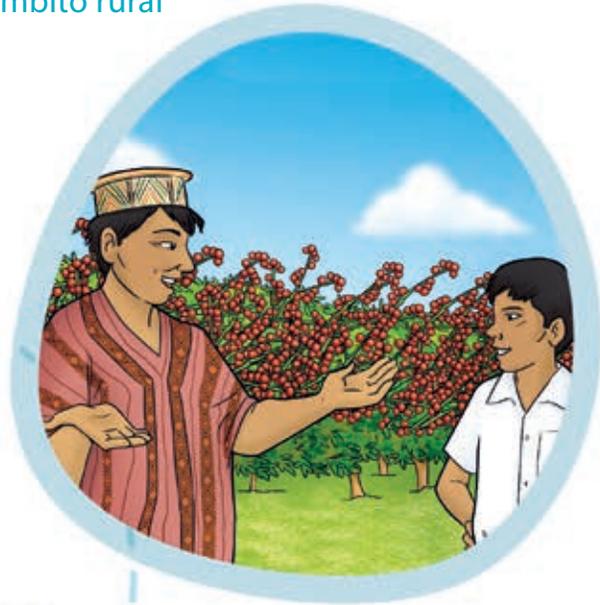
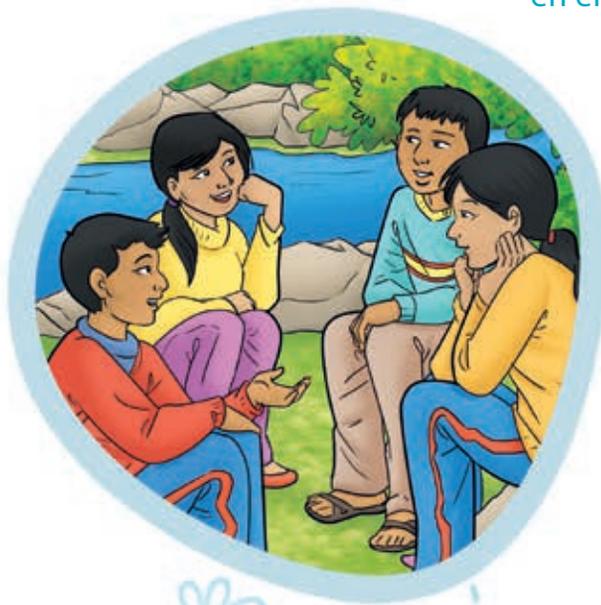


# GUÍA DE TUTORÍA DEL DOCENTE

## Un tiempo para mí

Modelos de servicio educativo  
en el ámbito rural





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

## **GUÍA PARA EL DOCENTE SOBRE EL USO DE LOS CUADERNOS DE TUTORÍA - 1.º A 5.º DE SECUNDARIA**

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

### **Elaboración de contenido**

Maite Rofes Chávez  
Esperanza Amparo Oré Guerrero  
María Verónica Zeballos Valle

### **Revisión pedagógica**

Mirian Karina Pineda Jurado  
María Verónica Zeballos Valle

### **Diseño y diagramación**

Henry Llantoy Sandoval  
Susana Philippon Chan

### **Ilustración**

Luis Corcuera Silva  
Brenda Lys Román González

### **Corrección de texto**

Andrea Ramos Lachi  
Gerson Rivera Cisneros

Primera edición: 2018  
Segunda edición: 2019  
Tiraje: 2292 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2019 - 10808

Se terminó de imprimir en octubre del 2019 en Industria Gráfica **Cimagraf S.A.C.**  
Pasaje Santa Rosa N° 140 - Lima - Ate

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:

La Dirección de Servicios Educativos en el Ámbito Rural (Diser) trabaja con estudiantes del ámbito rural que pertenecen a pueblos originarios andinos y amazónicos, en su mayoría en situación de pobreza y pobreza extrema, quienes por vivir en zonas dispersas tienen que desplazarse grandes distancias para llegar al colegio.

En este contexto, los modelos de servicio educativo (MSE) Secundaria en Alternancia, Secundaria con Residencia Estudiantil y Secundaria Tutorial hacen posible que muchos adolescentes de las comunidades rurales de nuestro país puedan acceder y culminar sus estudios de nivel secundaria.

Por otro lado, sabemos de los riesgos a los que se exponen los estudiantes cuando deben residir fuera de su entorno familiar o comunal —se convierten en víctimas potenciales de violencia y pueden verse frente a situaciones de explotación sexual y laboral—, y creemos que en ese escenario los docentes son los que pueden ayudar a evitar o enfrentar estos riesgos; usted cumple un rol muy importante en la vida y formación de sus estudiantes, comparte mucho más que el ámbito educativo regular: forma parte de sus espacios de convivencia (en la escuela, la vivienda y la comunidad) y es su guía en estos escenarios. Asimismo, tiene 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 también a sus familias y a 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 se necesitan herramientas; por ello, le presentamos *Un tiempo para mí*, una guía ágil para implementar la tutoría con estudiantes de primero a quinto de secundaria de los MSE, la cual cuenta con orientaciones sobre el desarrollo de las actividades, con conceptos clave y con consejos prácticos.

Por medio de *Un tiempo para mí*, podrá explorar diversos temas de manera amena y reflexiva con sus estudiantes, entre ellos **la participación estudiantil, el pensamiento crítico y los derechos de los hombres y las mujeres**, que contribuirán con la formación en valores y ciudadanía que el contexto demanda. De igual manera, se abordarán temas como **la comunicación asertiva, la autorregulación de las emociones y cómo protegerse 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.

Creemos que si trabajamos para lograr en los estudiantes la valoración de sí mismos y de las diferencias culturales, estaremos promoviendo espacios de enriquecimiento y desarrollo personal y social en el entorno escolar.

## ÍNDICE

<b>PARTE 1. LA TUTORÍA EN LA SECUNDARIA RURAL .....</b>	<b>5</b>
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 .....	6
c. Modelo de Secundaria con Residencia Estudiantil .....	6
1.3. Los estudiantes de la secundaria rural .....	7
a. Características de los estudiantes y los retos que plantean el tutor .....	7
b. ¿Qué necesitan aprender los estudiantes de secundaria rural? .....	8
1.4. El tutor de la secundaria rural .....	9
a. Perfil del tutor de secundaria rural .....	10
b. Rol del tutor: orientador y acompañante .....	10
c. Importancia de la autoformación del tutor .....	11
d. Pautas importantes para el trabajo del tutor .....	11
¿Qué es y cómo desarrollar el autocuidado? .....	13
Una estrategia de prevención frente a la violencia sexual .....	14
<b>PARTE 2. LOS CUADERNOS DE TUTORÍA .....</b>	<b>15</b>
2.1. ¿Qué son los cuadernos de Tutoría?.....	15
2.2. Estructura de los cuadernos de Tutoría .....	15
a. Las dimensiones y los ejes temáticos .....	15
b. Ruta metodológica de las actividades .....	16
c. Organización del tiempo para desarrollar los cuadernos de Tutoría .....	16
d. Competencias que se desarrollan por actividad (según dimensión y eje temático por grado).....	17
<b>PARTE 3. ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS POR GRADO .....</b>	<b>22</b>
3.1. Orientaciones pedagógicas: cuaderno de primer grado.....	22
3.2. Orientaciones pedagógicas: cuaderno de segundo grado.....	40
3.3. Orientaciones pedagógicas: cuaderno de tercer grado.....	59
3.4. Orientaciones pedagógicas: cuaderno de cuarto grado .....	77
3.5. Orientaciones pedagógicas: cuaderno de quinto grado .....	94
Anexos .....	113
Bibliografía .....	114
Glosario .....	115

## Parte 1 LA TUTORÍA EN LA SECUNDARIA RURAL

### 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 a alcanzar los siguientes objetivos:

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

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.



**El docente tutor es un modelo de vida significativo para sus estudiantes por las siguientes razones:**

- Comparte largos periodos de tiempo con ellos.
- Conoce sus intereses y necesidades, por lo que además puede brindarles 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 con la normativa de Tutoría del Minedu, el **propósito<sup>1</sup>** 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 lograr que desarrollen habilidades para la vida y para enfrentar situaciones difíciles que se les puedan presentar, así como para prevenir o atenuar las circunstancias que pongan en riesgo su integridad física o psicológica.

**La tutoría ofrece a los estudiantes<sup>2</sup>...**

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



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

<sup>2</sup> *Ibidem*.

## 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 estudiante de manera sostenida. El modelo favorece el acercamiento a las familias y su participación activa en el apoyo directo del aprendizaje, el bienestar y el desarrollo integral de sus hijos.
- **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 las 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 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 docente.

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 centro rural de formación en alternancia (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, quien incluye evaluar cómo llega al estudiante el centro rural de formación en alternancia (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.

#### Trabajo con las familias

Se desarrollan dos tipos de talleres 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 el 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 la 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, implementa un plan de trabajo en conjunto con ellos y articulado con los demás actores de la residencia estudiantil, en el cual se indican 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 Resolución Ministerial N.º 732-2017-MINEDU, serán agentes de la tutoría y la orientación educativa de las residencias estudiantiles los siguientes:

- **Coordinador de la residencia.** Es responsable de la administración de los recursos de la residencia y de la atención de los estudiantes que permanecen en ella. Deberá 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 las sabias o 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 niñas, niños 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
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"> <li>• 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; promoviendo un clima de respeto e integración que permita establecer vínculos positivos entre compañeros y docentes.</li> <li>• 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.</li> <li>• Generar espacios de confianza y de escucha para que puedan expresar sus emociones y se sientan acogidos.</li> </ul>
En los centros educativos se encuentran y conviven estudiantes de diversos pueblos originarios (amazónicos o altoandinos) 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"> <li>• 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 afirme su identidad y enriquezca a todos.</li> <li>• Propiciar el reconocimiento positivo de la diferencia para establecer el diálogo intercultural.</li> <li>• 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.</li> </ul>
Se presentan 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"> <li>• Coordinar con los docentes acciones de nivelación o reforzamiento en las áreas curriculares en las que se encuentran con retraso.</li> <li>• Orientar a los estudiantes para que desarrollen estrategias metacognitivas con el fin de planificar, controlar y evaluar el desarrollo de sus aprendizajes.</li> <li>• Acompañarlos y orientarlos para potenciar su motivación personal por los estudios como una posibilidad de mejora.</li> </ul>
Además de asistir al colegio, algunos apoyan a su familia y a su comunidad en el desarrollo de actividades económicas y domésticas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Orientarlos para que descubran cómo integrar sus aprendizajes con las experiencias y actividades tanto productivas como económicas de su familia y comunidad.</li> </ul>

<p>Algunos pueden discriminar a sus compañeros por sus características culturales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construir con los estudiantes y actores educativos relaciones de convivencia intercultural y democrática en el colegio.</li> <li>• Reflexionar con los estudiantes sobre los riesgos y las consecuencias negativas de todas las formas de violencia e intolerancia.</li> </ul>
<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"> <li>• 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.</li> <li>• Brindarles una educación sexual integral para que vivan la sexualidad sin temor, con responsabilidad y con pautas para prevenir el embarazo precoz, el contagio de VIH o ITS, el maltrato, el acoso y la violencia sexual. Esto cobra especial relevancia en los MSE donde los estudiantes pernoctan en el colegio.</li> <li>• Manejar información y estrategias para la prevención del consumo de alcohol y el uso indebido de drogas.</li> </ul>
<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"> <li>• Aprovechar los espacios de convivencia en el centro educativo para promover la organización escolar y la participación de los estudiantes en proceso de toma de decisiones sobre temas que les interesan.</li> <li>• Vincularlos con la asamblea escolar (en los colegios donde esta organización existe).</li> </ul>
<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"> <li>• Generar un clima de respeto, valoración e intercambio entre las diferentes lenguas originarias.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<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"> <li>• Asegurar un entorno donde todos sean aceptados y valorados.</li> <li>• Generar espacios de reflexión y cuestionamiento sobre la violencia en todas sus formas y las consecuencias negativas que esta genera.</li> <li>• Favorecer el desarrollo de vínculos respetuosos y formas pacíficas de resolver los conflictos.</li> </ul>
<p>Algunos estudiantes de los últimos grados tienen poca claridad sobre sus fortalezas y características personales, lo que les hace difícil definir una orientación 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"> <li>• Desarrollar capacidades socioemocionales que favorezcan en los estudiantes lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Autoconocimiento y seguridad personal.</li> <li>✓ 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.</li> <li>✓ Capacidad de ser tolerante y aprender a superar las frustraciones que se les presentan.</li> <li>✓ Habilidades para comunicarse con los demás de manera positiva y asertiva.</li> <li>✓ Capacidad para aprender a tomar decisiones.</li> </ul> </li> <li>• Desarrollar expectativas para el futuro, para lo cual necesitan plantearse metas y estrategias que los ayuden a llevarlas a cabo.</li> </ul>
<p>Suelen practicar deportes como fútbol o vóley, así como la música.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>

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

Tomando en cuenta las necesidades de formación de los estudiantes de los MSE<sup>3</sup> y ordenándolas de acuerdo con las dimensiones que propone el CNB<sup>4</sup>, proponemos el desarrollo de las siguientes capacidades:

<sup>3</sup> Modelo de servicio educativo

<sup>4</sup> Currículo Nacional de la Educación Básica

- **En la dimensión personal se debe promover** la reflexión ética, el desarrollo de habilidades socioemocionales, el autoconocimiento y la autoconfianza, y orientaciones sobre 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.

- **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.

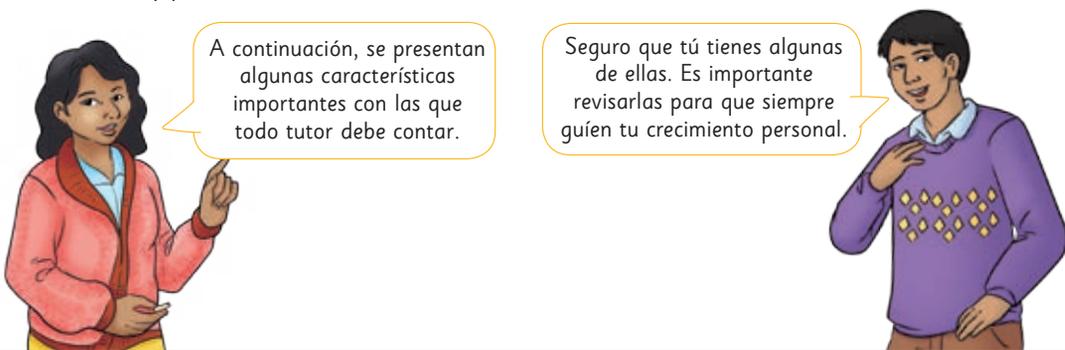
Desarrollar autonomía para el estudio.

Conocer sus estilos de aprendizaje.

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 características importantes 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 siguientes<sup>5</sup>:

### Comportamiento ético

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

### 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 sus necesidades y su realidad de las del estudiante.
- 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, sus habilidades diferentes, etc.
- Confía en las capacidades y posibilidades de sus estudiantes para salir adelante.

## b. Rol del tutor: orientador y acompañante<sup>6</sup>

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 lo 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.

<sup>5</sup> Adaptado de Ravelo, C. *Ibidem*.

<sup>6</sup> Adaptado de Ravelo, C. *Ibidem*.

### c. Importancia de la formación del tutor<sup>7</sup>

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 la capacidad de análisis y reflexión sobre 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 espacios para la reflexión y el aprendizaje conjunto.

La preparación también le ofrece al tutor la oportunidad de manejar estrategias para ejercitarse en el desarrollo de habilidades socioemocionales, 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 interrumpen 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.

<sup>7</sup> Adaptado de Ravelo, C. *Ibidem*.

- ✓ 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.

### Trabajo con familias en Secundaria en Alternancia y Secundaria Tutorial

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; 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 con 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 mujeres y hombres de la comunidad educativa, al fomentar la participación igualitaria de los estudiantes.

### ¿Por qué debemos trabajar el autocuidado desde la escuela?: La situación de la violencia contra niñas, niños y adolescentes en el Perú<sup>8</sup>

Según los datos reportados por la Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales 2015, la trayectoria de vida de las niñas, los niños, las adolescentes 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.

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 % de 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**

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

**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.

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 los 14 años.

Según ENARES 2015, el 34,6 % de adolescentes reporta 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 niñas, niños 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: **“¡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 el PNAIA, se otorgan responsabilidades al sector educación para la protección a niñas, niños y adolescentes de la violencia de cualquier tipo. Entre algunos de los resultados que se espera lograr, se encuentran los siguientes:

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	Los adolescentes no son objeto de explotación sexual.
Resultado esperado n.º 21	Se reduce el número de niñas, niños y adolescentes que son víctimas de violencia sexual.

Desde el 2013, por la Ley N.º 29600, las estudiantes en situación de embarazo o maternidad tienen derecho a permanecer estudiando o a retomar sus estudios sin ser discriminadas. El colegio debe brindarles facilidades para rendir las evaluaciones académicas y ser flexibles con el período de asistencia a clases; también debe orientar y sensibilizar a los padres de familia y a la comunidad educativa sobre el derecho a la educación de las estudiantes gestantes o que son madres.

### ¿Qué es y cómo desarrollar el autocuidado?<sup>9</sup>

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 una adecuada autoestima, pues una persona que se valora 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.

Los elementos que están ligados a la capacidad de autoprotección según Diner (1996), especialmente respecto a las situaciones de violencia 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)

<sup>9</sup> Adaptado de Iglesias, M. (2005). *Me conozco, me quiero, me cuido. Actividades para el desarrollo de habilidades de autocuidado*. Lima: CESIP.

## Una estrategia de prevención frente a la violencia sexual<sup>10</sup>

Como docentes, nuestra responsabilidad es prevenir la ocurrencia de situaciones de violencia sexual. Por esta razón es importante que consideres favorecer los siguientes aspectos en tu trabajo diario con tus 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 los agresores aprovecharse de ellos y conseguir su silencio.
- 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 y que les indica que pueden encontrarse frente a una situación de riesgo. Además, cabe dar énfasis a la idea de que "ser valiente" no significar no sentir miedo, sino, más bien, saber reaccionar a él protegiéndonos.
  - ✓ **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 una compañera o un compañero, una persona adulta o una figura de autoridad, puede forzarlos a realizar una acción que perciban como dañina.
  - ✓ **Identifiquen** cuándo se encuentran en una **situación de riesgo (SOS)**.  
Sepan cómo reaccionar para **protegerse de una situación de riesgo (NAC)**.

### Violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes

Se trata de toda **acción de índole sexual** realizada contra una estudiante o un estudiante menor de edad para la satisfacción de su **agresor** o agresora. Estos actos de tipo sexual pueden ser con o sin contacto físico. La violencia sexual puede darse por presión o coacción<sup>11</sup> (amenazas, acoso o intimidación<sup>12</sup>) o manipulación (por ejemplo, que el agresor entregue regalos o dinero, mejore las notas para convencer a la víctima, etc.). En el caso de menores de 14 años, aunque la relación sea aparentemente consentida por la menor o el menor, se considera igualmente violencia sexual, debido a que legalmente aún no está en condiciones de decidir si desea o no llevar a cabo actos de índole sexual. Todos estos casos se consideran un delito (Ley N.º 30963, que modifica el código penal).

Una situación de violencia sexual es una situación **SOS**, una situación de peligro o riesgo de la que debemos cuidarnos y ante la que debemos responder con una reacción **NAC**.

Ante una situación SOS... ➡ la respuesta es NAC.

Se pretende hacer a  
de manera  
y se pide guardar en

**S**olas  
**O**cultas  
**S**ecretos.

Decir "**N**o!".  
**A**lejarse y  
**C**ontarlo a una persona de confianza.

El miedo o la cólera no deben paralizarnos, sino que debemos reconocerlos como señales de alarma para que nos muevan a realizar acciones, a hacer algo para superar el peligro, como buscar ayuda, por ejemplo. Refuerza que es importante atender estos sentimientos y responder en concordancia con ellos. Las situaciones de violencia sexual están siempre relacionadas con caricias y secretos desagradables. Cuidémonos de ellas.

*Debes saber que los abusadores pueden ser personas cercanas que están en casa.*

**"Mi cuerpo es mi territorio y nadie tiene derecho a tocarlo sin mi consentimiento".**

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

<sup>11</sup> Coacción: fuerza o violencia física o psíquica que se ejerce sobre una persona para obligarla a decir o hacer algo contra su voluntad.

<sup>12</sup> Intimidación: anuncio de un mal a una persona con el fin de amedrentarla o atemorizarla; presión moral o psicológica.

