edu/publications/student/spanish/Diversidad-Cultural-en-la-Amazonia-Peruana.htm>

Ravelo, C. (S. f.). *Manual de autoformación: Fortaleciendo el desarrollo personal del tutor. Lineamientos del Modelo Secundaria Tutorial. Documento de trabajo del Minedu*. Lima: Autor.

Ruiz-Bravo, P. (S. f.). Una aproximación al concepto de género. Recuperado de <https://imas2010.files.wordpress.com/2010/06/texto-genero-defensoria1.pdf>

Sierra, María T. (28 de junio de 2001). Conflicto cultural y derechos humanos: en torno al reconocimiento de los sistemas normativos indígenas. Recuperado de http://www.rebelion.org/hemeroteca/cultura/conflicto_cultural280601.htm

Valero, J., Pérez, N. y Delgado, B. (2007). Desarrollo Físico, psicológico, intelectual y social en la adolescencia. En N. Pérez y I. Navarro (editores). *Psicología del desarrollo humano: del nacimiento a la vejez* (pp. 231-259).

Glosario

Buen vivir

Es un enfoque que plantea entender la vida desde una lógica natural y comunitaria, centrada en el bien común y en el respeto hacia uno mismo, hacia las personas con quienes vivimos y hacia la naturaleza.

Conductas protectoras o de autocuidado

Son el conjunto de comportamientos orientados a un estilo de vida saludable que realiza una persona para disminuir la probabilidad de involucrarse en situaciones de riesgo. El acceso a información adecuada, la práctica de valores, la asertividad, el tener un proyecto de vida son ejemplos de conductas protectoras o de autocuidado.

Costumbres

Son hábitos o tendencias adquiridos por la práctica frecuente de actos. Las costumbres de la vida cotidiana son formas de comportamiento particular que asume una comunidad y que componen su idiosincrasia, como sus danzas, fiestas, comidas, idiomas o artesanías.

Cultura

Es el conjunto de conductas que caracterizan a un grupo, una comunidad, un pueblo, una época, etc.

Diversidad cultural

Es la existencia de grupos o de individuos pertenecientes a distintas culturas que viven juntos en la misma sociedad. Las diferencias en creencias, valores, lenguas, proyectos familiares y orígenes nos ayudan a crecer y nos abren posibilidades de enriquecimiento personal y colectivo.

Emociones

Son las reacciones físicas (en el cuerpo) y psicológicas (en la mente) que representan la forma en la que los seres humanos se adaptan a los estímulos que reciben de su entorno. Toda emoción es gatillada por un suceso o evento; es rápida y generalmente la podemos percibir. La alegría, la ira, el miedo y la cólera son ejemplos de emociones.

Estereotipos de género

Son opiniones o prejuicios generalizados acerca de las características que las mujeres y los varones poseen, o de las funciones que deberían desempeñar dentro de una sociedad.

Género

Son los roles o las funciones que cada sociedad asigna a varones y mujeres. Por ejemplo, cómo comportarse, cómo se deben relacionar, qué se espera de ellos. Estos papeles cambian a lo largo de la historia entre distintas culturas y sociedades.

Identidad

Es el conjunto de características propias de una persona, de una sociedad o de una organización que los diferencian de otras.

Identidad sexual

Es la forma en que una persona se identifica como varón o mujer, su forma de sentir y sus actitudes con relación a su sexualidad.

Interculturalidad

Se refiere a las relaciones e interacciones equitativas entre diferentes grupos culturales. Abre la posibilidad de generar expresiones culturales compartidas, adquiridas por medio del diálogo y de una actitud mutua de respeto y valoración. Es una postura consciente y voluntaria, en la que se perciben las diferencias en creencias, valores, lenguas, prácticas o costumbres como oportunidades que nos ayudan a crecer y nos enriquecen de forma recíproca, en lo personal y lo colectivo.

Menstruación

También llamada periodo o regla, es un sangrado vaginal normal que ocurre en la mujer todos los meses. Se inicia en la pubertad y permite que su cuerpo se prepare para un posible embarazo. Si este no ocurre, se desprende un tejido que recubre el útero y sale del cuerpo a través de la vagina como sangre menstrual.

Organización estudiantil

Consiste en la agrupación de estudiantes que, guiados por intereses y metas comunes, se organizan, planifican y ejecutan acciones en las que se motiva la participación de los miembros de su comunidad educativa.

Parentesco

Es la relación que existe entre dos o más personas que tienen un vínculo familiar.

Principios

Son los valores, las creencias y las normas que orientan el pensamiento o la conducta de las personas.

Pubertad

Es la etapa inicial de la adolescencia, en la cual se producen cambios físicos, emocionales y sociales que marcan el final de la niñez y el inicio del desarrollo.

Reciprocidad

Es una acción que nos motiva a corresponder a una persona en respuesta a algo que ella hizo por nosotros; significa dar y recibir. Por ejemplo, cuando una persona ayuda a otra es probable que reciba lo mismo de su parte como compensación o agradecimiento.

Respeto

Es un valor que hace posible que una persona pueda reconocer, aceptar, apreciar y valorar los derechos del prójimo y sus cualidades. Incluye el aprecio, el reconocimiento, la honestidad y el buen trato hacia el otro.

Situaciones de riesgo

Es cuando ocurren hechos o acciones que exponen a una persona a daños físicos o psicológicos. Por ejemplo, aceptar una bebida alcohólica de alguien desconocido, caminar a solas por una calle oscura o jugar en la pista son situaciones de riesgo.

Tradición

Es el conjunto de valores, costumbres y creencias culturales que son transmitidos por la familia, los amigos y el colegio de generación en generación, dentro de una comunidad.

Vínculo

Es la relación afectiva que une a dos o más personas.



Violencia

Es el uso de la fuerza (física o psicológica) por parte de una persona (agresor) para dañar a alguien (víctima) y lograr lo que se propone contra la voluntad de esta.

Violencia física

Cuando alguien hace algo para dañar el cuerpo de otra persona y le produce dolor y sufrimiento. Suele dejar marcas, como arañazos, heridas y moretones, y en ocasiones puede llevar a la muerte.

Violencia psicológica

Cuando alguien trata de controlar o aislar a una persona contra su voluntad mediante gritos, insultos o humillaciones. La persona que ejerce la violencia busca atemorizar a la otra o afectar negativamente su autoestima.

Violencia sexual

Es todo acto de índole sexual realizado por un adulto o un adolescente mayor en el que se aborda sexualmente y sin su consentimiento a un niño o un adolescente. Puede consistir en actos con contacto físico o sin él; por ejemplo, miradas incómodas, comentarios o bromas de tipo sexual, propuestas indebidas o exposición a pornografía. La violencia sexual incluye también tocamientos que pueden incomodar, la violación sexual y la explotación sexual, y no es necesario que exista violencia o amenaza.