### 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 el docente tutor 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

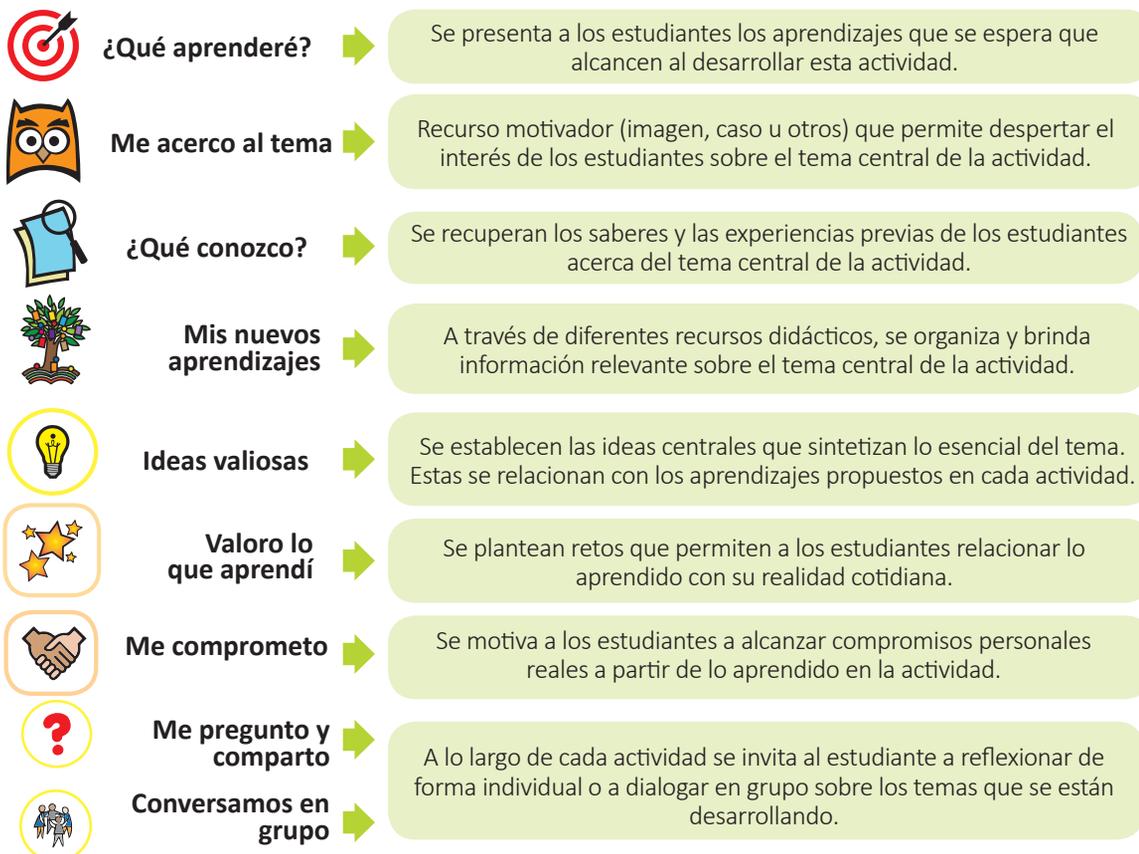
**a. Las dimensiones y los ejes temáticos**

Cada cuaderno de Tutoría se organiza en las tres dimensiones y seis ejes temáticos, propuestos por el CNB, 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:



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

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

## TERCER GRADO

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

Dim.	Eje temático	Actividades	Conocimientos	Habilidades	Actitudes
Dimensión social-comunitaria	Convivencia y respeto	<b>ACTIVIDAD 1</b> Participo en mi comunidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formas, mecanismos e instancias de participación en la comunidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plantearé acciones que me permitan contribuir a la organización de mi comunidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mostraré interés y responsabilidad por participar activamente en mi comunidad.</li> </ul>
		<b>ACTIVIDAD 2</b> Valoro la interculturalidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definición de interculturalidad e importancia</li> <li>Diferencias entre diversidad cultural e interculturalidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoceré la importancia de la interculturalidad como encuentro respetuoso y de aprendizaje entre diferentes culturas, para el enriquecimiento social de las comunidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionaré en torno a la importancia de acercarme con respeto, aprender de otras culturas y enriquecerme con ellas.</li> </ul>
	Prevención de situaciones de riesgo	<b>ACTIVIDAD 3</b> Nos protegemos de la violencia psicológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>Violencia psicológica: estrategias de prevención, atención y protección</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoceré las diversas formas de prevención, atención y protección frente a la violencia psicológica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asumiré una actitud crítica frente a situaciones de violencia psicológica.</li> </ul>
		<b>ACTIVIDAD 4</b> Me fortalezo y digo "¡No!" a la violencia sexual	<ul style="list-style-type: none"> <li>Violencia y explotación sexual</li> <li>Prevención y protección en situaciones de riesgo de violencia sexual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoceré las diferentes formas en las que se presenta la violencia sexual.</li> <li>Aprenderé a evitar y enfrentar situaciones de riesgo de violencia sexual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valoraré la importancia de desarrollar capacidades de autocuidado.</li> <li>Identificaré personas de mi confianza e instituciones a las cuales acudir frente a situaciones de riesgo de violencia sexual.</li> </ul>
Dimensión personal	Competencias socioafectivas	<b>ACTIVIDAD 5</b> Me relaciono y siento de diferentes maneras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vínculos socioafectivos (compañerismo, amistad, enamoramiento), fortalezas y riesgos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizaré las fortalezas y los riesgos al establecer vínculos de compañerismo, amistad y enamoramiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valoraré la importancia de establecer vínculos socioafectivos de compañerismo, amistad y enamoramiento.</li> </ul>
		<b>ACTIVIDAD 6</b> Soy parte importante del Perú	<ul style="list-style-type: none"> <li>Importancia y manifestaciones del sentido de pertenencia al país, región o distrito.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoceré la importancia del sentido de sentirme parte de mi país.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asumiré el compromiso de fortalecer mi sentido de pertenencia nacional, regional y distrital.</li> </ul>
	Sexualidad y género	<b>ACTIVIDAD 7</b> Le decimos "¡No!" a la violencia contra la mujer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situaciones de violencia contra la mujer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoceré diversas formas en las que se presenta la violencia contra la mujer y contaré con argumentos para hacerle frente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asumiré una actitud crítica ante situaciones de violencia contra la mujer.</li> </ul>
Dimensión del aprendizaje	Gestión del aprendizaje	<b>ACTIVIDAD 8</b> Organizo la información para aprender mejor	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizador visual de información: mapa mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboraré mapas mentales para organizar información conocida o nueva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mostraré interés por conocer nuevas formas de organizar la información.</li> </ul>

## QUINTO GRADO

Dim.	Eje temático	Actividades	Conocimientos	Habilidades	Actitudes
Dimensión social-comunitaria	Convivencia y respeto	<b>ACTIVIDAD 1</b> Participamos para vivir mejor	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mecanismos de participación ciudadana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoceré la importancia de participar expresando mi opinión, mi malestar y dando ideas o proponiendo cambios para mejorar mi colegio, residencia, comunidad, región o país.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mostraré interés por lo que sucede en mi colegio, región y país, dando mi opinión y proponiendo cambios para mejorar.</li> </ul>
		<b>ACTIVIDAD 2</b> Reflexionamos sobre los conflictos socioculturales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los conflictos interculturales, causas y consecuencias</li> <li>Estrategias para la solución de conflictos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizaré situaciones que generan conflictos socioculturales y formas de afrontarlos pacíficamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participaré para vivir mejor.</li> </ul>
	Prevención de situaciones de riesgo	<b>ACTIVIDAD 3</b> Me cuido y me protejo de todas las formas de violencia sexual	<ul style="list-style-type: none"> <li>Violencia sexual: trata y abuso sexual</li> <li>Prevención y protección en situaciones de riesgo de violencia sexual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoceré las diversas formas de violencia sexual, así como las formas para prevenirlas y afrontarlas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asumiré una actitud crítica y de autocuidado frente a propuestas laborales que pueden ser muy atractivas materialmente.</li> </ul>
		<b>ACTIVIDAD 4</b> Construyo mi proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasos e importancia para elaborar mi proyecto de vida</li> <li>Metas personales a corto, mediano y largo plazo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizaré las decisiones que debo tomar para concretar mi proyecto de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mostraré una actitud de responsabilidad con respecto a analizar y planificar mi futuro.</li> </ul>
Dimensión personal	Identidad	<b>ACTIVIDAD 5</b> Soy único e irremplazable	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento y valoración de mis características y habilidades personales</li> <li>Reconocimiento amigable conmigo mismo sobre mis debilidades o limitaciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoceré las diferentes formas de expresión de la identidad personal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asumiré una actitud autocrítica y amigable conmigo mismo, aceptando mis cualidades y debilidades.</li> </ul>
		<b>ACTIVIDAD 6</b> Mis derechos sexuales y reproductivos se respetan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Derechos sexuales y reproductivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizaré situaciones que limitan el ejercicio de mis derechos sexuales y reproductivos, a partir del reconocimiento de los mismos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asumiré una actitud crítica ante situaciones donde se intenta desconocer los derechos sexuales y reproductivos.</li> <li>Analizaré las consecuencias de la limitación de mis derechos sexuales y reproductivos</li> </ul>
	Sexualidad y género	<b>ACTIVIDAD 7</b> En mi comunidad rechazamos la violencia contra la mujer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situaciones de violencia asociadas al género</li> <li>Acciones comunitarias para contrarrestar la violencia de género</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plantearé acciones comunitarias para prevenir y actuar frente a las situaciones de violencia contra la mujer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asumiré una actitud crítica y proactiva frente a situaciones de violencia asociadas al género.</li> </ul>
		<b>ACTIVIDAD 8</b> Mejoro mi forma de aprender	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspectos organizativos que influyen en mi aprendizaje</li> <li>Métodos personales de estudio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicaré estrategias para mejorar mi aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mostraré interés por planificar y aplicar métodos que me facilitan el estudio.</li> </ul>
Dimensión del aprendizaje	Gestión del aprendizaje				



En esta parte de la guía se presentan orientaciones detalladas para que los tutores acompañen a sus 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 para los tutores

- Se sugiere que procures resolver un ejercicio antes de plantearlo a tus estudiantes. Así conocerás mucho mejor de qué se trata y qué implica desarrollarlo, y podrás compartir ejemplos propios para orientarlos.
- Cuando tus estudiantes se expresen sobre algún tema personal, debes garantizar que sean escuchados y respetados por todos. No debes permitir que cuando intervengan se sientan juzgados o burlados por sus compañeros u otros.
- Puedes proponer a tus 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 o 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 a fin de que completen su escudo:



Sección	Orientaciones
Nombre	Luego 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 que los nombren haciendo uso de estos apelativos. Al final, diles que escriban la manera en las que más les gusta ser llamados.
Valores	Pídeles que anoten tres valores personales, 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, por ejemplo: “Soy bueno en los deportes”, “Canto bonito”.
Frase que los identifica	Deben pensar en una frase que hable de ellos mismos, por ejemplo: “Nunca me doy por vencido”, “Voy lento, pero seguro”.
Sueño	Solicita que escriban y dibujen un sueño que quieren alcanzar, por ejemplo: “Tener mi propio negocio”, “Ser profesional”, “Ser músico”.

## Actividad 1 ¿Cómo compartimos en mi familia?

### Lectura complementaria<sup>13</sup>

#### Funciones de las familias

El concepto de familia (grupo de personas que las une un vínculo de sangre y/o afectivo) 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 al 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 que el núcleo conyugal se hace inestable.

#### Funciones de las familias

Para algunos autores, como Flaquer (1998), “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 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, y potencian el bienestar material de sus miembros, su salud física y mental y su autoestima.**

<sup>13</sup> 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.

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.

## 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 tus 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 grupo.
- **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 aprendizaje 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 plantéales 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 tus 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 tus 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 complementaria<sup>14</sup>

#### 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 y 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".

<sup>14</sup> 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>

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.

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

- Da la bienvenida a tus 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 tus 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.
- Plantéales 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 tus 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 tus 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 tus estudiantes a traer de sus casas algún objeto representativo de las costumbres de su comunidad, para compartirlo con los demás. Los cuales podrán usar para la sección "**Mis nuevos aprendizajes**" o para organizar una feria intercultural.

En la sección "**Valoro lo que aprendí**", puedes invitar a tus 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: las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes, por el simple hecho de existir. En este sentido, el Estado está comprometido con 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?<sup>15</sup>

El **buen trato** a las niñas, los niños, las adolescentes 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 disciplina<sup>16</sup>

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:

<sup>15</sup> 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.

<sup>16</sup> Adaptado de CESIP. (2005). *La disciplina con buen trato ¡es posible!* Lima: Autor.

Componente de buen trato	Lineamientos que guían la conducta
Reconocimiento y respeto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No creo tener privilegios o merecer un trato y normas especiales por ser el docente.</li> <li>• Jamás utilizo mi posición de docente para imponer una norma.</li> <li>• Jamás utilizo el argumento: “Se hace lo que yo digo porque yo soy el docente aquí”.</li> <li>• 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.</li> </ul>
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"> <li>• Le explico con claridad lo que deseo o lo que me incomoda.</li> <li>• No califico al estudiante, sino que describo lo inadecuado de su conducta.</li> <li>• Me hago cargo de lo que siento.</li> <li>• Escucho con interés, tratando de comprender sus razones y argumentos.</li> </ul>
Disciplina positiva (Nos hace sentir bien, nos ayuda a crecer y ser mejores)	<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> <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 con cada caso.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Las <b>medidas correctivas</b> 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.</li> <li>3. <b>Para implementar una medida correctiva</b>, 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. Una medida correctiva debe contener seis “r” y una “u”:</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. <b>Respetuosa.</b> No puede ser ninguna forma de castigo físico y/o humillante.</li> <li>3.2. <b>Relacionada.</b> La medida debe tener relación con la conducta deseada.</li> <li>3.3. <b>Razonable.</b> 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.</li> <li>3.4. <b>Responsable.</b> 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.</li> <li>3.5. <b>Reparadora de daños.</b> 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.</li> <li>3.6. <b>Restauradora de relaciones.</b> 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.</li> <li>3.7. <b>Útil.</b> 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.</li> </ol>
Negociación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trato de identificar dónde está el problema.</li> <li>• Tomo en cuenta el punto de vista del estudiante.</li> <li>• Estoy dispuesto a ceder y ser flexible de acuerdo con la situación.</li> <li>• Busco activamente llegar a acuerdos que le ayuden a ser mejor persona, sin faltarle el respeto o humillarle.</li> </ul>

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

- Da la bienvenida a tus 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 tus 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 (escucharlos con atención, decirles que puedes entender que fue difícil lo que vivieron, acercarse, cerciorarse que se tranquilizaron y recién continuar).**

### ● Mis nuevos aprendizajes

- 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”.
- Dale 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. Dale el tiempo necesario.
- Invítalos a conversar en grupo, identificando 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 la información 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 a 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 tus 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 tus estudiantes, que empiecen a escribir un diario en el que puedan registrar, día a día, las situaciones o experiencias que vivan y que les hagan 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 complementaria<sup>17</sup>

#### 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 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, lo cual, sin darte cuenta, puede 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

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

##### 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..."

Si tu compañero o amigo continúa insistiendo, puedes...

##### 5. Permanecer sereno y tranquilo

- No te alteres, respira profundo y ...

##### 6. Llama a tu amigo por su nombre y dile mirándole fijamente y con firmeza:

- "Fulanito, escúchame: ¡No voy a hacer lo que me pides y no insistas más!".

La capacidad para protegerse, la confianza en sí mismos y la certeza de poder encontrar ayuda externa únicamente pueden adquirirse con la ayuda de adultos responsables que tomen en serio a las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes, y sus derechos.

Niñas, niños y adolescentes deben descubrir sus propias posibilidades y capacidades, deben aprender a distinguir entre las cosas y las situaciones que les resultan agradables y desagradables, o las que consideran correctas o incorrectas, como también deben aprender a confiar en sus sentimientos y transmitirlos.

Las niñas, los niños y las adolescentes y los adolescentes que no se pueden manifestar con confianza y libertad en situaciones diarias absolutamente normales, tampoco son capaces de demostrar esta actitud cuando sufren algún tipo de abuso sexual.

Se puede desarrollar las ideas de la página 14 con tus estudiantes para enseñarles a identificar si se encuentran frente a una situación de riesgo de violencia sexual y cómo reaccionar frente a ella para poder protegerse.

<sup>17</sup> Adaptado de 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 tus 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 tus 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 en la 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 tus 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 toda acción de índole sexual realizada contra una estudiante o un estudiante menor de edad para la satisfacción de su agresor o agresora. Estos actos de tipo sexual pueden ser con o sin contacto físico. La violencia sexual puede darse por presión o coacción (amenazas, acoso o intimidación) o manipulación (por ejemplo, que el agresor entregue regalos o dinero, mejore las notas para convencer a la víctima, etc.). En el caso de menores de 14 años, aunque la relación sea aparentemente consentida por la menor o el menor, se considera igualmente violencia sexual, debido a que legalmente aún no está en condiciones de decidir si desea o no llevar a cabo actos de índole sexual. Todos estos casos se consideran un delito (Ley N.º 30963, que modifica el código penal).
  - Rescata y anota los aportes con relación a las medidas de autocuidado.

## ● Mis nuevos aprendizajes

- Revisa, junto con los estudiantes, los contenidos sobre la presión de grupo y cómo responder a ella (caso de Julio), riesgo y violencia sexual, autocuidado: SOS y NAC.
- Explica lo que es la presión de grupo y qué pueden hacer cuando se encuentren en una situación así.
- 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 tus estudiantes qué es la violencia sexual (ver página 14).

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.
- Agradeces a todos por su participación.

## Actividad 5 Soy importante en mi familia

### ■ Lectura complementaria<sup>18</sup>

#### 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 migrantes, 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 **las 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

<sup>18</sup> Adaptado de Aramburú, C. (2017). *Hogares y familias en el Perú: Cambios y retos*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.

- 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 mayor población de menores de edad 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 las 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**.

## 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 tus 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 tus estudiantes algunos tipos de familias que existen. Puedes mencionar como ejemplos los que se presentan en la primera parte de esta sección.
  - Pregunta a tus 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.
  - Invítalos a tomar un tiempo para recordar un poco de la historia de su familia. Luego, pídeles que elijan dos 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.
  - Pueden reunirse en parejas para comentar aquellos dos momentos que fueron importantes para ellos, quizás porque fueron muy alegres o muy tristes, o porque significaron algún cambio importante.
- **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 tus 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 tus 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 tus 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 **Creemos y cambiamos**

### ■ **Lectura complementaria<sup>19</sup>**

#### **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.

<sup>19</sup> Adaptado de Cambios en la pubertad y adolescencia. (S. f.). *Informajoven*. Recuperado de [http://www.informajoven.org/info/salud/k\\_7\\_7.asp](http://www.informajoven.org/info/salud/k_7_7.asp)

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 inclusive hasta reacciones agresivas. Los padres y los maestros deben cumplir un importante rol de acompañamiento durante esta etapa de cambios en los adolescentes.

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

- Da la bienvenida a tus 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 tus estudiantes a observar la imagen que se presenta en esta sección y a leer los comentarios que hace cada estudiante 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 hombres.
- **¿Qué conozco?**
  - Invita 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.
  - Ayúdalos a organizarse en grupos para responder juntos a la interrogante del recuadro “Conversamos en grupo”.
- **Mis nuevos aprendizajes**
  - Pide a tus 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.

- Ayúdales 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 “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 tus 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 tus 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 tus estudiantes una reunión para compartir los resultados de las entrevistas que hicieron.

## Actividad 7 Somos diferentes e igual de valiosos

### ■ Lectura complementaria<sup>20</sup>

#### 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.

<sup>20</sup> 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](http://www6.rel-uita.org/sociedad/igualdad_genero_infancia.htm)

“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*. De esta manera, 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 hombres 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 hombres 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 hombre.

La falta de autonomía de la mujer provoca graves problemas para la infancia. Si las mujeres tuviesen la misma influencia que los hombres 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.

## 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 tus 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 hombres o mujeres.
  - Luego, indícales que respondan a las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”, comentando si piensan que hombres 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 las mujeres y los hombres 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 hombres 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 hombres 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 tus 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 suelen tenerse acerca de las mujeres y los hombres.

- 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 hombres en la época de sus abuelos. Comparen lo que hacían en esa época con lo que mujeres y hombres 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 hombres” 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 hombres o a las mujeres. Invítalos a plantear ideas para transformar estas situaciones y lograr que las mujeres y los hombres tengan las mismas oportunidades. Por ejemplo: "Podría conversar con mis padres sobre la importancia de que tanto hombres como mujeres nos encarguemos del cuidado de la casa" o "No voy a permitir que me digan que no debo llorar porque soy hombre".
- 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 hombres 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 tus 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 cómo les enseñaron que debía ser "una buena mujer" o "un buen hombre", cómo debían comportarse las mujeres y los hombres 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 hombres.

## Actividad 8 Organizo mi tiempo y espacio para aprender mejor

### ■ Lectura complementaria<sup>21</sup>

#### 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.

<sup>21</sup> Adaptado de Banegas, P. (2017). *La planificación y organización del tiempo en el estudio*. Recuperado de <http://www.infotecarios.com/planificar-tiempo-estudio/#.W7X5OmKJIU>

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

### 1. Apuntar las fechas clave 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.

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

### Desarrollo

- **Me acerco al tema**
  - Invita a tus 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 tus 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 tus 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 tus 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 tus 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 tus estudiantes a hacer dibujos sobre cómo sería su espacio ideal para estudiar: qué características debe tener, qué cosas debe 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 hombres podemos hacer las mismas cosas
8. ¿Cómo aprendo mejor?

## Actividad 1 Nos organizamos en el colegio

### Lectura complementaria<sup>22</sup>

#### 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.

### 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 tus 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.

<sup>22</sup> 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](https://tarea.org.pe/wp-content/uploads/2016/09/Flor_Pablo_La_Organizacion_Estudiantil.pdf)

## ● ¿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 tus 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 tus 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 las 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 tus 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 tus 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 tus 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 tus 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 tus 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 complementaria<sup>23</sup>

#### 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 resaltar 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 ungrahui, 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 hombres 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 hombres y mujeres, situación poco común para la población indígena amazónica, en la que se aprecia un claro predominio en el número de hombres. 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.

### 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.



<sup>23</sup> 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>

## Desarrollo

### ● Me acerco al tema

- Invita a tus 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?

- Diles que miren los recuadros con palabras y pídeles que marquen con una X aquellos que expresan cómo se siente una persona cuando no es respetada por sus costumbres y su cultura. También pueden escribir otros sentimientos en los recuadros que están en blanco.
- Luego, pídeles a tus estudiantes leer el diálogo que se presenta al inicio de esta sección. Coméntalo junto con ellos, recogiendo sus ideas y sensaciones.
- Por último, pide a cada estudiante que recuerde y escriba una situación parecida que haya vivido o presenciado, en la que sintió que no se respetaron sus costumbres y su cultura o las de otra persona. Invita a algunos voluntarios a comentar sus historias ante todos. Pregúntales cómo se sintieron cuándo vivieron dicha situación.

### ● Mis nuevos aprendizajes

- Invita a tus 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 o un saber de su comunidad en el recuadro vacío. Los estudiantes deberán socializar sus dibujos.
- Luego, invítalos a conversar en grupos sobre las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”, intentando encontrar semejanzas y diferencias entre las costumbres o los saberes de sus comunidades. Diles que escriban sus principales hallazgos en el recuadro del costado.
- 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 tus 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 otra 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 tus 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. Distribuye a tus 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<sup>24</sup>

#### La violencia en nuestro entorno

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: hijos, alumnos, empleados, etc.

Un primer aspecto a 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 autoconservación 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 la otra parte. El propósito de la violencia es el control, siendo el daño una consecuencia de esta 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.

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.

<sup>24</sup> 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*. Recuperado de <http://www.ecpat.org/wp-content/uploads/legacy/Manual%20Y%20Guia%20de%20Actividades%20Para%20Educadores%20de%20Nivel%20Secundario.pdf>

## Violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes

Se trata de toda acción de índole sexual realizada contra una estudiante o un estudiante menor de edad para la satisfacción de su agresor o agresora. Estos actos de tipo sexual pueden ser con o sin contacto físico. La violencia sexual puede darse por presión o coacción (amenazas, acoso o intimidación) o manipulación (por ejemplo, que el agresor entregue regalos o dinero, mejore las notas para convencer a la víctima, etc.). En el caso de menores de 14 años, aunque la relación sea aparentemente consentida por la menor o el menor, se considera igualmente violencia sexual, debido a que legalmente aún no está en condiciones de decidir si desea o no llevar a cabo actos de índole sexual. Todos estos casos se consideran un delito (Ley N.º 30963, que modifica el código penal).

### ¿Mito o realidad?<sup>25</sup>

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 el 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 como quiera y con quien quiera no le da derecho a nadie de 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.
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. <b>La agresión sexual es un crimen de poder y control</b> , 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 el miedo del niño, la niña o la adolescente o el adolescente a castigos o amenazas del abusador, 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.**

<sup>25</sup> 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.

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

- Da la bienvenida a tus 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 tus 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 tus estudiantes comuniquen cómo creen que sienten Jairo y la adolescente de la imagen 2. Rescata la importancia de 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 tus 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 tus estudiantes a que, voluntariamente, lean las definiciones de *riesgo*, *violencia sexual* y qué pueden hacer frente a la violencia sexual.
  - Indícales que es necesario que desarrollen la capacidad de autocuidado, que es la capacidad de cuidarse a sí mismos y saber cómo actuar para protegerse de la violencia psicológica o sexual.
  - Menciona que una situación de violencia sexual es una situación **SOS**, una situación de peligro o riesgo de la que debemos cuidarnos y ante la que debemos responder con una reacción **NAC** (revisar página 14, copia el esquema y explica lo que implica).
  - 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 tus estudiantes para que anoten el nombre de las tres personas de su confianza a quienes acudirían ante una situación SOS.

### ● Valoro lo que aprendí

- Cada grupo debe elaborar su dado con cartulina de acuerdo con el modelo, y conseguir fichas o semillas variadas para que cada jugador del grupo se identifique.
- Promueve la formación de grupos de hasta seis personas.
- En plenaria, brinda las instrucciones del juego y consúltalas 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 tus 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 tus 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 tocó: los que decían "Sí" ahora dirán "No" y viceversa.



## Actividad 4 Aprendo a conocer y autorregular mis emociones

### ■ Lectura complementaria<sup>26</sup>

#### 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.

<sup>26</sup> 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/>

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 desvincularse 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 que 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 un diario emocional en el que cuentas 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 porqué)”. Conocer la verdad de tus sentimientos te ayudará a tratar la causa.

## 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 tus 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 tus estudiantes a leer el diálogo que se presenta al inicio de esta sección. Coméntalo, junto con ellos; 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 tus 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 tus 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 tus 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 tus 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 tus 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 complementaria<sup>27</sup>

#### 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 Abya 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 el 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.**

### 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 tus 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 tus 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 brinda a las personas dentro de una comunidad.



<sup>27</sup> Adaptado de Introducción. (S. f). *Filosofía del buen vivir*. Recuperado de <http://filosofiadelbuenvivir.com/buen-vivir-2/blog/>

- 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 tus 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 tus 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 nos aleja de esta forma de vida.
- 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 tus 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**”, plantéales a tus 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 tus 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 complementaria<sup>28</sup>

#### Cambios físicos en la pubertad

El término pubertad deriva del latín *pubertas* y significa 'la entrada' a la edad adulta. A esta edad, tanto en mujeres como en hombres, 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 hombres 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 hombres, aunque en las primeras se suele dar un poco antes, entre los 11 y los 12 años, mientras que en los hombres 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 hombres:

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

### Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

#### Inicio

- Da la bienvenida a tus 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 tus 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.

<sup>28</sup> Adaptado de Valero, J., Pérez, N. y Delgado, B. (2007). Desarrollo físico, psicológico, intelectual y social en la adolescencia. En N. Pérez e I. Navarro (editores). *Psicología del desarrollo humano: del nacimiento a la vejez* (pp. 231-259).

### ● **¿Qué conozco?**

- Pide a tus 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 tus 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 tus 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 tus 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 complementaria<sup>29</sup>

#### 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 hombre 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 hombres 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 desempeñar los roles, se identifican espacios masculinos y femeninos. La calle y la casa son buenos ejemplos, pero no son los únicos. 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 hombres y mujeres tienen "naturaleza" diferente. "Los hombres 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 hombres.

### Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

#### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: "Mujeres y hombres 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 tus 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.

<sup>29</sup> 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>

### ● **¿Qué conozco?**

- Pide a tus 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 hombres 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 tus estudiantes a revisar la información que se presenta en esta sección acerca de los roles que hombres 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 hombres 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 tus 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 tus estudiantes comenten lo que cada uno escribió. Enfatiza siempre la idea de que mujeres y hombres 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 tus 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 tus 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 plantearles a tus 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 tus estudiantes.

En la sección “Mis nuevos aprendizajes”, planteales a tus 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 complementaria<sup>30</sup>

#### 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 que 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.

### 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.

<sup>30</sup> 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/>

## Desarrollo

### ● Me acerco al tema

- Invita a tus 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 tus 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 tus 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 tus estudiantes que lean las historias 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

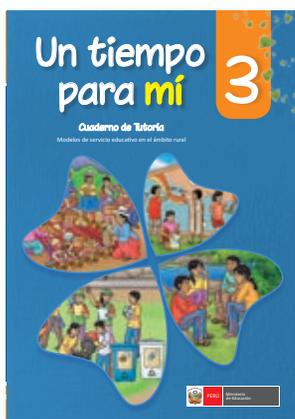
- Pide a cada estudiante que escriba sus compromisos personales con respecto a esta actividad, tomando en cuenta el enunciado que se presenta en esta sección de su cuaderno de Tutoría.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que hayan surgido de las reflexiones de tus estudiantes. 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”. Tus 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 tus estudiantes que identifiquen y escriban técnicas de estudio y aprendizaje que pueden poner en práctica cuando estén en su casa.

## 3.3. Orientaciones pedagógicas: cuaderno de tercer grado



### En el tercer grado se desarrollan ocho actividades:

1. Creamos organizaciones para nuestro colegio
2. Nuestras prácticas culturales
3. Debemos vivir sin violencia física
4. Comunicándome mejor
5. Siento orgullo por mi colegio
6. ¡Estoy cambiando! Me acepto y me cuido.
7. Mujeres y hombres con los mismos derechos y las mismas oportunidades
8. Pensando de manera crítica y constructiva

## Actividad 1 Creamos organizaciones para nuestro colegio

### Lectura complementaria<sup>31</sup>

#### 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
- ✓ Teniente alcalde
- ✓ Regidor de Educación, Cultura, Deporte y Recreación
- ✓ Regidor de Salud y Ambiente
- ✓ Regidor de Emprendimiento y Actividades Productivas
- ✓ Regidor de derechos de la niña, el niño y el adolescente
- ✓ Regidor de Comunicación y Tecnologías de la Información

<sup>31</sup> Adaptado de Ministerio de Educación del Perú. (2014). *Manual de Municipios Escolares. Acción por los Niños*. Lima: Autor.

## El consejo 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, las adolescentes y los 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.

## 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 tus 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 tus 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 exista 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, respondiendo a las siguientes preguntas: ¿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 tus 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”. Píde 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 del 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 tus 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 tus 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 tus 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 tus 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 las necesidades de todos tus estudiantes. Plantéales como reto ejecutar dos de las acciones propuestas en su plan y luego reunirse para evaluarlas.

## Actividad 2 Nuestras prácticas culturales

### ■ Lectura complementaria<sup>32</sup>

#### 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.

<sup>32</sup> 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](http://www.rebelion.org/hemeroteca/cultura/conflicto_cultural280601.htm)

## 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 u hombre 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, lo cual es uno de los retos que tienen ante sí las mujeres y los hombres indígenas. Tales cambios impactan directamente en los sistemas normativos indígenas y obligan a su redefinición.

## 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 tus 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 las niñas, los niños, 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 tus 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 tus 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 grupos 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 tus 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 tus 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 tus 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 tus 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 por qué 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 complementaria<sup>33</sup>**

#### **Mitos y efectos de la violencia en niñas, niños 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 y los 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 alcoholicos, drogadicos 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.

<sup>33</sup> 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.

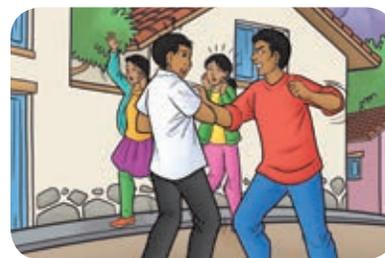
### ¿Qué pasa con las niñas y los niños víctimas de violencia?

- 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.

## 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 tus 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 tus 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 tus 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 que 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 que ellos mismos caigan 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 tus 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 tus 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 tus estudiantes que imaginen y escriban una noticia que podría aparecer en un periódico sobre una situación de violencia física en su comunidad. Señálales 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 complementaria<sup>34</sup>

#### 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.

<sup>34</sup> Adaptado de En qué consiste la comunicación asertiva. (S. f.). *Psicoactiva. Mujer hoy*. Recuperado de <https://www.psicoactiva.com/blog/consiste-la-comunicacion-asertiva/>

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.

## 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 tus 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 que reflexionen sobre su propia forma de reaccionar y comunicarse.
- **¿Qué conozco?**
  - Invita a tus 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 tus 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 tus 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 tus 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 tus 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 decirlo asertivamente, hablando en primera persona.
- Entrenar la técnica **“Para ti-para mí”**. Invita a tus 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 complementaria<sup>35</sup>

#### 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 socioemocionales 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 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, 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 clave sobre la importancia del clima escolar son los siguientes:

- Los estudiantes aprenden mejor cuando están sanos, seguros y felices.

<sup>35</sup> 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.

- 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.

## **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 tus 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, pídeles 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 tus 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 tus 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 aquel 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 tus 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 tus 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, identifica junto con tus estudiantes, las coincidencias y diferencias en las cartas que escribieron. Además, pídeles que reflexionen acerca de 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 tus 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 tus 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 complementaria<sup>36</sup>

#### 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 comunitaria). 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.

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. 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 u otros).

#### 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.

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”.

<sup>36</sup> Adaptado de Chirinos, P. (2017). *Violencia escolar y desarrollo de habilidades socioemocionales de estudiantes de secundaria de instituciones educativas de distritos con mayor índice de violencia de Lima Metropolitana* (tesis de maestría). UPCH: Lima.

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.° 28044, art. 9).

Desde el 2013, por la Ley N.° 29600, las estudiantes en situación de embarazo o maternidad tienen derecho a permanecer estudiando o a retomar sus estudios sin ser discriminadas. El colegio debe brindarles facilidades para rendir las evaluaciones académicas y ser flexibles con el período de asistencia a clases; también debe orientar y sensibilizar a los padres de familia y a la comunidad educativa sobre el derecho a la educación de las estudiantes gestantes o que son madres.

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:

- 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 %
- 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.

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.

#### **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 la 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 tus 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 tus 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 tus 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 hayan terminado de completar el cuadro, invítalos a leer la historia de Luis y la 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 ("Conversamos en grupo").
  - 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 en la que 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 la preocupación de las personas adultas.
  - Una vez que han terminado de leer el texto correspondiente, indícales que respondan el cuadro “El semáforo”, oriéntalos 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 anotar su respuesta asertiva.
  - Acompaña el proceso atendiendo las dudas de tus 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.
  - Guíate de las preguntas de la sección "Conversamos 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 que nos movilizan a realizar acciones para superar el peligro.
- Prepara carteles para exponerlos 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 tus 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 lo que es la violencia sexual (ver página 14).
  - 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 o riesgo de la que debemos cuidarnos y ante la que debemos responder con una reacción **NAC** (revisar página 14).
  - 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, indícales que expresen a través de un dibujo o un poema cómo se sienten y que le pongan un título (se sugiere hacerlo en una hoja aparte).
  - Promueve que se expresen con libertad, ya que es un trabajo personal, y que luego le pongan un título y en el recuadro siguiente anoten lo que cuenta el dibujo o la poesía.

## Cierre

- **Me comprometo**
  - Finalmente, invita a tus 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.

## Actividad 7 Mujeres y hombres con los mismos derechos y oportunidades

### Lectura complementaria<sup>37</sup>

#### 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.

<sup>37</sup> 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](http://www.inmujeres.gub.uy/innovaportal/file/93961/1/estrategia-nacional-para-la-igualdad-de-genero_web.pdf)

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 y formas de ser y sentir, diferentes para los hombres 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 hombres, dado que ninguna política pública es neutra al género (Rigat-Pflaum, 2008).

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Mujeres y hombres con los mismos derechos y las mismas 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 tus 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 hombres y las mujeres tienen el mismo derecho a asistir al colegio.
- **¿Qué conozco?**
  - Invita a tus estudiantes a observar el mural sobre cómo funciona la igualdad de derechos entre hombres 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 y qué escribirían si tuvieran que hacer un periódico mural.
  - Organiza una plenaria para que algunos voluntarios compartan la información que escribieron y todos puedan comentarla.
- **Mis nuevos aprendizajes**
  - Invita a tus 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 hombres o mujeres.
  - Luego, pídeles que cada uno de ellos recuerde y escriba una situación de desigualdad entre hombres y mujeres que haya presenciado alguna vez, y que identifique los derechos que no fueron respetados en dicha situación. Pídeles que en parejas comenten las situaciones.

- 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 hombres 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 hombres 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 hombres 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 hombres con los mismos derechos y oportunidades”.

### ● Valoro lo que aprendí

- Invita a tus estudiantes a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección. Explícales que deberán identificar y analizar una situación de desigualdad entre hombres 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 tus 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 tus estudiantes debates sobre diferentes temas polémicos relacionados con la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. Plántales hacer un listado con las situaciones que 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 hombres 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 complementaria<sup>38</sup>

#### ¿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.

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

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. Sé 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.

## 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 tus estudiantes a observar la situación que se presenta en esta sección y comenta las diferentes reacciones que tengan 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 tus 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 tus 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 tus estudiantes a identificar una situación presente en su vida cotidiana, que sea polémica y que cuestione su forma de pensar. Pídeles que la escriban en el recuadro de esta sección y que la compartan en parejas.
- Seguidamente, indícales que la 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 tus 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?”.

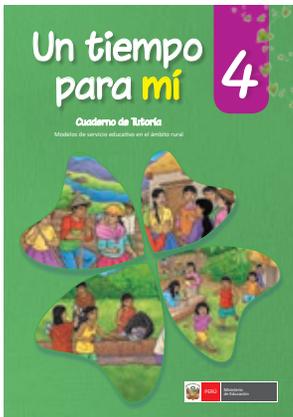
Estudiante 1: “Porque en el colegio aprendo cosas interesantes”.

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.

## 3.4. Orientaciones pedagógicas: cuaderno de cuarto grado



### En el cuarto grado se desarrollan ocho actividades:

1. Participo en mi comunidad
2. Valoro la interculturalidad
3. Nos protegemos de la violencia psicológica
4. Me fortalezco y digo "¡No!" a la violencia sexual
5. Me relaciono y siento de diferentes maneras
6. Soy parte importante del Perú
7. Le decimos "¡No!" a la violencia contra la mujer
8. Organizo la información para aprender mejor

### Actividad 1 Participo en mi comunidad

#### Lectura complementaria<sup>39</sup>

##### El desarrollo social - comunitario

Todas las comunidades tienen una manera de organizarse y llegar a acuerdos para tomar decisiones sobre cómo usar los recursos para producir aquello que requieren para la vida diaria.

Se entiende al desarrollo comunitario como la manera de organizarse, tomar decisiones y usar los recursos disponibles para pasar de una situación a otra, más ventajosa o favorable para todos los miembros de la comunidad. Desde este enfoque, se potencia ampliar las capacidades de las personas para generar un contexto que mire al ser humano como sujeto de deberes y derechos ciudadanos.

Una verdadera gobernabilidad democrática se conoce como desarrollo social comunitario. Busca generar consensos y voluntades, a partir de identificar y sensibilizar sobre las posibilidades de explotación y aprovechamiento de los recursos con los que se cuenta. Esto implica una forma de organizarse, es decir, hacer una gestión productiva, eficiente y eficaz de los recursos, por medio de la familia, la directiva de la comunidad, el colegio, la escuela, la iglesia, la formación de la empresa, etc. También puede existir intervención de actores externos (institucionales y/o técnicos, de capacitación, de asesoría, de crédito, de promoción social y otros) y la gestión puede empezar a funcionar poniendo en práctica los valores de la responsabilidad, del trabajo y la dedicación orientada a obtener decididamente lo que se busca.

Es en todo ese contexto que se originan las organizaciones sociales comunitarias, que son la red de articulación de las relaciones sociales en un grupo o comunidad determinados. Una organización comunitaria puede ser de vital importancia para la supervivencia de un grupo social o comunidad, tanto como lo es el alimento o los sistemas de protección.

Algunas características de una organización social comunitaria son las siguientes:

- Se orienta por valores: solidaridad, compañerismo, participación democrática, confianza, control social.
- Se regula por normas: definición clara de los cargos y las responsabilidades, así como de sanciones por incumplimiento.
- Se guía por objetivos.
- Se fundamenta en compromisos y comportamientos individuales con responsabilidad.
- Cumple roles.

#### Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

##### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: "Participo en mi comunidad".

##### ¿Qué aprenderé?

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

<sup>39</sup> Adaptado de CARE Internacional- Avina. (2012). *Programa Unificado de Fortalecimiento de Capacidades. Módulo 3: organización comunitaria*. Cuenca: Autor.

## Desarrollo

### ● Me acerco al tema

- Invita a tus estudiantes a observar la imagen que se presenta al inicio de esta sección y a leer lo que comenta Martina sobre la forma de organizarse y participar en su comunidad.
- Pídeles que se organicen en grupos de 3 o 4 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 las ideas más saltantes de cada grupo.

### ● ¿Qué conozco?

- Invita a cada estudiante a reflexionar sobre cómo se organizan en su comunidad y a escribirlo tomando en cuenta las seis interrogantes que se presentan en esta sección.
- Pídeles que comenten en grupos sus reflexiones sobre cómo se organiza su comunidad, sus logros, dificultades y propuestas. Pregúntales si ocurre lo mismo en las comunidades de cada uno de ellos.
- Luego, díles que reflexionen sobre las interrogantes que se presentan en el recuadro “Me pregunto y comparto”.

### ● Mis nuevos aprendizajes

- Invita a tus estudiantes a leer lo que comentan las personas que vienen trabajando la tierra. Luego, pídeles que reflexionen de manera individual e identifiquen cuándo se sienten parte de su comunidad y qué responsabilidades creen que tienen con ella.
- Revisen leyendo en voz alta y siguiendo la lectura “Escalera de la participación”, incluyendo los comentarios que hacen diferentes personas al final de la página.
- Invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, al final de esta sección y pídeles que completen con sus propias ideas, producto de la revisión de contenidos nuevos revisados.
- Solicítales que lean el caso de Jorge, respondan las preguntas del recuadro “Conversamos en grupo” y en grupos compartan sus repuestas, especialmente sobre su participación en las reuniones comunales.

### ● Valoro lo que aprendí

- Invita a tus estudiantes a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección. Explícales que deben revisar las interrogantes planteadas y responder a ellas de acuerdo con sus propias experiencias de organización en su escuela y comunidad.
- Organiza una plenaria para intercambiar sus principales 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.
- Culmina esta sesión, mencionando las ideas más importantes que surgieron de las reflexiones hechas por tus estudiantes. Puedes enriquecerlas con tus propias reflexiones. Escríbelas en un papelote y colócalo en un lugar visible del salón.

## ■ Recursos complementarios para esta actividad

En la sección “**Mis nuevos aprendizajes**”, plantea a tus estudiantes realizar pequeñas dramatizaciones sobre experiencias de participación que han tenido, tanto en su comunidad como en su escuela. Pídeles que estas dramatizaciones reflejen los logros que alcanzaron, las dificultades que tuvieron y las formas de solucionarlos que encontraron.

En la sección “**Valoro lo que aprendí**”, invita a tus estudiantes a realizar carteles con mensajes que promuevan la participación de las personas para resolver situaciones de interés común. Pueden preparar carteles para su comunidad y para su escuela. Revisen juntos los mensajes escritos y anímalos a colocarlos en lugares donde puedan ser vistos por muchas personas.

## Actividad 2 Valoro la interculturalidad

### Lectura complementaria<sup>40</sup>

En el artículo 8 de la Ley General de Educación (Ley N.° 28044) se plantea lo siguiente:

“La interculturalidad asume como riqueza la diversidad cultural, étnica y lingüística del país, y encuentra en el reconocimiento y respeto a las diferencias, así como en el mutuo conocimiento y actitud de aprendizaje del otro, sustento para la convivencia armónica y el intercambio entre las diversas culturas del mundo”.

La interculturalidad significa 'entre culturas', pero no simplemente un contacto entre ellas, sino un intercambio que se establece en condiciones de igualdad. Además de ser una meta por alcanzar, la interculturalidad debe ser entendida como un **proceso permanente de relación, comunicación y aprendizaje entre personas y grupos sobre conocimientos, valores y tradiciones distintas, orientada a generar, construir y propiciar un respeto mutuo y un desarrollo pleno de las capacidades de los individuos, por encima de sus diferencias culturales y sociales**. La interculturalidad intenta romper con la historia hegemónica de una cultura dominante y otras subordinadas, para de esta manera reforzar las identidades tradicionalmente excluidas, con el fin de construir, en la vida cotidiana, una convivencia de respeto y legitimidad.

La interculturalidad es un **proceso y una actividad continua, tarea de toda la sociedad** (Godenzzi, 1996) y no solamente de sectores campesinos/indígenas (Walsh, 1998). No se trata simplemente de descubrir, reconocer o tolerar al otro, sino que se refiere a complejas relaciones, negociaciones e intercambios culturales, que buscan desarrollar una interacción entre personas, conocimientos y prácticas culturalmente diferentes; una interacción que reconoce y que parte de las asimetrías sociales, económicas, políticas y de poder, y de las condiciones institucionales que limitan la posibilidad de que el “otro” pueda ser considerado sujeto con identidad, diferente y con capacidad de actuar.

La interculturalidad tiene la enorme **tarea de construir** –en todas las instituciones de la sociedad, **sistemas y procesos educativos, sociales, políticos y jurídicos**, y entre todos los peruanos (indígenas, blancos, mestizos, cholos, negros, mulatos, asiáticos, árabes, etc.)– **relaciones, actitudes, valores, prácticas, saberes y conocimientos fundamentados en el respeto e igualdad, reconocimiento de las diferencias y la convivencia democrática**. No se trata de entender las identidades como adscripciones étnicas inamovibles, sino más bien de impulsar activamente procesos de intercambio que, por medio de mediaciones sociales, políticas y comunicativas, permitan construir espacios de encuentro, diálogo y asociación entre seres y saberes, sentidos y prácticas distintas.

Lo intercultural es lo que Homi Bhaba (1994; 1998) refiere como el espacio intermedio o el "tercer espacio", donde dos o más culturas se encuentran, un espacio de traducción y negociación en el cual cada una mantiene algo de sí, sin asimilarse a la otra.

### Diferencias entre multiculturalidad y pluriculturalidad

La multiculturalidad se refiere a la existencia de distintos grupos culturales que existen dentro de un determinado espacio (local, regional, nacional o internacional), sin que necesariamente tengan una relación entre ellos y que en la práctica social y política permanecen separados y divididos. Por ejemplo: EE. UU., donde negros e indígenas, que son minoría, coexisten con varios grupos de inmigrantes como los puertorriqueños, chicanos y los blancos.

La pluriculturalidad es el referente que representa la particularidad de la región de América Latina, donde pueblos indígenas y pueblos negros han convivido por siglos con blancos y mestizos, y donde el mestizaje ha sido parte de la realidad, como también la resistencia cultural y, recientemente, la revitalización de las diferencias. A diferencia de la multiculturalidad, la pluriculturalidad sugiere una pluralidad histórica y actual, en la cual varias culturas conviven en un espacio territorial y juntas hacen una totalidad nacional, una convivencia de culturas en el mismo espacio territorial, aunque sin una profunda interrelación equitativa.

Si bien la pluriculturalidad es un hecho constatable, la interculturalidad aún no existe, se trata de un proceso por alcanzar a través de prácticas y acciones sociales concretas y conscientes (Guerrero, 1999a).

Entonces podemos decir que la interculturalidad es:

- Un proceso dinámico y permanente de relación, comunicación y aprendizaje entre culturas en condiciones de respeto, legitimidad mutua, simetría e igualdad.

<sup>40</sup> Adaptado de Walsh, C. (2005). La interculturalidad en la educación. Lima: Minedu-Unicef

- Un intercambio que se construye entre personas, conocimientos, saberes y prácticas culturalmente distintas, buscando desarrollar un nuevo sentido de convivencia de estas en su diferencia.
- Un espacio de negociación y de traducción donde las desigualdades sociales, económicas y políticas, y las relaciones y los conflictos de poder de la sociedad no son mantenidos ocultos sino reconocidos y confrontados.
- Una tarea social y política que interpela al conjunto de la sociedad, que parte de prácticas y acciones sociales concretas y conscientes e intenta crear modos de responsabilidad y solidaridad.
- Una meta por alcanzar.

Aunque el sistema educativo no es la única institución social que debería reconocer y expresar la diversidad cultural y promover la interculturalidad en todas sus instancias, quizás es la institución con mayores posibilidades de impactar lo personal y lo social en gran escala.

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Valoro la interculturalidad”.

- **¿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 tus estudiantes a observar las dos imágenes y las situaciones que se presentan al inicio de esta sección, analizando y comentando las diferentes reacciones que tienen los estudiantes ante la llegada de personas de otra comunidad a su colegio.
- Luego, invítalos a reflexionar en parejas sobre las interrogantes que se plantean en el recuadro “Me pregunto y comparto”. Diles que compartan situaciones similares que hayan vivido o presenciado.
- Invita a algunos voluntarios a compartir sus respuestas.

- **¿Qué conozco?**

- Invita a cada estudiante a revisar los comentarios que hacen las tres personas al inicio de esta sección acerca de sus propias experiencias cuando se encuentran con personas de comunidades diferentes a la suya.
- Ahora pídeles que cada uno recuerde y escriba alguna situación que haya vivido o que le han contado, en la cual no respetaron sus costumbres ni su cultura, ya sea en su colegio o en su comunidad.
- Pídeles que compartan en parejas las situaciones que han escrito.
- Luego, diles que reflexionen con las mismas parejas sobre las interrogantes que se presentan en el recuadro “Me pregunto y comparto”.

- **Mis nuevos aprendizajes**

- Invita a tus estudiantes a leer la información que se presenta al inicio de esta sección, y también el testimonio de Sonco Shintsi sobre el origen de su nombre.
- En grupos de 3 o 4 personas, comenten cuál piensan que es la relación que existe entre el origen del nombre de Sonco Shintsi con la interculturalidad. Complementen su reflexión respondiendo a las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
- Luego, invita a que cada uno piense y escriba en el siguiente recuadro aquellas razones por las que piensa que la interculturalidad es importante. Pídeles que las comenten en parejas.
- Ahora pídeles que cada uno lea la información que se presenta a continuación y el relato que hace el joven sobre las costumbres de su comunidad y sobre lo que aprende de las costumbres de sus compañeros.
- A continuación, revisen juntos la información y los ejemplos que permiten diferenciar la interculturalidad de la diversidad cultural. Píde que cada uno haga el ejercicio de relacionar los dos conceptos con sus respectivas definiciones. Diles que en parejas comenten sus resultados para ver si son similares o si necesitan debatir al respecto.

- Luego, invítalos a realizar el ejercicio que se presenta en la siguiente página, escribiendo los saberes ancestrales de su comunidad, que se han rescatado en el colegio y dibujando alguna situación de interculturalidad de su colegio o comunidad.
- Organiza una plenaria para mostrar los resultados de este ejercicio y reflexionar sobre qué similitudes y diferencias encuentran, y ver cómo pueden enriquecerse entre diferentes culturas.
- 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: “Debates sobre la interculturalidad”.

### ● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a tus estudiantes a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección, explicando lo que harían si se encuentran ante las dos situaciones interculturalidad que se mencionan.
- Organiza una plenaria para intercambiar sus principales 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.
- 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 en la pizarra y colócalo en un lugar visible del salón.

## ■ **Recursos complementarios para esta actividad**

En la sección “**Mis nuevos aprendizajes**”, invita a tus estudiantes a imaginar situaciones de interculturalidad que podrían darse entre su comunidad y otras comunidades. Pídeles escribirlas y luego representarlas en grupos ante todos sus compañeros. Reflexionen juntos sobre cada una de estas situaciones.



En la sección “**Valoro lo que aprendí**”, invita a tus estudiantes a imaginar y llevar a la práctica algún proyecto productivo que se nutra de los aportes de estudiantes de diferentes culturas. Organicen una feria para mostrar los proyectos productivos interculturales que han diseñado.

## **Actividad 3**    **Nos protegemos de la violencia psicológica**

### ■ **Lectura complementaria<sup>41</sup>**

#### **Violencia y desarrollo socioemocional**

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 los adolescentes es la violencia en su entorno (familiar, escolar y comunitario). La violencia contra niñas, 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.

<sup>41</sup> Adaptado de Ministerio de Educación y Banco Mundial (2013). *Estudiantes sanos, seguros y felices: El rol del clima escolar y las habilidades socioemocionales*. Lima: Autor.

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 entre estudiantes o 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.

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 % y 68 %
- Estudiantes que han considerado seriamente suicidarse en el último año: 23 %
- Estudiantes empujados por un docente: 9 %
- Mujeres víctimas

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Nos protegemos de la violencia psicológica”.
- **¿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 tus estudiantes a observar las dos situaciones que se presentan al inicio de esta sección, comentando lo que ocurre en ellas y reflexionando sobre por qué serían situaciones de violencia psicológica.
  - Diles que identifiquen por qué piensan que ocurren estas situaciones y comenten si han vivido o presenciado algunas situaciones parecidas.
  - Invita a algunos voluntarios a compartir sus respuestas.
- **¿Qué conozco?**
  - Invita a cada estudiante a revisar la información que se presenta al inicio de esta sección acerca de la violencia psicológica y cómo se puede reconocer que estamos frente a una situación así. Diles que escriban otras ideas que tienen al respecto y que las comenten en parejas.
  - Luego, pídeles que recuerden una situación de violencia psicológica que hayan vivido alguna vez, o también alguna que les hayan contado o hayan observado. Diles que escriban en el recuadro la descripción de la situación, cómo se sintieron y cómo reaccionaron.
  - A continuación, ayúdalos a organizarse en grupos de 3 o 4 personas para reflexionar juntos sobre las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”.
- **Mis nuevos aprendizajes**
  - Invita a tus estudiantes a observar y leer la situación que se presenta a continuación sobre un caso de violencia psicológica entre enamorados.
  - En grupos de 3 o 4 personas, comenten esta situación, tomando en cuenta las interrogantes que se plantean en el recuadro “Conversamos en grupo”. También pueden preguntar, cómo hubiera reaccionado cada uno de ellos si hubiera estado en una situación similar.
  - Diles que revisen juntos la información que se presenta a continuación sobre algunas formas que pueden ayudar a protegerse ante posibles situaciones de maltrato psicológico. Comenten juntos qué opinan de estas sugerencias.
  - Ahora pídeles observar la siguiente imagen sobre una situación de violencia psicológica que pueden vivir los adolescentes en el colegio. Diles que comenten esta situación, a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Pide que algunos voluntarios comenten sus principales reflexiones sobre situaciones de violencia psicológica que viven los adolescentes.

- A continuación, invítalos a revisar los comentarios de tres jóvenes sobre lo que hacen cuando viven situaciones de violencia psicológica. Comenten las estrategias que han encontrado, reconociendo cuál de ellas les convence más.
- En los dos siguientes recuadros, pide que cada estudiante escriba aquella estrategia que emplearía si estuviera ante una situación de violencia psicológica, y también aquello que aconsejaría a otra persona en una situación similar.
- Diles que en grupos reflexionen a partir de las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”. Organiza una plenaria para intercambiar sus principales reflexiones.
- 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: “Violencia y desarrollo socioemocional”.

### ● Valoro lo que aprendí

- Invita a cada estudiante a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección, escribiendo lo que harían ante cada una de las situaciones de violencia psicológica que se presentan.
- Intercambien sus propuestas en una plenaria, intentando identificar aquellas que consideran más efectivas.

### 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 tus 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

En la sección “**Mis nuevos aprendizajes**”, invita a tus estudiantes a escribir una carta dirigida a una amiga o un amigo que está sufriendo situaciones de violencia psicológica. En esta carta, debes intentar conectar con sus emociones de este momento y aconsejarle sobre aquello que podría hacer para ya no ser víctima de estas situaciones.

Invítalos a identificar entre sus amigos o conocidos, una persona que saben que está viviendo una situación de violencia psicológica, para que puedan compartirle la carta que escribieron.

## Actividad 4 Me fortalezco y digo “¡No!” a la violencia sexual

### ■ Lectura complementaria<sup>42</sup>

#### El abuso o violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes

El abuso sexual ocurre cuando una niña o un niño es utilizado para la estimulación sexual de su agresor (un adulto conocido o desconocido, un pariente u otro NNA) o la gratificación de un observador. Implica toda interacción sexual en la que el consentimiento no existe o no puede ser dado, independientemente de si la niña o el niño entiende la naturaleza sexual de la actividad e incluso cuando no muestre signos de rechazo. El contacto sexual entre una niña o un niño y otra u otro más pequeño también puede ser abusivo si hay disparidad en la edad, el desarrollo, el tamaño o si existe un aprovechamiento intencionado de esas diferencias.

La interacción abusiva, que puede ocurrir con o sin contacto sexual, incluye lo siguiente:

- Los manoseos, frotamientos, contactos y besos sexuales.
- El coito interfemoral (entre los muslos).
- La penetración sexual o su intento, por vía vaginal, anal y bucal.
- El exhibicionismo y el voyeurismo.
- La exhibición de pornografía. En ocasiones, disfrazada como educación sexual.

<sup>42</sup> Definición tomada del Plan Nacional de Acción por la Infancia y Adolescencia 2012-2021.

- Instar a que los NNA tengan sexo entre sí o fotografiarlos en poses sexuales.
- Contactar a un NNA vía internet con propósitos sexuales (*grooming*).

Son muchos los motivos que confluyen y hacen que los NNA no revelen que han sido o están siendo sexualmente abusados:

- La niña o el niño y su familia reciben amenazas de daño físico o de muerte.
- Tienen miedo de las consecuencias que sus denuncias puedan ocasionar en el agresor o la agresora y su familia.
- Callan por temor a ser acusadas o acusados de complicidad y complacencia con el abuso sexual que padecieron.
- Evitan ser estigmatizados y rechazados.
- Sienten culpa, vergüenza y desalimiento.
- Muchas veces, al padecimiento sufrido se suma otro: carecen de interlocutores válidos dispuestos a creer en sus palabras.

### ¿Cómo puedo saber si una niña o un niño está siendo o ha sido violentada o violentado sexualmente?

Las principales manifestaciones suelen ser las siguientes:

- Incremento de pesadillas y problemas para dormir.
- Conducta retraída.
- Estallidos de angustia, ansiedad y depresión.
- Rechazo a quedarse solas o solos con una persona en particular.
- Conocimiento inapropiado para la edad acerca de la sexualidad, que se manifiesta mediante conductas y lenguaje sexualizado.

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: "Me fortalezco y digo '¡No!' a la violencia sexual".
- **¿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**
  - Propón inicialmente la lectura del caso de Raquel y Julio en forma personal.
  - Luego del tiempo necesario para la lectura personal, promueve el intercambio en plenaria, considerando las preguntas planteadas en "Me pregunto y comparto".
  - Atiende a las respuestas con relación a si consideran que es una situación de violencia sexual o no, y promueve que sustenten su posición.
  - Es importante que respondan a cómo piensan y qué sienten los protagonistas: cómo se sentirá Raquel y qué sentirá Julio. Con base en esto también resalta que la presión para hacer algo que uno no desea, utilizando la amenaza o el chantaje, es una forma de violencia sexual disfrazada, que es lo que hace Julio con Raquel.
- **¿Qué conozco?**
  - Explícales que en el cuadro que sigue se plantean afirmaciones que están ordenadas en dos columnas: la primera habla de un mito y la segunda de una realidad. Explícales la diferencia entre un mito y una realidad.
  - Una vez que han entendido la diferencia entre ellos, promueves la lectura en forma horizontal del cuadro "Mitos y realidades de la violencia sexual". Explica que a cada mito le corresponde una realidad.
  - Luego de la lectura personal, promueve el intercambio en grupos, atendiendo a que todos participen. Solicita que cada uno coloque en la última columna una "M" si está de acuerdo con el mito y una "R" si está de acuerdo con la realidad.

- Rescata si han escuchado algunos mitos y la importancia de informarse para detener esas creencias.
- En plenaria plantea las preguntas de la sección: "Conversamos en grupo".

- ¿Hemos escuchado algunos de estos mitos? ¿Cuáles?
- ¿Creíamos que alguno de estos mitos eran ciertos? ¿Cuáles?
- ¿Cómo afecta el mito n.º 7 a las víctimas?
- ¿Qué realidad es la que más te ha impactado y por qué?
- ¿Cuál de estos mitos o realidades puede estar viviendo Raquel en su relación con Julio?

- Atiende las realidades que más les impacta. Al ser temas sensibles, es importante la generación de un espacio de confianza, escucha y respeto.

### ● Mis nuevos aprendizajes

- Promueve que se informen con la lectura que continúa en el cuaderno de trabajo, dando el tiempo necesario para completarla.
- Esclarece que la violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes puede darse con o sin contacto físico y que tiene consecuencias muy graves.
- Trabaja con la sección "Ideas valiosas" y refuerza que una situación de violencia sexual es de peligro, de la que deben cuidarse: es una situación SOS.
- Además, la respuesta inmediata debe ser NAC: decir "¡No!", alejarse y contarlo a una persona de confianza.
- Por último, revisa con ellos: 1) Lo que plantea el Código Penal peruano con respecto de las penas para los agresores sexuales según la edad y el grado de parentesco con sus víctimas y 2) revisar a donde pueden acudir si estuvieran viviendo o saben de alguien que está viviendo una situación de violencia sexual.

### ● Valoro lo que aprendí

- A continuación, refuerza que recuerden y compartan con amigos y parientes que ante una situación SOS, deben responder con NAC, y que existen varias opciones de instituciones del estado que los puede apoyar en estos casos. Luego, pídeles que completen en los cuadros lo que significa SOS y NAC. También qué le recomendarían a un amigo que está siendo víctima de violencia sexual.

## Cierre

### ● Me comprometo

- Pídeles que anoten el nombre de tres personas de su confianza a las cuales les contarían si les sucede una situación de peligro. Es importante que todos logren anotar a las personas que les brinden seguridad.

## Actividad 5 Me relaciono y siento de diferentes maneras

### ■ Lectura complementaria<sup>43</sup>

#### Enamoramiento en la adolescencia

El enamoramiento es un estado que se inicia con una atracción o una amistad que produce emociones y sentimientos intensos, que nos llevan a querer estar mucho tiempo al lado de una persona y que implica un acercamiento físico diferente (caricias, besos, abrazos). Puede ser una experiencia placentera y gratificante, que nos puede hacer muy felices, si se convierte en un vínculo saludable. Podemos decir que una relación de enamorados es sana si es respetuosa, se enmarca en el buen trato, existe un interés por el desarrollo y el bienestar del otro, e implica el cuidado mutuo. Por el contrario, si no nos comunicamos adecuadamente y aceptamos algunas faltas de respeto, la relación se torna perjudicial y nos puede hacer mucho daño; en estos

<sup>43</sup> Adaptado de Minedu. (2014). *Tutoría y orientación educativa*. Lima: Autor.

casos, es mejor una separación. Recuerda que una relación de enamorados puede o no avanzar hacia una relación sexual, de acuerdo con lo que ambos miembros de la pareja decidan. Lo ideal en la adolescencia es postergar o abstenerse del inicio sexual, ya que va a requerir de una serie de decisiones que implican desde estar listo o querer hacerlo hasta tomar las medidas de prevención del embarazo adolescente y del contagio de alguna ITS, como el VIH.

Converso con mis familiares, amigos o miembros de mi comunidad sobre cuáles son los comportamientos positivos que deben mostrarse en una relación de pareja y cuáles son los comportamientos negativos que se deben evitar.

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

---

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Me relaciono y siento de diferentes maneras”.

- **¿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 tus estudiantes a observar la imagen que se presenta al inicio de esta sección, revisando las diferentes conversaciones entre los estudiantes.
- Pídeles que se organicen en parejas para comentar las situaciones que ocurren en la imagen y para reflexionar juntos sobre la amistad y el compañerismo, a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Invita a algunos voluntarios a compartir sus respuestas.

- **¿Qué conozco?**

- Invita a cada estudiante a revisar el comentario que hace Leonardo al inicio de esta sección.
- Luego, invítalos a reflexionar de manera personal sobre la forma en la que establecen sus relaciones de compañerismo y amistad. Diles que escriban sus reflexiones en los dos recuadros indicados en su cuaderno de Tutoría y que las comenten en parejas.
- Ahora pídeles que completen el siguiente cuadro, marcando cada uno de los enunciados, de acuerdo con la forma en que piensan que ocurre el compañerismo en su aula.
- También diles que reflexionen juntos a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Organiza una plenaria para intercambiar sus principales reflexiones.

- **Mis nuevos aprendizajes**

- Invita a tus estudiantes a revisar la información sobre la amistad, que se presenta al inicio de esta sección. También diles que lean los pensamientos de diversos autores sobre la amistad y reflexionen sobre su significado. Luego, invita a que cada uno escriba una frase o un pensamiento sobre la amistad que le gustaría entregar a alguien.
- Organízalos en parejas para que intercambien y comenten las frases que escribieron sobre la amistad.
- Ahora diles que con las mismas parejas revisen las dos situaciones planteadas y comenten juntos si piensan que pueden o no pueden considerar a Fabiana y Tobías como buenos amigos y por qué. También pueden enriquecer su reflexión a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”.
- Ayúdales a organizarse en grupos de 3 o 4 personas y pídeles que observen la imagen de Sara, intentando imaginar en qué estará pensando. Pídeles que en grupos respondan a las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.

- Luego lee en voz alta los contenidos sobre el enamoramiento y ellos siguen la lectura en sus cuadernos.
- Coloca en círculo a tus estudiantes y coloca una botella vacía al centro. El juego consiste en que una persona gira la botella y a quien le toca la base elige una pregunta que se la hace a quien le toco el pico de la botella.
- Como tutor ayúdalos a reflexionar sobre algunos puntos que sean necesarios.

### Preguntas para el juego “la botella preguntona”

1. Si alguien te gusta físicamente, ¿quiere decir que estás enamorada o enamorado de él o ella?
2. ¿Para ti qué significa *enamoramiento*?
3. ¿Cuáles son las señales más comunes que indican que estás enamorada o enamorado?
4. ¿Cómo diferencias una atracción física momentánea del enamorarse?
5. Según tú, ¿cómo se comporta un adolescente que se siente enamorado? ¿Y una adolescente?
6. ¿Crees que hay una edad ideal para tener enamorada o enamorado?
7. ¿Qué ventajas encuentras en tener enamorada o enamorado en la etapa escolar?
8. ¿Crees que tener enamorada o enamorado en la etapa escolar tiene desventajas?, ¿cuáles?
9. ¿Cuál es la diferencia entre tener un enamorado y tener un “agarre” o “vacilón”?
10. ¿Sabes si entre tus amigas o amigos alguien ya tiene enamorada o enamorado? ¿Cómo dice que se siente?
11. ¿Cómo crees que sabes cuándo estás “realmente” enamorada o enamorado?
12. ¿Crees que sea motivo de preocupación que una o un adolescente todavía no se haya enamorado?, ¿por qué?
13. Si una pareja se gusta, ¿crees que la mujer debe esperar que sea el hombre quien tome la iniciativa para declararle sus sentimientos?
14. ¿Consideras que para ser enamorados primero hay que ser amigos?

- Luego, invítalos a leer los comentarios que hacen tres personas sobre cómo quisieran que fueran sus enamoradas o enamorados. Diles que, en parejas, comenten los deseos o las expectativas que cada uno de ellos tendría con respecto a una relación de enamorados.
- Invita a cada uno a completar sus ideas sobre esto en el siguiente recuadro y a compartirlas en parejas.
- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, al final de esta sección. Ayúdalos a completarlas con sus propias ideas u otras tomadas del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Enamoramiento en la adolescencia”.

### ● Valoro lo que aprendí

- Invita a cada estudiante a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección, escribiendo sus propias ideas sobre lo que podrían o no podrían permitir en los diferentes vínculos que pueden establecer: compañerismo, amistad, enamoramiento.
- Organiza una plenaria para intercambiar sus principales 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 tus estudiantes. Puedes enriquecerlas con tus propias reflexiones. Escríbelas en un en la pizarra o en un papelote y colócalo en un lugar visible del salón.

## Recursos complementarios para esta actividad

En la sección **“Mis nuevos aprendizajes”**, plantea a tus estudiantes escribir una carta a una enamorada o un enamorado imaginario, contándole cómo desearías que fuera la relación con él o ella: qué te gustaría hacer, cómo te gustaría ser tratado, qué cosas no permitirías, etc. Organiza una plenaria para intercambiar las cartas que escribieron.

## Actividad 6 Soy parte importante del Perú

### Lectura complementaria<sup>44</sup>

#### La conciencia nacional

Podemos explicar que la conciencia nacional vendría a ser el “pensar o creer y además sentirse parte de una nación”.

La esencia de la nacionalidad es el sentimiento de un nosotros. "El término nacionalidad puede usarse con relación al grupo mismo o a la cultura que lo une".

Por ejemplo, cuando uno hace algo por las otras personas con las que convive es porque se “siente parte” de un grupo familiar. Ese sentido de pertenecer hace que nos involucremos en las acciones que van a generar un bienestar en los otros miembros de la familia y en uno mismo, por lo que uno se siente comprometido y con deseos de hacer cosas para lograrlo. De la misma manera, sentirse parte de una escuela, de una comunidad o un país nos identifica y motiva a participar, y hacer cosas para la mejora de esa instancia de la que nos sentimos parte.

La participación es un derecho facilitador, es decir, que su cumplimiento contribuye a asegurar todos los demás derechos. Es un fin en sí mismo, no es simplemente un medio para lograr un fin, ni tampoco solo un proceso, es un derecho civil y político básico de todas las personas.

La población rural participa activamente de la vida política en sus distritos, provincias, departamentos a nivel nacional. Gran parte del gobierno de las zonas rurales recae en su propia población y sus organizaciones.

El sentido de pertenencia es importante por lo siguiente:

1. Desarrolla la cooperación entre los integrantes de una colectividad (comunidad, región o país). Por ejemplo, cuando todos participan en la limpieza del río.
2. Motiva y genera la participación reflexiva y crítica para elegir autoridades, tomar conciencia contra la corrupción o la contaminación y practicar acciones que los involucra en su vida cotidiana.
3. Permite que las personas se den cuenta de la importancia de su aporte para lograr el bienestar de toda la comunidad. Por ejemplo, cuando se logra una meta trazada por los pobladores.
4. Genera afecto hacia la comunidad, de modo que a todos les importa el otro; por ejemplo, cuando marchamos en contra de la violencia hacia las mujeres.
5. Logra que el país y las comunidades se mantengan juntos frente a los problemas. Por ejemplo, cuando toda la comunidad se une para brindar apoyo a otra comunidad que ha sufrido un desastre natural.

Es fundamental sentirnos parte importante de nuestra comunidad, distrito y país porque fortalece nuestra autoestima y hace que nos interese y queramos contribuir con su bienestar y desarrollo; asimismo, nos permite comprender que el bienestar de los demás depende también de nuestras decisiones y acciones.

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Soy parte importante del Perú”.

#### ● ¿Qué aprenderé?

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

<sup>44</sup> Adaptado de Torres, N. (2008). La participación en las comunidades rurales: abriendo espacios para la participación desde la escuela. Educare. 12, pp. 115-119

## Desarrollo

### ● Me acerco al tema

- Invita a tus estudiantes a observar las imágenes que se presentan al inicio de esta sección y a comentarlas entre ellos, identificando si encuentran coincidencias o diferencias con situaciones que ocurren en su comunidad.
- Luego, pídeles que se organicen en grupos de 3 o 4 personas para intercambiar sus reflexiones sobre estas dos imágenes, a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Invita a algunos voluntarios a compartir sus respuestas.

### ● ¿Qué conozco?

- Invita a cada estudiante a revisar el párrafo que se presenta al inicio de esta sección, y a resolver el ejercicio que se presenta a continuación. Para esto, deben escribir en los recuadros correspondientes sus sensaciones personales sobre lo que significa ser parte del distrito o región y su país.
- Pídeles que intercambien sus reflexiones personales con sus compañeros de grupo, para descubrir juntos cuáles son las cosas que les hacen sentirse parte de distrito, región y país.
- Luego, diles que reflexionen juntos a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Organiza una plenaria para intercambiar sus principales reflexiones.

### ● Mis nuevos aprendizajes

- Invita a tus estudiantes a observar las imágenes que se presentan al inicio de esta sección, identificando en cuáles de ellas las personas demuestran que se sienten parte del Perú y en cuáles no. Pide que cada uno resuelva el ejercicio de manera personal y luego invítalos a compartir sus respuestas para encontrar puntos en común y diferencias.
- Revisen juntos el comentario que hace la joven sobre el sentido de pertenencia y, luego, reflexionen en grupos a partir de las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
- A continuación, diles que observen la imagen del mapa del Perú que se presenta en la siguiente página y que lean con atención todos los ejemplos de situaciones o acciones que pueden hacernos sentir parte de nuestro país.
- Pregúntales si ellos pueden mencionar otros ejemplos de situaciones similares, que les despierten su sentido de pertenencia hacia su país. Escucha las diferentes opiniones y anótalas en un lugar visible.
- Ahora pídeles que revisen la información sobre la importancia del sentido de pertenencia. Coméntenla juntos e identifiquen otros motivos por los cuales consideran importante el sentido de pertenencia hacia su comunidad.
- 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: "La conciencia nacional".

### ● Valoro lo que aprendí

- Invita a cada estudiante a realizar los ejercicios que se plantean en esta sección. Primero, deben escribir algunas situaciones en las que se observa el sentido de pertenencia de los peruanos. Luego, deben escribir tres razones por las que se sienten parte del Perú.
- Plantea realizar estos ejercicios de manera individual y, luego, organiza una plenaria para intercambiar sus reflexiones sobre el sentido de pertenencia.

## 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 tus 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

En la sección “**Mis nuevos aprendizajes**”, puedes plantear a tus estudiantes realizar un mural colectivo sobre todo lo maravilloso que tiene el país donde viven.

Para esto, cada uno debe traer o elaborar imágenes, fotografías, textos, etc., que representen todo aquello que les llena de orgullo de su país (comida, lugares, costumbres, personas, etc.).

Al final, deben elegir entre todos y colocar un nombre para el mural. Pueden ponerlo en un lugar visible de su colegio, para que pueda ser apreciado por todos. También pueden invitar a las personas que observan el mural, a escribir en papelitos, algunos mensajes que quieran dejarle al Perú.



## Actividad 7 Le decimos “¡No!” a la violencia contra la mujer

### Lectura complementaria<sup>45</sup>

#### Conoce la Ley N.º 30364 para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar

La violencia hacia las mujeres y a cualquier miembro del grupo familiar es considerada como un grave problema de salud pública y una violación de los derechos humanos. De acuerdo con la Endes 2016 (Encuesta Demográfica y de Salud Familiar), en nuestro país, 6 de cada 10 mujeres alguna vez fueron víctimas de violencia física y/o sexual. El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) ha registrado el 2018 que la manifestación más extrema de la violencia de género, el feminicidio, cobró la vida de 149 mujeres. Además, 258 sobrevivieron al ataque con graves secuelas en su salud física y mental, por lo cual debe considerarse también a las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes que quedaron en situación de riesgo y desprotección a consecuencia de este delito. La magnitud de esta problemática se explica por los patrones socioculturales de subordinación de la mujer frente a los hombres, profundamente arraigados en nuestra sociedad. Esto origina que las mujeres a lo largo de todo su ciclo de vida sean las principales afectadas por la violencia en sus diversas manifestaciones. Debemos prevenir la violencia y eliminar los mitos y estereotipos que subyacen en ella. Frente a este desafío, el Estado peruano interviene diseñando políticas, innovando normativas y creando servicios especializados. La aprobación de la Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar, Ley N.º 30364, representa un avance en este sentido.

Tipos de violencia contra la mujer que se puede denunciar:

- Física.** Acción o conducta que causa daño a la integridad corporal o a la salud (golpes, puñetes, patadas, empujones, jalones de cabello, bofetadas, entre otros). Se incluye el maltrato por negligencia, descuido o por privación de las necesidades básicas, que hayan ocasionado daño físico o que puedan llegar a ocasionarlo, sin importar el tiempo que se requiera para su recuperación.
- Sexual.** Acción de contenido sexual que se comete contra una persona sin su consentimiento o bajo coacción. Además de los delitos de violación sexual, actos contra el pudor y tocamientos indebidos, incluye actos que no implican penetración o contacto físico (acoso sexual en espacios públicos, exposición del cuerpo sin consentimiento, insinuaciones sexuales) y la exposición a material pornográfico, entre otros.
- Psicológica.** Acción u omisión que busca controlar o aislar a la persona contra su voluntad, a humillarla, avergonzarla, insultarla, estigmatizarla o estereotiparla (calumnias, gritos, insultos, desprecios, burlas y toda acción para dañar su autoestima), sin importar el tiempo que se requiera para su recuperación.
- Económica.** Acción u omisión que se dirige a ocasionar un menoscabo en los recursos económicos o patrimoniales de cualquier persona, a través de la pérdida, sustracción, destrucción, retención, apropiación ilícita de los objetos, instrumentos de trabajo, documentos, bienes, valores, limitación de la entrega de recursos económicos para satisfacer necesidades básicas (alimentación, vestido, salud y otros), evasión en el cumplimiento de las obligaciones alimentarias, control de los ingresos, entre otros.

<sup>45</sup> Adaptado de Ley N.º 30364, Ley para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar, aprobada mediante Decreto Supremo N.º 009-2016-MIMP.

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Le decimos ¡No! a la violencia contra la mujer”.
- **¿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 tus estudiantes a observar las dos imágenes que se presentan al inicio de esta sección y a comentar en parejas qué opinan de lo que les ocurre a Paulina y Norma en la relación con su pareja. Diles que comenten si han presenciado o escuchado de situaciones similares, y que cuenten cómo se sintieron frente a ello.
- Luego, pídeles que reflexionen a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Invita a algunos voluntarios a compartir sus principales reflexiones.

#### ● ¿Qué conozco?

- Invita a cada estudiante a completar el recuadro que se presenta al inicio de esta sección, con las ideas que tienen sobre la violencia contra la mujer. Pídeles que comenten en parejas si han presenciado alguna vez una situación similar.
- Diles que revisen la información que se presenta a continuación y que luego escriban una situación de violencia contra la mujer que conozcan. Con las mismas parejas, reflexionen juntos a partir de las interrogantes que se presentan en el recuadro “Me pregunto y comparto”, acerca de la violencia contra la mujer.
- Invita a algunos voluntarios a compartir sus principales reflexiones.

#### ● Mis nuevos aprendizajes

- Invita a tus estudiantes a revisar la información que se presenta al inicio de esta sección.
- Luego, pídeles que de manera personal revisen los dos casos que se presentan e identifiquen si creen que son situaciones de equidad, inequidad de género o de violencia contra la mujer, y que escriban las razones de sus respuestas. Diles que las comenten en parejas.
- Organiza un debate para que confronten y sustenten las diferentes opiniones sobre los casos planteados.
- Ahora pídeles completar el cuadro con situaciones de violencia contra la mujer que identifican en los hogares, la escuela y la comunidad. Luego, diles que compartan las situaciones que han escrito y que reflexionen en grupos a partir de las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
- Luego, invítalos a revisar el caso que se presenta en el siguiente cuadro y a identificar qué derechos de Leonora se ven afectados y por qué. Diles que intercambien sus respuestas en parejas.
- Ahora pídeles que cada uno revise los tres enunciados que se presentan y que opinen si están de acuerdo o en contra de cada uno de ellos. Deben escribir también la fundamentación de cada una de sus respuestas. Luego, organiza una plenaria para revisar entre todos cada uno de los enunciados y las respuestas que han dado.
- 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.

#### ● Valoro lo que aprendí

- Invita a cada estudiante a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección, identificando en cada situación si se trata de una inequidad de género o violencia contra la mujer.
- Organiza una plenaria para intercambiar sus principales 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 tus 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

En la sección “**Mis nuevos aprendizajes**”, puedes plantear a tus estudiantes que realicen un periódico mural sobre la violencia contra la mujer, a partir de situaciones que identifican en su colegio, en su comunidad o en el país. Pueden colocar noticias, testimonios, consejos, denuncias, formas de prevención, etc.

Organiza una exposición del periódico mural invitando a las familias de la comunidad, para que tus estudiantes puedan presentarlo, explicarlo y promover una reflexión en conjunto.

## Actividad 8 Organizo la información para aprender mejor

### ■ Lectura complementaria<sup>46</sup>

Los **mapas mentales** son una excelente herramienta de estudio porque permiten memorizar gran cantidad de información a través de la asociación de ideas utilizando imágenes. A continuación, te explicamos paso a paso cómo realizar un mapa mental:

#### Paso 1. Define y ubica la idea principal

Para comenzar a elaborar tu mapa mental, debes colocar el título del mismo en el centro de la hoja.

El título se refiere a la **idea central** de tu trabajo, que puede ser, por ejemplo, cambio climático o la fotosíntesis. Debe ir acompañado de una imagen que cause impacto y permita al lector saber cuál es el tema con solo recibir esa primera impresión.

#### Paso 2. Organiza los subtemas

Comienza a trazar a partir del título, en orden de relevancia y en sentido de las agujas del reloj, una serie de ramificaciones gruesas llamadas **subtemas**, las cuales se refieren a aquellos aspectos generales que brindarán información específica al lector. Ejemplo: si tu mapa se trata sobre el cuidado de la piel, de seguro hablarás de limpieza, alimentación, cosméticos e hidratación, o tal vez quieras enfocarte en otros aspectos. Todo depende de cómo deseas estructurar tu mapa, qué tipo de información quieras brindar y en qué puntos prefieras enfocarte.

#### Paso 3. Desglosa los subtemas

A partir de los subtemas, comienza a separar información específica en ramas, disminuyendo un poco el tamaño de la letra a medida que te alejas del centro, pero cuidando de que siga siendo legible. Acompaña cada rama con una **imagen o un símbolo** que la identifique, así como con flechas para ayudar a relacionar las ideas de ser necesario. Puedes desglosar ramificaciones las veces que necesites, pero recuerda que la idea es **simplificar** el contenido lo más que puedas, no deben ser oraciones ni frases largas.

#### Paso 4. Utiliza diferentes combinaciones de colores

Es recomendable **usar más de tres colores** diferentes en un mapa mental para causar mayor impacto en el hemisferio derecho del cerebro, para así retener y comprender la información de forma efectiva. Se sugiere utilizar colores como el rojo y el naranja para el título o el centro de tu mapa mental, colores tibios como el verde y el marrón para las ramas secundarias, y colores fríos como el azul y el blanco para las ramas más lejanas. Asimismo, cada palabra está acompañada de una pequeña imagen o símbolo que hace más fácil al cerebro la asociación de ideas. Lo más importante es que, a pesar de tener bastante información y contenido gráfico, entre cada subtema y ramificación se mantiene un espacio adecuado, las letras son legibles y poseen

<sup>46</sup> Adaptado de 10 Ejemplos de Mapas Mentales Creativos. (S. f). *Tu Gimnasia Cerebral* [web]. Recuperado de <http://tugimnasiacerebral.com/mapas-conceptuales-y-mentales/ejemplos-de-mapas-mentales-creativos>

un buen tamaño para su fácil lectura, lo que hace que se pueda apreciar mucho mejor la creatividad del autor y que el lector pueda sentirse interesado en el contenido sin distraerse.

### **Paso 5. Ensayo y error**

Lo interesante de un mapa mental es que produce en el individuo un *brainstorm* o lluvia de ideas, esto significa que tus ideas irán surgiendo a medida que vayas trabajando en tu mapa, por lo cual puede ser totalmente normal que estés terminando tu creación y recuerdes algún detalle importantísimo que pasaste por alto. No pasa nada, simplemente trabaja primero con un borrador y agrega cuantas hojas necesites hasta quedar satisfecho con la información plasmada.

## **Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría**

### **Inicio**

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Organizo la información para aprender mejor”.
- **¿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 tus estudiantes a observar la imagen que se presenta al inicio de esta sección y pídeles que reflexionen en parejas a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Invita a algunos voluntarios a compartir sus principales reflexiones.
- **¿Qué conozco?**
  - Invita a cada estudiante a observar el mapa mental “Concentrarse en la era de la distracción” y a responder las interrogantes que se presentan en el recuadro “Me pregunto y comparto”, acerca de cómo identificar y superar las dificultades para el estudio.
  - Invita a algunos voluntarios a compartir sus principales reflexiones.
- **Mis nuevos aprendizajes**
  - Invita a tus estudiantes a leer y observar los ejemplos de los diferentes mapas mentales que se presentan a continuación. Luego, deben revisar con tu apoyo “Algunas pautas para elaborar un mapa mental”.
  - Bríndales un espacio para resolver sus dudas. Apóyate en la lectura inicial de esta actividad.
- **Valoro lo que aprendí**
  - Invita a cada estudiante a realizar el primer ejercicio, donde se les solicita elaborar un primer mapa mental sobre sus gustos o preferencias. Pueden elaborar el borrador de su mapa mental en el cuaderno y el final en una hoja A4.
  - Organiza una breve presentación del primer mapa mental de algunos voluntarios.
  - Pídeles que elaboren el segundo mapa sobre medios de transporte y procedan de la misma forma.

### **Cierre**

- **Me comprometo**
  - Invita a cada estudiante a observar si sus mapas mentales cumplen con las características básicas que deben tener aplicando la ficha de evaluación de mapas mentales que tienen a continuación en su cuaderno de trabajo.
  - Puedes solicitar a tus estudiantes como tarea aplicar lo aprendido realizando mapas mentales para organizar la información en alguno de los otros cursos que llevan en la institución educativa. Ofréceles ayuda para revisarlos en borrador antes de pasarlos a limpio.

## 3.5. Orientaciones pedagógicas: cuaderno de quinto grado



### En el quinto grado se desarrollan ocho actividades:

1. Participamos para vivir mejor
2. Reflexionamos sobre los conflictos socioculturales
3. Me cuido y me protejo de todas las formas de violencia sexual
4. Construyo mi proyecto de vida
5. Soy único e irremplazable
6. Mis derechos sexuales y reproductivos se respetan
7. En mi comunidad rechazamos la violencia contra la mujer
8. Mejoro mi autoaprendizaje

### Actividad 1 Participamos para vivir mejor

#### Lectura complementaria<sup>47</sup>

#### Alcanzando la participación

Alcanzar la participación no solo requiere de buena voluntad, motivación e interés, también son necesarias condiciones sociopolíticas para hacerla posible. La promoción de la participación también requiere contar con una institucionalidad acorde, expresada en leyes, en una base normativa para darle permanencia y sostenibilidad, como condición útil y necesaria. De allí la importancia de que en un proceso participativo intervengan no solo los interesados o los afectados, que en este caso son las comunidades, sino actores clave como los formuladores de políticas, funcionarios intersectoriales, investigadores o académicos a fin de enriquecer y consensuar la noción de la participación, para evitar los sesgos desde los cuales es entendida la participación y que en ocasiones se convierte en un obstáculo para la comunicación y la acción.

Dada la complejidad de los problemas y los actores involucrados no es posible establecer una metodología específica para hacer que la gente participe, porque hay que ubicarse en el contexto social, político, cultural y ambiental donde están ubicados cada uno de los actores.

#### Marco legal de la participación ciudadana

Actualmente se reconocen e institucionalizan diferentes mecanismos de participación a nivel nacional, regional y local, que ya se venían ejerciendo de manera voluntaria. Esto ha implicado que se promuevan de forma obligatoria mecanismos de consulta ciudadana en torno al presupuesto público, planes de desarrollo concertados, entre otros (artículos 2, 31 y 217 de la Constitución de la República, Ley de Participación y Control Ciudadano (Ley 26300) y Ley de Bases de la Descentralización).

#### ¿Qué es la vigilancia ciudadana?

Es un proceso de participación activa de los ciudadanos organizados para ejercer sus derechos de fiscalización, control, seguimiento y evaluaciones de las acciones y de la gestión de sus autoridades e instituciones, desde una relación de igualdad y respeto.

#### Marco legal de la vigilancia ciudadana

Este proceso está contemplado en las siguientes leyes: Ley del Sistema Nacional de Control N.° 26162, Ley de Participación y Control Ciudadanos N.° 26300, Ley Orgánica de Municipalidades N.° 27972, Ley de Transparencia y Acceso a la Información N.° 27806.

#### ¿Cuáles son las formas de control ciudadano?

1. **La revocatoria de autoridades** (alcaldes, regidores, autoridades regionales, magistrados) hace posible el cambio de autoridades elegidas, por la cual no procede el primer ni el último año de su mandato y requiere que los ciudadanos promuevan un proceso de consulta. Se necesita contar con el 25 % de los electores de una localidad y se requiere que el 50 % +1 vote a favor para que proceda la revocatoria.

<sup>47</sup> Adaptado de Briceño-León, R. (2014). *De la participación comunitaria a la participación social: un enfoque de Ecosalud*. Maracaibo: SINCO Editores.

- 2. La remoción de funcionarios** es aplicable a las autoridades designadas por el Gobierno central o regional y se produce cuando el Jurado Nacional de Elecciones comprueba que más del 50 % de los ciudadanos de la localidad o región la solicitan.
- 3. La demanda de rendición de cuentas** sirve para interpelar a las autoridades respecto de la ejecución presupuestal. Se requiere que lo solicite por lo menos el 20 % de firmas de la población electoral con derecho a voto en la respectiva circunscripción territorial.

Valores básicos para realizar una adecuada vigilancia y control ciudadano:

Responsabilidad, democracia, diálogo, creatividad, respeto, solidaridad, honestidad y cultura de paz.

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Participamos para vivir mejor”.
- **¿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 tus estudiantes a observar la imagen que se presenta en esta sección y a leer la conversación que ocurre entre estas tres personas. En parejas, que comenten qué opinan de esta situación e identifiquen si en sus comunidades también ocurren situaciones similares.
  - Luego, pídeles que reflexionen sobre la idea de participación, a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Invita a algunos voluntarios a compartir sus principales reflexiones.
- **¿Qué conozco?**
  - Invita a tus estudiantes a observar el diálogo de dos estudiantes sobre sus experiencias de participación en sus comunidades.
  - Invita a cada estudiante a escribir en el siguiente recuadro algunas formas de participación que tienen en su comunidad y a comentarlas luego con otro estudiante.
  - Diles que profundicen sus reflexiones a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”.
- **Mis nuevos aprendizajes**
  - Revisa los contenidos sobre participación y vigilancia ciudadana. Léelos en voz alta y explícales cada una de las descripciones sobre el tema, respondiendo todas sus interrogantes al respecto.
  - Ayúdalos a organizarse en grupos de 3 o 4 personas para que reflexionen juntos sobre las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”. Orienta su reflexión hacia la importancia de su participación como adolescentes en sus comunidades.
  - Ahora diles que revisen los comentarios que hacen tres estudiantes sobre las experiencias que conocen de participación y de vigilancia en asuntos de su comunidad o su colegio. Pídeles que conversen sobre situaciones que deben atenderse en su comunidad o colegio, y que planteen ideas sobre cómo podrían organizarse, participar o vigilar para resolverlas.
  - Luego, invita a que cada uno imagine cómo se ve dentro de cinco años participando en su comunidad y país.
  - Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, 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.
- **Valoro lo que aprendí**
  - Invita a cada estudiante a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección, respondiendo a las interrogantes planteadas acerca de la participación y su derecho a participar.
  - Organiza una plenaria para intercambiar sus principales 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 tus estudiantes; puedes enriquecerlas con tus propias reflexiones. Escríbelas en un papelote y colócalo en un lugar visible del salón.

### ■ Recursos complementarios para esta actividad

En la sección **“Mis nuevos aprendizajes”**, puedes organizar una exposición con los dibujos que hicieron tus estudiantes sobre cómo se ven dentro de cinco años participando en su comunidad y país. Pueden invitar a otros adolescentes y también a personas adultas de su comunidad, para que intercambien sus ideas, proyectos, sueños, etc.

En la sección **“Valoro lo que aprendí”**, puedes proponer a tus estudiantes a realizar entrevistas a líderes de su comunidad acerca de las formas de participación que existen, quiénes participan, para qué participan y qué logros han obtenido.

Oriéntalos para que primero escriban las preguntas que van a hacer y que acuerden una cita con uno o más líderes de la comunidad.

Puedes realizar con ellos simulaciones o ensayos de entrevistas, para que luego les resulte más sencillo realizarlas.

## Actividad 2 Reflexionamos sobre los conflictos socioculturales

### ■ Lectura complementaria<sup>48</sup>

#### Conflictos socioambientales y socioculturales

El tema de los conflictos sociales puede abordarse desde distintas dimensiones o perspectivas. Los miembros de las comunidades campesinas y nativas, o de las rondas campesinas, lo entienden más como un conflicto transcomunal o conflicto político. Son conflictos que van más allá de los conflictos internos o intercomunales que ellos cotidianamente tienen. Hay otra manera en la que se concibe el conflicto social, haciéndolo nacional: lo entendemos como un conflicto que nos afecta a todos, pero sobre todo a nuestras actividades extractivas, nuestra economía o presupuesto nacional, incluyendo mínimamente los intereses particulares de los comuneros.

La Defensoría del Pueblo maneja este concepto sobre conflicto social: “Es un proceso complejo en el cual sectores de la sociedad, el Estado y las empresas perciben que sus objetivos, intereses, valores o necesidades son contradictorios, y eso puede derivar en violencia”. En este concepto se destacan cuatro elementos:

- En primer lugar, es un proceso complejo que implica conocerlo en la comprensión misma del problema, en sus antecedentes, en lo previo al conflicto. Se trata de un conjunto de actos con muchos elementos que se cruzan, de distintos lados y con distintas posibilidades. Esto es lo que deriva en conflicto y, más aún, en violencia.
- En segundo lugar, están los actores que intervienen: la sociedad, el Estado y las empresas. Con respecto a sociedad, esta abarca a las comunidades campesinas nativas (andinas, amazónicas o costeñas), los centros poblados y los pueblos jóvenes. Desde el Estado hay que hablar de los gobiernos y de los sujetos de este Gobierno en forma más específica: ¿cómo actúan frente al conflicto los sujetos que dirigen el Estado peruano? En el mismo sentido, hay que identificar a la diversidad de empresas como actores del conflicto: grandes, medianas, pequeñas, formales, informales y hasta “ilegales”.
- El tercer elemento se relaciona con los objetivos, valores, intereses o las necesidades de los actores identificados. Estos se integran por una variedad de alternativas y posibilidades de interpretación. ¿Cuáles

<sup>48</sup> Adaptado de Peña, A. (S. f.). Los conflictos socio-ambientales y socio-culturales en el Perú comprendidos desde la teoría del Derecho. *Derecho y sociedad*. (42). Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/derechosociedad/article/viewFile/12470/13032>

son los objetivos que guían a las empresas, la sociedad focalizada o los funcionarios del Estado? ¿Cuáles son los valores o las necesidades de estos actores que pueden derivar en violencia? Existe un ciclo del conflicto social: hay un proceso pacífico, latente, que luego se activa, crece, y llega un momento en el que explota, para luego comenzar a bajar.

- El cuarto elemento es la violencia, probablemente el conflicto más difícil de comprender, pues se relaciona con los anteriores y con la variedad de sus alternativas. Por ejemplo, el “derecho de venganza” en determinadas comunidades o grupos culturales diferentes, donde la violencia es un efecto inevitable. Cuando ocurren daños o muertes es muy importante la venganza. Por ejemplo, el proyecto minero Conga en el Perú fue impedido de operar por resistencia de la población, lo cual fue una especie de venganza colectiva frente a lo ocurrido en el proyecto Yanacocha, que pertenece al mismo grupo económico y es el antecedente de Conga. Yanacocha ocasionó muchos daños en los alrededores de Cajamarca.

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Reflexionamos sobre los conflictos socioculturales”.

- **¿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 tus estudiantes a observar la situación que se plantea al inicio de esta sección. Comenten en parejas esta situación y recuerden si en su comunidad han vivido situaciones similares.
- Juntos reflexionen a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Invita a algunos voluntarios a compartir sus principales reflexiones sobre la situación planteada.

- **¿Qué conozco?**

- Invita a cada estudiante a recordar si en su comunidad ha vivido una situación similar a la de la adolescente y a escribirla en el recuadro al inicio de esta sección.
- Organiza una plenaria en la que algunos estudiantes puedan contar la situación que vivieron, e invita a comentarlas entre todos.
- Luego, pídeles que en parejas analicen la situación entre la madre y la hija de la página anterior, identificando las causas, las consecuencias y la forma en la que termina la historia. Diles que deben analizar las posiciones e intereses de ambas personas (“La madre y la hija”).
- Ahora diles que reflexionen juntos a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”.

- **Mis nuevos aprendizajes**

- Invita a tus estudiantes a revisar la información que se presenta al inicio de esta sección para comprender un poco más sobre las causas que pueden originar conflictos socioculturales. Diles que lean con atención el testimonio que cuenta Brígida sobre los conflictos en su comunidad.
- Ahora invítalos a responder, de forma individual, a las interrogantes que se plantean sobre el conflicto sociocultural que nos cuenta Brígida. Ayúdalos a organizarse en grupos de 3 o 4 personas para intercambiar sus respuestas y reflexionar juntos sobre ellas.
- Luego, pídeles que identifiquen conflictos socioculturales que ocurren en su familia, colegio y comunidad. Diles que los describan en el cuadro que se presenta en esta sección y que identifiquen aquellas situaciones que originaron los conflictos socioculturales y lo que sucedió luego o cómo termino.
- A continuación, diles que en sus mismos grupos reflexionen sobre las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
- Invita a cada estudiante a observar las imágenes que se presentan sobre las cuatro diferentes maneras de enfrentar un conflicto. Luego, diles que escojan uno de los conflictos que habían identificado y que reconozcan de qué manera lo afrontaron. Pídeles que escriban sus respuestas en el cuaderno de Tutoría.

- 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: “Conflictos socioambientales y socioculturales”.

### ● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a cada estudiante a elegir un conflicto sociocultural y encontrar tres causas y tres consecuencias de este. Luego, debe plantear una forma que utilizaría para afrontarlo o resolverlo.
- Organiza una plenaria para intercambiar sus principales 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 tus estudiantes; puedes enriquecerlas con tus propias reflexiones. Escríbelas en un papelote y colócalo en un lugar visible del salón.

## ■ **Recursos complementarios para esta actividad**

En la sección “**Mis nuevos aprendizajes**”, puedes plantear a tus estudiantes que creen una obra de teatro, cuya temática esté basada en un conflicto sociocultural que ocurra en su comunidad. Para esto deben realizar lo siguiente:

- Investigar sobre los conflictos socioculturales que afectan o afectaron a su comunidad y elegir aquel que consideran más relevante.
- Escribir un guion de teatro que permita mostrar cuáles fueron las causas que originaron el conflicto sociocultural en su comunidad, qué situaciones generó o ha generado dicho conflicto y qué están haciendo las personas de su comunidad para resolverlo. El guion puede tener varias escenas.
- Elegir los personajes y decidir qué estudiante representará a cada uno de ellos.
- Ensayar la obra de teatro hasta que quede completamente lista.
- Definir una fecha, hora y lugar para presentar la obra.
- Convocar a pobladores de la comunidad para que vean la obra y generar un espacio de diálogo y reflexión con ellos.

## Actividad 3 **Me protejo de la violencia sexual**

### ■ **Lectura complementaria<sup>49</sup>**

#### **El abuso o violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes**

El abuso sexual ocurre cuando un niño es utilizado para la estimulación sexual de su agresor (un adulto conocido o desconocido, un pariente u otro NNA) o la gratificación de un observador. Implica toda interacción sexual en la que el consentimiento no existe o no puede ser dado, independientemente de si la niña o el niño entiende la naturaleza sexual de la actividad e incluso cuando no muestre signos de rechazo. El contacto sexual entre una adolescente o un adolescente y una niña o un niño más pequeños también puede ser abusivo si hay disparidad en la edad, el desarrollo, el tamaño o si existe un aprovechamiento intencionado de esas diferencias.

Son muchos los motivos que confluyen y hacen que los NNA no revelen que han sido o están siendo sexualmente abusados:

- El niño y su familia reciben amenazas de daño físico o muerte.

<sup>49</sup> Adaptado de Berlinerblau, V. (2016). *Abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes: Una guía para tomar acciones y proteger sus derechos*. UNICEF. Recuperado de [https://www.unicef.org/ecuador/proteccion-AbusoSexual\\_contra\\_NNyA-2016\\_\(1\).pdf](https://www.unicef.org/ecuador/proteccion-AbusoSexual_contra_NNyA-2016_(1).pdf)

- Tienen miedo de las consecuencias que sus dichos puedan ocasionar en el agresor y su familia.
- Callan por temor a ser acusados de complicidad y complacencia con el abuso sexual que padecieron.
- Evitan ser estigmatizados y rechazados.
- Sienten culpa, vergüenza y desvalimiento.
- Muchas veces, al padecimiento sufrido se suma otro: carecen de interlocutores válidos dispuesto a creer en sus palabras.

### ¿Cómo puedo saber si una niña o un niño está siendo o ha sido abusada o abusado sexualmente?

Las principales manifestaciones suelen ser las siguientes:

- Incremento de pesadillas y problemas para dormir.
- Conducta retraída.
- Estallidos de angustia, ansiedad, depresión.
- Rechazo a quedarse sola o solo con una persona en particular.
- Conocimiento inapropiado para la edad acerca de la sexualidad, que se manifiesta mediante conductas y lenguaje sexualizados.

### Aclarando conceptos<sup>50</sup>

La explotación sexual es una problemática que atenta contra los derechos de niñas, niños y adolescentes (NNA), constituyendo una de las peores formas de violencia y vulneración de la vida, libertad, dignidad, la libertad, la dignidad, la protección y el desarrollo de su personalidad.

#### Definición de explotación sexual de NNA

La explotación sexual de menores de edad consiste en el uso de NNA con fines sexuales, pornográficos o eróticos a cambio de un pago, promesa de pago u otro beneficio. Esta es una forma de violencia y constituye una violación de los derechos humanos de NNA.

La utilización de personas menores de edad en actividades sexuales puede ser hecha por una o varias personas que pueden ser de la misma nacionalidad o extranjeras. Se puede definir de la siguiente manera:

- Es una forma de violencia sexual, que considera a NNA como mercancía u objetos que pueden ser vendidos o intercambiados.
- Es un atentado contra los derechos fundamentales de NNA.
- Es un arrebato de la inocencia y el ejercicio de actividades propias de NNA, por el abuso, la agresión y la violencia dentro de un mundo adulto que se desentiende de la ética y la moral.
- Es una anulación del proyecto de vida del NNA, al constituirse en un colapso psicossomático, generando una gran frustración.

Relaciones sexuales a cambio de dinero u otros	Orientaciones	Explotación sexual en el ámbito del turismo y de los viajes
Es el acto de obtener o mediar los servicios sexuales de una niña, un niño o una adolescente o un adolescente, a cambio de una retribución de cualquier tipo. La utilización de los menores de edad en esta actividad se da en una situación de asimetría de poder.	Toda representación, por cualquier medio, de una niña, un niño y/o una adolescente o un adolescente dedicado a actividades sexuales explícitas, o a cualquier representación de las partes genitales con fines primordialmente sexuales.	Sucede cuando un adulto viaja dentro o fuera de su país, expresamente para utilizar sexualmente a niñas, niños o adolescentes en el lugar de destino, a cambio de dinero, comida, ropa u otros. Este tipo de explotación sexual puede ser realizada por personas nacionales o extranjeras que visitan el país en calidad de turistas.

### TRATA DE PERSONAS

El Protocolo de Palermo define a la trata de personas como “la captación, transporte, traslado, acogida o recepción de personas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza u otras formas de coacción, al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad o a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación. Esa explotación incluirá, como mínimo, la explotación de la prostitución ajena u otras formas de explotación sexual, trabajos o servicios forzados, la esclavitud o las prácticas análogas a la esclavitud, la servidumbre o la extracción de órganos”.

<sup>50</sup> Tomado de MIMP. (2015). *Guía de Atención a Niñas, Niños y Adolescentes Víctimas de ESNA Explotación Sexual de Niñas, Niños y Adolescentes*. Lima: Autor.

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: "Me protejo de la violencia sexual".
- **¿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**
  - Estimula a observar las imágenes de los dos casos que se presentan: el caso de Antonia (caso 1) y el caso de Laura y Chana (caso 2). Brinda el tiempo necesario para que terminen la historia de Laura y Chana en su cuaderno de trabajo.
- **¿Qué conozco?**
  - A continuación, indica y motiva a que respondan las preguntas planteadas para cada caso.
  - Luego, en plenaria promueve el diálogo con base en las preguntas de la sección: "Me pregunto y comparto".
  - Fomenta la participación y anota sus aportes.
  - Indica que van a retomar el caso de Antonia, identifica si en las respuestas brindadas en plenaria ha surgido "violencia sexual", de no ser así, resalta y esclarece que lo vivido por Antonia es una situación de violencia sexual (revisar definición en la página 14).
  - Luego del tiempo necesario para que completen la información, se retoma el caso 2 de Laura y Chana; recoge sus aportes considerando lo siguiente:
    - ¿Cómo ha continuado esta historia? ¿Qué piensan que les puede suceder si se suben a ese carro?
    - ¿Cómo llamarían a la situación que podrían vivir Laura y Chana si fueran engañadas y tomadas para comercio o explotación laboral, prisioneras en un lugar del cual no pueden salir por sus propios medios?
    - ¿Conoces algún caso de este tipo? ¿Qué sucedió? ¿El adolescente pudo salir de esta situación?
- **Mis nuevos aprendizajes**
  - Resalta las respuestas que surjan para llamar a la situación "explotación sexual" y "trata de personas", de no ser así refuerza y esclarece:  
(Pídeles que vayan a la pág. 23).

Lo que le ha sucedido a Laura y a Chana es una modalidad de **explotación sexual** de niñas, niños y adolescentes que se llama **trata de personas**<sup>51</sup>: "Es un grave delito que consiste en la captación, transporte, traslado, acogida o retención de personas, haciendo uso de la fuerza, rapto, engaño, chantaje o de una situación de vulnerabilidad con fines de explotación".

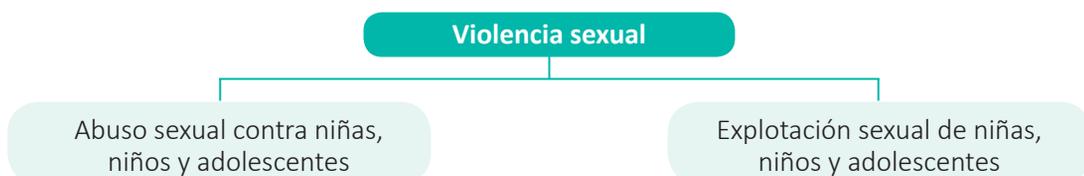
Las principales modalidades son las siguientes:

**1. Sexual:** prostitución, pornografía, explotación sexual comercial en el ámbito del turismo

**2. Laboral:** actividades agrícolas, industria minera, tala ilegal, trabajo doméstico, clubes nocturnos

**3. Otras:** mendicidad, embarazos forzados, tráfico de órganos, venta de niñas, niños y adolescentes.

Y refuerza que existen dos tipos de violencia sexual: el abuso sexual y la explotación sexual.



<sup>51</sup> Tomado de MIMP. (2013). *Guía para las instituciones educativas frente a la explotación sexual de niños, niñas y adolescentes*. Lima: Autor.

- Luego de esclarecer los casos 1 y 2, promueve la formación de grupos de trabajo con una dinámica para responder a las preguntas planteadas en el cuaderno de trabajo en la sección "Conversamos en grupo". Céntrate en la realidad y en la diferencia entre violencia sexual y explotación sexual.
- Da las instrucciones para que respondan las preguntas y anoten sus respuestas en un papelote. Esta parte de la actividad se realiza sin su cuaderno de trabajo. Promueve la participación de todos los grupos.
- En plenaria recoge los aportes y resalta las respuestas brindadas, identificando las consecuencias físicas, psicológicas y sociales en cada grupo.
- Luego, invítalos a revisar su cuaderno de trabajo y el cuadro que expone lo siguiente:

### CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA SEXUAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

La explotación sexual implica un grave deterioro en el desarrollo físico, mental y social de las personas afectadas, a continuación se muestra el impacto que sufren niñas, niños y adolescentes<sup>52</sup>:

#### FÍSICAS

- Embarazos no deseados
- Infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Envejecimiento prematuro

#### PSICOLÓGICAS

- Trastornos de conducta
- Depresión
- Dependencia a las drogas o al alcohol
- Temor a establecer relaciones de afecto y confianza
- Pérdida del sentido y del proyecto de vida

#### SOCIALES

- Estigmatización
- Discriminación
- Rechazo familiar
- Deserción escolar

- A continuación, realizas una pregunta en plenaria: **¿Cómo puedo protegerme de la violencia sexual?** Resalta sus propuestas y fortalécelas indicando lo siguiente: **frente a una situación SOS (de peligro), la respuesta es NAC (decir "No", alejarse y contarle a una persona de confianza).**
- Enfatiza la importancia de atender sus emociones. Coméntales que cuando estén en alguna situación de peligro, lo que van a sentir es incomodidad, inquietud, miedo, angustia o rechazo. Todas las emociones que nos indica si la relación con otras personas nos hace bien o mal.
- Refuerza la importancia de ser asertivos (saber decir "¡No!") y de recordar y comunicar a sus compañeros la estrategia NAC (ver página 25).
- A continuación, preguntas para afirmar lo aprendido en plenaria: ¿y cómo puedo protegerme de la trata? Para ello, invítalos a leer juntos las propuestas de su cuaderno de trabajo (pág. 26) y comentar cada una.
- Finalizada la lectura conjunta de cómo pueden protegerse de la trata, propones que trabajen de manera personal ideas valiosas en su cuaderno de trabajo.
- A continuación, propón que **frente a las diversas situaciones de violencia sexual es necesario** y de vital importancia **contar con una red de ayuda.**
- Motiva a que completen el cuadro que tienen en su cuaderno de trabajo. Se trata de que identifiquen en los distintos ámbitos personas de su confianza e instituciones a donde acudirían en caso les suceda una situación de violencia sexual.
- Luego de que han llenado el cuadro con la red de ayuda, invita a revisar su cuaderno de trabajo, puedes proponer personas voluntarias para leer la información sobre dónde acudir ante una situación de violencia sexual:
- A continuación, promueve la formación de grupos para conversar en relación con lo siguiente:
  - ¿Conocen casos como los de Antonia o de Laura y Chana?
  - ¿Cómo se pueden evitar? ¿Qué podemos hacer para evitarlos?
  - ¿A qué instituciones puedes llamar o acudir en caso de que te encuentres en una situación de violencia sexual?
- Luego del tiempo necesario para el intercambio en grupos, invita a que cada grupo exponga sus conclusiones. Es importante atender a sus respuestas; refuerza con la información de a quienes pueden acudir. Recoge los aportes en relación con qué pueden hacer.

<sup>52</sup> Tomado de MIMP. (2013). *Guía para las instituciones educativas frente a la explotación sexual de niños, niñas y adolescentes*. Lima: Autor.

### ● Valoro lo que aprendí

- Utilizando una dinámica, forma grupos de trabajo para la lectura e intercambio de los casos de Pepita y Richard; con base en las preguntas planteadas. Indica que cada grupo presentará sus conclusiones en plenaria.
- Finalizado el tiempo necesario, recoge los aportes de los grupos identificando los sentimientos de Pepita y Andrés, y si reconocen que son situaciones de explotación sexual. Anota sus aportes de cómo se pueden evitar.
- Invita a prepararse para enfrentar situaciones de violencia sexual, completando el cuadro que expone situaciones a las que ellos deben responder asertivamente.
- A continuación, es importante que anoten el nombre de tres personas de su confianza a las cuales les contarían situaciones de peligro.

### Cierre

### ● Me comprometo

- Promueve el completar los compromisos de la sesión en su cuaderno de trabajo.
- Felicita a todos por el trabajo realizado.

### ■ Recursos complementarios para esta actividad

#### Videos informativos para adolescentes:

- QUE LA TRATA NO TE ATRAPE: <https://www.youtube.com/watch?v=aTzvbFWBECs>
- SOMOS LIBRES, SEÁMOSLO SIEMPRE: <https://www.youtube.com/watch?v=3FxAOVJpSil>

## Actividad 4 Construyo mi proyecto de vida

### ■ Lectura complementaria<sup>53</sup>

#### Proyecto de vida en los jóvenes

La juventud, período de impresionante vitalidad y dinamismo, constituye uno de los más importantes momentos del ciclo vital de las personas en el que los proyectos de vida se convierten en importantes dinamizadores del desarrollo personal y social.

Es característico de la juventud la emergencia de la concepción del mundo como derivado de la creciente madurez psíquica y el pensamiento conceptual, así como una fuerte necesidad de autodeterminación, que permite al joven procesar y consolidar juicios propios en las esferas de la familia, la pareja, la ciencia, la política, la moral y la vida social. Tales referentes se convierten en moduladores efectivos del comportamiento y conducen a la definición de objetivos y formulación de estrategias para la consecución del **proyecto de vida**.

Un proyecto de vida es un constructo que define al conjunto de conocimientos, emociones, acciones, motivaciones, etc., que de manera coordinada buscan el logro de determinadas metas, propósitos u objetivos específicos de importante sentido existencial situados en una perspectiva futura. Es, en otras palabras, la dirección e itinerario que una persona establece para la construcción de su propia existencia, y el esquema a seguir para la consecución de sus sueños y anhelos.

Un sólido proyecto de vida es un camino para alcanzar una meta, matizado por un cierto estilo personal y un modo de llevar adelante las acciones que conforman y brindan sentido a la existencia, al tiempo de que incrementa la autoestima y la sensación de realización personal, con el consecuente impacto favorable para el bienestar y la salud.

Un proyecto de vida se caracteriza por su dinamismo y complejidad, no es algo homogéneo con un programa determinado su implementación y de cómodo camino para su materialización; un proyecto de vida supone la apuesta por determinadas metas y el descarte de otras, lo que implica conflictos existenciales que pueden evocar emociones movilizadoras y gratificantes, pero también emociones dolorosas, sobre todo cuando el logro de los propósitos más importantes supone la renuncia a cosas no menos importantes, pero incompatibles con las miras esenciales.

<sup>53</sup> Tomado de MIMP. (2013). *Guía para las instituciones educativas frente a la explotación sexual de niños, niñas y adolescentes*. Lima: Autor.

Pueden, por otra parte, existir también fuertes presiones del entorno social o familiar para determinar desde fuera el proyecto individual, paralizando, violentando o confundiendo al joven en sus reales propósitos y metas. De no resolverse tal situación, muchos años después ello se convierte en triste fuente de frustraciones cuando al joven le faltó coraje y energía para seguir sus propios proyectos y los sacrificó en aras de las demandas de los demás.

Por su parte, el optimismo es una de las fuentes primordiales de la “automotivación”, en tanto promueve la persistencia de ir tras las metas y los propósitos implícitos en un proyecto de vida a pesar de los obstáculos, haciendo que la persona opere por la expectativa de éxito (mayor focalización en las oportunidades que en las amenazas) y considerar los contratiempos como circunstancias manejables.

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Construyo mi proyecto de vida”.
- **¿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 tus estudiantes a observar la imagen que se presenta al inicio de esta sección y leer la conversación que tiene la docente con sus estudiantes acerca de sus proyectos de vida. Pregúntales qué responderían ellos a la pregunta que ha hecho la docente. Escucha las diferentes opiniones.
  - Luego, pídeles que se junten en parejas para responder y reflexionar sobre las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Invita a algunos voluntarios a compartir sus principales reflexiones.
- **¿Qué conozco?**
  - Invita a cada estudiante a observar el diálogo entre Mario y Adelina, y a reflexionar sobre cómo se imaginan que estarán dentro de diez años. Para profundizar esta reflexión, pídeles que cada uno complete el siguiente cuadro, respondiendo a cada una de las interrogantes planteadas, sobre cómo se imaginan en el futuro.
  - Ayúdalos a organizarse en grupos para intercambiar sus respuestas y encontrar coincidencias y diferencias entre ellos.
  - Luego, diles que en sus mismos grupos respondan a las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”.
- **Mis nuevos aprendizajes**
  - Invita a tus estudiantes a revisar la información que se presenta al inicio de esta sección sobre el proyecto de vida. Diles que también lean las metas que se ha trazado Uber para su futuro. Explica que, para llegar a ellas, Uber ha tenido que identificar cuáles son sus cualidades y también qué debilidades debe superar.
  - Ahora anima a que cada estudiante escriba en los siguientes recuadros lo que quiere ser en la vida y también las cualidades y debilidades que reconocen en ellos para poder lograrlo.
  - Ayúdalos a organizarse en grupos para intercambiar sus respuestas y reflexionar sobre las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
  - Para complementar la reflexión anterior, invítalos a revisar la información y el ejemplo sobre las metas a corto, mediano y largo plazo. Diles que luego cada uno complete el cuadro con sus propias metas a corto, mediano y largo plazo. Además, pídeles completar el cuadro sobre los recursos o elementos positivos que tiene y los obstáculos que deben superar.
  - Diles que vuelvan a sus mismos grupos para intercambiar sus respuestas a este ejercicio, y que luego puedan reflexionar juntos sobre las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Invita a voluntarios a compartir sus principales reflexiones.

- Luego, pídeles que cada uno evalúe con qué metas se quedará, después de haber hecho el análisis respectivo sobre sus posibilidades y limitaciones.
- Para consolidar toda esta información, invítalos a revisar juntos el esquema sobre los pasos a seguir para construir su proyecto de vida. Coméntenlo entre todos.
- 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: “Proyecto de vida en los jóvenes”.

### ● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a cada estudiante a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección, para integrar todas sus ideas con relación a su proyecto de vida, teniendo en cuenta los pasos aprendidos.
- Organiza una plenaria para intercambiar sus principales ideas y reflexiones sobre sus proyectos de vida.

## 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 tus estudiantes. Puedes enriquecerlas con tus propias reflexiones. Escríbelas en un papelote y colócalo en un lugar visible del salón.

## ■ **Recursos complementarios para esta actividad**

En la sección “**Qué conozco**”, puedes plantear a tus estudiantes hacer entrevistas a personas mayores de su familia o comunidad para averiguar si cuando fueron jóvenes tuvieron un proyecto de vida y si consideran que ahora han logrado cumplir las metas que se trazaron. Diles que indaguen sobre sus logros y dificultades.

En la sección “**Valoro lo que aprendí**”, puedes plantear a tus estudiantes que orienten a una amiga o un amigo a hacer su proyecto de vida. Para esto, deben ensayar una manera sencilla de explicarle los pasos a seguir y acompañarle en su reflexión sobre cada uno de los aspectos a tener en cuenta.

## Actividad 5 Soy único e irremplazable

### ■ **Lectura complementaria**<sup>54</sup>

#### La autoestima

La autoestima es la valoración positiva o negativa que uno tiene de sí mismo, que se manifiesta a través de sentimientos de aceptación o rechazo hacia uno mismo.

#### ¿Cómo se forma la autoestima?

La autoestima se va formando a lo largo de nuestra vida, a través de las relaciones que establecemos con las personas que nos rodean. Las personas significativas para nosotros, padres, hermanos y familiares más cercanos nos dicen cosas acerca de nosotros, desde muy pequeños. Con estos mensajes que recibimos vamos formando una imagen sobre nosotros mismos.

Desde el mismo momento en que fuimos concebidos recibimos diversos mensajes, como cuando nacemos, percibimos si somos recibidos con cariño, si se cubrieron nuestras necesidades básicas oportunamente, si la forma como nuestros padres o tutores nos hablaban y trataban era afectuosa o agresiva, entre otros. Todo esto va marcando la forma como aprendemos a querernos o no, son como espejos que nos reflejan quiénes y cómo somos.

<sup>54</sup> Adaptado de Asociación Kallpa. (2008). *Habilidades para convivir mejor*. Curso a distancia. Dirigido a personas que trabajan con adolescentes o jóvenes. Lima: Autor.

Cada uno de estos mensajes ha dejado en nosotros una huella que hemos asimilado de diferentes maneras, dependiendo de qué persona nos lo dijo, la forma como fueron dichos, el contexto en el que nos lo dijeron y el momento en el que lo hicieron.

La autoestima no es estática, es más bien dinámica; la venimos construyendo a lo largo de nuestra vida, por lo tanto, también podremos cambiarla o mejorarla.

### La escalera de la autoestima

El desarrollo de la autoestima implica ciertos pasos que pueden equipararse con una escalera, dentro de la cual figuran los siguientes elementos:

- **Autoconocimiento.** Es el reconocimiento de nuestras fortalezas, debilidades, creencias, sus causas y cómo influyen en nuestro modo de actuar y de relacionarnos con los demás.
- **Autoconcepto.** Es el conjunto de creencias u opiniones que cada persona tiene acerca de sí misma, tanto sobre su físico, como sobre su forma de ser y actuar.
- **Autoaceptación.** Es el aceptarnos tal como somos, integrando los aspectos positivos y negativos.
- **Autorespeto.** Consiste en cuidarnos, darnos un buen trato a nosotros mismos.

## Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Construyo mi proyecto de vida”.
- **¿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 tus estudiantes a observar la imagen que se presenta al inicio de esta sección y leer la conversación entre las dos adolescentes. Diles que comenten cómo se siente Suwa y por qué creen que se siente así. Pregúntales si ellos alguna vez tuvieron sensaciones similares. Invita a algunos voluntarios a comentar sus reflexiones.
  - Ahora pídeles que en parejas profundicen sus reflexiones a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”.
- **¿Qué conozco?**
  - Invita a cada estudiante a observar el diálogo entre Ángel y su compañera, reparando en cómo se percibe cada uno de ellos, con qué cualidades propias se sienten a gusto y cuáles les molestan un poco.
  - Invítalos a reflexionar sobre sí mismos. Diles que, de acuerdo con sus reflexiones, completen el siguiente cuadro escribiendo cómo se ven en cada uno de los cuatro aspectos planteados. Ayúdales alcanzándoles las siguientes características: físico (cómo perciben su cuerpo y apariencia), social (cómo creen que se relacionan con los demás: son sociables, se acercan y conversan con todos; tiene buenos amigos; es reservada o reservado y de pocos amigos, etc.) personalidad (tímido o extrovertido; controla sus emociones o es impulsivo; optimista o pesimista; activo o más tranquilo; apasionado o racional, etc.) y académico (cómo se ven como estudiantes: le gustan o no le gustan los estudios; es hábil; responsable con la tarea escolar, etc.).
  - Pídeles que respondan individualmente a las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”.
  - Por último, organízalos en grupos que ellos formen espontáneamente (de confianza) para que intercambien los resultados de este ejercicio y las respuestas a las preguntas. Acompáñalos haciéndoles saber sus cualidades, especialmente con tus estudiantes que observas que les es muy difícil encontrar sus cualidades.

## ● Mis nuevos aprendizajes

- Invita a tus estudiantes a revisar la información que se presenta al inicio de esta sección sobre la identidad y cómo esta se relaciona con la autovaloración.
- Diles que para reconocerse mejor completen el siguiente cuadro, haciendo un listado de sus logros y cualidades.
- Luego, explícales cómo llenar el árbol de su autoestima y dales el siguiente ejemplo: escribo en uno de los frutos del árbol haber terminado el año escolar con buenas calificaciones y en la raíz escribo estudioso o responsable. Pueden trabajar en parejas, con compañeros de su confianza, ayudándose mutuamente a encontrar logros y cualidades en el otro.
- Invítalos a compartir voluntariamente algunos de sus frutos y raíces correspondientes.
- Invita a cada estudiante a revisar la información que se presenta sobre la autoestima, y diles que luego respondan de manera individual la pregunta que se plantea.
- Ahora pídeles que revisen los comentarios que hacen los cuatro jóvenes, para identificar si están asociados a una buena o mala autoestima.
- Ayúdalos a organizarse en grupos de tres o cuatro personas para compartir sus opiniones sobre cada uno de los comentarios. Diles que profundicen su reflexión respondiendo juntos a las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
- Ahora invítalos a leer la fábula que viene a continuación y a responder las preguntas de manera individual. Esta fábula trata sobre la importancia de conocerse a uno mismo y conocer nuestras limitaciones y no sentirnos mal por no ser como otras personas, comprender y aceptar que todos somos diferentes y únicos y que no debemos sentirnos mal por no ser como otros. Podemos aprender y esforzarnos por desarrollar algunos talentos o capacidades, pero no nos ayuda estar comparándonos todo el tiempo con otros.
- Finalmente, invítalos a revisar las ideas que se presentan en el recuadro “Ideas valiosas”, al final de esta sección, y que coloquen sus ideas respecto a la autoestima y la autoaceptación.

## ● Valoro lo que aprendí

- Invita a cada estudiante a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección, completando todos los enunciados propuestos para crear su carné de identidad.
- Organiza una plenaria para intercambiar la forma en que quedaron sus carnés de identidad.

## 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.
- Culmina esta sesión, mencionando las ideas más importantes que surgieron de las reflexiones hechas por tus estudiantes; puedes enriquecerlas con tus propias reflexiones. Escríbelas en un papelote y colócalo en un lugar visible del salón.

## ■ Recursos complementarios para esta actividad

En la sección “**Mis nuevos aprendizajes**”, puedes plantear a tus estudiantes dibujar siluetas de ellos mismos, en tamaño real (uniendo papelotes y pidiendo a alguien que dibuje el contorno de su cuerpo con un plumón, mientras están echados sobre los papelotes). Luego, invita a cada uno a dibujar y/o escribir dentro de su silueta todo aquello que los identifica: cualidades, sueños, emociones, dificultades, etc. Pueden organizar una exposición con todas las siluetas creadas.

### Afirmación recibida

Puedes solicitar a tus estudiantes que entrevisten a tres personas que los estiman y que les pregunten qué cualidades ven en ellos. Deben tomar nota de lo que les dicen y traerlo a clase. En plenaria pueden socializar lo que les dijeron. Tú como docente puedes reforzar a cada uno de tus estudiantes positivamente, ayudándoles mencionando algunas de sus cualidades.

## Actividad 6 Mis derechos sexuales y reproductivos se respetan

### Lectura complementaria<sup>55</sup>

#### Derechos sexuales y reproductivos

Es innegable que la sexualidad es inherente a la vida de las personas en todas las etapas de su ciclo vital, y que está asociada al disfrute y al placer, y no necesariamente a la reproducción. Aunque se le ha tratado de reducir o condicionar a lo reproductivo, a través del control y la sanción moral o legal del derecho al disfrute y su libre ejercicio, lo cual sucede también con las decisiones respecto a la reproducción.

Los derechos sexuales y derechos reproductivos son derechos humanos que garantizan la libertad de las personas a decidir sobre su propio cuerpo en el campo sexual y en el campo reproductivo, sin coerción, discriminación o violencia. Están asociados a otros derechos como el derecho a la vida, a la salud, a la libertad, a la dignidad, a la intimidad, al libre desarrollo de la personalidad, a la libertad de conciencia, y constituyen elementos básicos para el desarrollo humano.

El Currículo Nacional de la Educación Básica, que orienta los aprendizajes que se deben garantizar como Estado y sociedad propone competencias, capacidades y estándares de aprendizaje nacionales de la educación básica. Dentro de la **competencia 1 “Construye su identidad”**, plantea que el estudiante peruano debe lograr la siguiente capacidad:

#### Vive su sexualidad de manera integral y responsable de acuerdo a su etapa de desarrollo y madurez.

Toma conciencia de sí mismo como hombre o mujer a partir del desarrollo de su imagen corporal, su identidad sexual y de género, y mediante el conocimiento y valoración de su cuerpo. Supone establecer relaciones de igualdad entre mujeres y hombres, así como relaciones afectivas armoniosas y libres de violencia. También implica identificar y poner en práctica conductas de autocuidado frente a situaciones que ponen en riesgo su bienestar o que vulneran sus derechos sexuales y reproductivos.

#### Y hace una diferenciación en relación a los derechos sexuales y reproductivos:

**Son derechos sexuales:** recibir una educación sexual oportuna que permita un desarrollo pleno de la sexualidad. Decidir cuándo tener relaciones sexuales sin ser presionados u obligados por nadie. Ejercer y disfrutar plenamente la vida sexual. Tener relaciones sexuales sin riesgo de afectar la salud y la vida. Vivir libre de toda discriminación. Vivir libre de violencia sexual. Ser respetado en la intimidad y la vida privada. Decidir con quién compartir la vida y la sexualidad. Expresar libremente los afectos.

**Son derechos reproductivos:** tener información completa y científica sobre la sexualidad y la reproducción. Acceder a servicios públicos de salud sexual y reproductiva de calidad y con respeto. Decidir de manera libre, responsable e informada el número y el espaciamiento de los hijos. Elegir y acceder gratuitamente a métodos anticonceptivos que se adecuen a las necesidades de cada persona.

#### Derecho a la educación de niñas o adolescentes embarazadas

Desde el 2013, por la Ley N.º 29600, las estudiantes en situación de embarazo o maternidad tienen derecho a permanecer estudiando o a retomar sus estudios sin ser discriminadas. El colegio debe brindarles facilidades para rendir las evaluaciones académicas y ser flexibles con el período de asistencia a clases; también debe orientar y sensibilizar a los padres de familia y a la comunidad educativa sobre el derecho a la educación de las estudiantes gestantes o que son madres.

### Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

#### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Mis derechos sexuales y reproductivos se respetan”.
- **¿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 tus estudiantes a observar las dos imágenes que se presentan en esta sección y a comentarlas juntos. Pregúntales qué opinan de lo que ocurre en cada una de ellas y si alguna vez han vivido una situación parecida.

<sup>55</sup> Adaptado de los siguientes textos:

Diéguez, G. (2012). Derechos sexuales y derechos reproductivos de las personas adolescentes y jóvenes (editorial). *Revista Interquorum Nueva Generación*, (12).  
Cuáles son los derechos sexuales y reproductivos. (S. f.). Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán [web]. Recuperado de <http://www.flora.org.pe/aoe/derechos4.htm>  
Ministerio de Educación. (2010). *Aprendemos sobre sexualidad para orientar a nuestras hijas e hijos. Propuesta para trabajar con madres y padres de familia*. Lima: Autor.  
Ministerio de Educación. (2017). *Curriculo Nacional de la Educación Básica*. Lima: Autor.

- Luego, pídeles que en parejas profundicen su reflexión a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. Invita a algunos voluntarios a compartir sus principales reflexiones.

### ● **¿Qué conozco?**

- Invita a cada estudiante a responder las dos interrogantes que se plantean en esta sección.
- Luego, organiza una plenaria para que algunos voluntarios comenten sus respuestas sobre situaciones vinculadas a los derechos sexuales y reproductivos y sobre acciones que podemos realizar para que dichos derechos se respeten.
- Pregúntales qué piensan que son los derechos sexuales y reproductivos y cuáles conocen. Invítalos a mencionarlos. Luego, pídeles que escriban todos los derechos que recuerden en el recuadro que tienen a continuación.
- En parejas, diles que reflexionen sobre la importancia de conocer sus derechos sexuales y reproductivos a partir de la interrogante del recuadro “Me pregunto y comparto”.

### ● **Mis nuevos aprendizajes**

- Invita a tus estudiantes a revisar la información que se presenta al inicio de esta sección sobre los derechos sexuales y reproductivos. Aclara las dudas que surjan en ellos sobre este tema.
- Luego, pídeles que lean los casos que comparten tres adolescentes sobre situaciones vinculadas a sus derechos sexuales y reproductivos. Diles que los comenten en parejas y que cada uno escriba si piensa que en estos casos se atenta o no contra sus derechos sexuales y/o reproductivos.
- Ahora diles que, manteniendo las parejas, identifiquen situaciones que atentan contra los derechos sexuales y reproductivos en su vida cotidiana, tanto en la familia como en el colegio y la comunidad. Para cada ámbito, deben identificar y escribir una situación, señalando qué derechos no se están respetando.
- Organízalos en grupos para que reflexionen sobre las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
- Invítalos a leer los comentarios que hacen tres jóvenes sobre sus derechos sexuales y reproductivos. Luego, diles que cada uno piense en sus propios derechos y en si estos han sido afectados alguna vez. Pregúntales cómo se sintieron. Diles que lo escriban en el siguiente recuadro.
- 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: “Mis derechos sexuales y reproductivos se respetan”.

### ● **Valoro lo que aprendí**

- Invita a cada estudiante a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección, decidiendo si están de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las tres situaciones y sustentando su respuesta.
- Organiza una plenaria para que intercambien sus resultados de este ejercicio.

## 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 tus 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 “**¿Qué conozco?**”, plantea a tus estudiantes investigar en su comunidad cuánto se conoce sobre los derechos sexuales y reproductivos. Para esto deben...

- Preparar las preguntas que realizarán. Por ejemplo: *¿sabes qué son los derechos sexuales y reproductivos?, ¿cuáles conoces? ¿Piensas que en nuestra comunidad se respetan?*
- Decidir a qué personas entrevistarán: adolescentes, jóvenes, adultos.
- Realizar las entrevistas y escribir las respuestas de cada persona.
- Organizar una reunión en el colegio para compartir la información que han recogido y reflexionar juntos sobre ella.

## Actividad 7 En mi comunidad rechazamos la violencia contra la mujer

### Lectura complementaria<sup>56</sup>

#### Prevención de la violencia de género

Las causas de la violencia contra las mujeres se encuentran en la discriminación de género, las normas sociales y los estereotipos de género que la perpetúan. Dados los efectos devastadores que la violencia tiene en las mujeres, los esfuerzos se han concentrado principalmente en las respuestas y servicios para las sobrevivientes. Sin embargo, la mejor manera de contrarrestar la violencia de género es prevenirla tratando sus orígenes y causas estructurales.

La prevención debe comenzar en las primeras etapas de la vida, mediante la educación de las niñas y los niños que promueva las relaciones de respeto y la igualdad de género. El trabajo con adolescentes es la mejor opción para lograr un progreso rápido y sostenido en materia de prevención y erradicación de la violencia de género. Aunque las políticas públicas y las intervenciones suelen pasar por alto esta etapa de la vida, se trata de una época crucial durante la cual se forman los valores y las normas relativas a la igualdad de género.

La prevención implica respaldar acciones como la promoción de la igualdad de género, el empoderamiento de las mujeres y su disfrute de los derechos humanos. Asimismo, significa conseguir que el hogar y los espacios públicos sean más seguros para las mujeres y las niñas, procurar la autonomía económica y la seguridad de las mujeres, y aumentar la participación de las mujeres y su poder de decisión en el hogar y en las relaciones, así como en la vida pública y en la política. El trabajo con hombres y niños ayuda a acelerar el progreso en materia de prevención y la erradicación de la violencia contra las mujeres y niñas. Ellos pueden comenzar a cuestionar las desigualdades y las normas sociales profundamente arraigadas que perpetúan el control y el poder que los hombres ejercen sobre las mujeres y refuerzan la tolerancia hacia la violencia contra las mujeres y niñas.

La concienciación y la movilización comunitaria, inclusive a través de los medios de comunicación y los medios sociales, es otro componente importante de una estrategia de prevención efectiva.

#### ONU Mujeres plantea dos principales soluciones para hacer frente a este problema:

- **Educación para la prevención.** Brindar a las personas jóvenes herramientas y experiencia para entender las causas profundas de la violencia en sus comunidades, educar e implicar a sus iguales y a las comunidades para prevenir esta clase de violencia, y saber a dónde acudir en busca de ayuda en caso de sufrir violencia.
- **Trabajar con hombres y niños.** Apoyar una variedad de actividades de prevención, tales como programas educativos, reformas jurídicas y de políticas, y la investigación para obtener datos sobre las actitudes, percepciones y conducta de los hombres, niños y jóvenes en relación con las diferentes formas de violencia; la incidencia, concienciación, movilización comunitaria y programas educativos, entre otros.

### Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

#### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “En mi comunidad rechazamos la violencia contra la mujer”.
- **¿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 tus estudiantes a observar la situación sobre Tomasa, que se plantea al inicio de esta sección.
  - Luego, diles que en parejas reflexionen a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”.

<sup>56</sup> Adaptado de Enfoque en la prevención de la violencia. (S. f.). *ONU Mujeres* [web]. Recuperado de <http://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/prevention>

### ● **¿Qué conozco?**

- Invita a cada estudiante a revisar la información que se presenta al inicio de esta sección sobre la violencia de género. Luego, pídeles que piensen qué acciones podría llevar a cabo la comunidad para hacer frente a la situación de maltrato que vive Tomasa.
- Diles que cada uno escriba sus principales ideas en el recuadro correspondiente.
- A continuación, pídeles que recuerden alguna situación de violencia contra la mujer que haya ocurrido en su comunidad. Diles que las comenten en parejas y luego invita a cada uno a escribirla en el recuadro de su cuaderno de Tutoría, explicando por qué ocurrió y qué hizo la comunidad para solucionarla.
- En parejas, diles que comenten lo que escribieron y que reflexionen juntos a partir de las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”.

### ● **Mis nuevos aprendizajes**

- Invita a tus estudiantes a revisar los testimonios de diferentes personas sobre las formas que emplean en sus comunidades para prevenir o hacer frente a la violencia contra la mujer. Coméntenlas en grupos de tres o cuatro personas y luego profundicen su reflexión a partir de las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
- Ahora pídeles que revisen la información que se presenta sobre la violencia contra la mujer, las acciones de prevención y las acciones de protección de la misma. Aclara las dudas que surjan.
- Organízalos en grupos para que revisen los mitos del siguiente cuadro y decidan si cada enunciado es un **mito** o es una **verdad**.
- Profundicen su reflexión a partir de la interrogante del recuadro “Me pregunto y comparto”.

### ● **Valoro lo que aprendí**

- A continuación, pídeles que en parejas lean y comenten las tres situaciones que se presentan sobre la prevención y atención de la violencia contra la mujer, indicando si están de acuerdo o en desacuerdo.
- Luego de comentarlas, invita a cada uno a marcar sus respuestas y escribir sus reflexiones en los recuadros de su cuaderno de Tutoría. Organiza una plenaria para comentar sus principales reflexiones.
- 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: “Prevención de la violencia de género”.
- Invita a cada estudiante a realizar el ejercicio que se plantea en esta sección sobre las acciones más pertinentes para evitar la violencia contra la mujer en la comunidad de c/u de los estudiantes.
- Organiza una plenaria para que intercambien sus resultados de este ejercicio.

## 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.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que surgieron de las reflexiones hechas por tus 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**

En la sección “**Valoro lo que aprendí**”, plantea a tus estudiantes crear afiches con mensajes que ayuden a sensibilizar a su comunidad sobre la importancia de rechazar todas las situaciones de violencia de género que ocurran en su comunidad. Diles que un afiche debe tener una imagen y también un mensaje breve, claro y directo. Invítalos a encontrar lugares donde puedan colocar sus afiches para que puedan ser vistos por la mayor cantidad de personas de su comunidad.

## Actividad 8 Mejoro mi forma de aprender

### Lectura complementaria<sup>57</sup>

#### 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:

#### 1. Apuntar las fechas clave 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 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 los 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.

### Orientaciones metodológicas para la sesión de Tutoría

#### Inicio

- Da la bienvenida a tus estudiantes y presenta la actividad que van a desarrollar: “Mejoro mi aprendizaje”.
- **¿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 tus estudiantes a observar lo que les sucede a Carmen y a Tomás. Coméntales sobre alguna situación parecida que hayas vivido, acogiendo sus opiniones y animándolos a contar situaciones similares que hayan vivido en su casa.
- Luego pídeles que, en parejas, revisen y respondan a las interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto” intentando que descubran por qué no logramos cumplir con lo que nos proponemos o planificamos. Invita a algunos voluntarios a comentar sus reflexiones ante todos.

<sup>57</sup> Adaptado de Banegas, P. (2017). *La planificación y organización del tiempo en el estudio* [web]. Recuperado de <http://www.infotecarios.com/planificar-tiempo-estudio/#.W7X5OmhKJIU>

### ● ¿Qué conozco?

- Pide a tus estudiantes que observen la situación que se presenta al inicio de esta sección y lean el comentario sobre lo que le ocurre a Tomás e indícales que sean autocríticos para evaluar cómo se organiza cada uno de ellos para cumplir con sus obligaciones y con el estudio respondiendo las interrogantes planteadas.
- Indícales que en parejas o grupos de confianza pueden compartir sus respuestas y también las dos siguientes interrogantes del recuadro “Me pregunto y comparto”. En relación con la segunda pregunta, coméntales sobre la importancia de la autodisciplina y el autocontrol que se traduce en ser capaces de postergar la gratificación para concentrarse en lo que se tiene que hacer. Háblales también sobre la perseverancia. Asimismo, recomiéndales empezar por las tareas que más tiempo demandan o con las que tienen más dificultad, automonitorear su trabajo y desarrollar su sentido de responsabilidad. Señálales que estudiar en un lugar ordenado también puede ayudar.
- Pídeles que identifiquen aquello que les ayuda cuando estudian en casa o en el colegio para lograr sus metas en el estudio.
- Organízalos en grupo para que comenten y respondan las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.

### ● Mis nuevos aprendizajes

- Invita a tus estudiantes a revisar la información que se presenta en esta sección, acerca de lo que significa ser autónomos en el estudio. También deben revisar lo que les sucede a Rafael y a Catalina. Invítalos a escribir con sus propias palabras, en el siguiente recuadro, las acciones que pueden realizar para lograr metas en sus estudios. Pide que algunos voluntarios los compartan con todos.
- Posteriormente, organízalos en grupos de tres o cuatro personas para que reflexionen juntos sobre las interrogantes del recuadro “Conversamos en grupo”.
- Luego, diles que revisen la información sobre cómo se siente Marcelina cuando debe dar un examen, que también se presenta en esta sección. Indícales 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”, al final de esta sección. Puedes proponer alguna otra idea tomada del texto que se encuentra al inicio de las orientaciones para esta actividad: “Organización del estudio”.

### ● Valoro lo que aprendí

- Invita a tus 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 elaborar un plan de estudios para mejorar su aprendizaje que incluya: **problemas para estudiar y cómo resolverlos**.

### Cierre

#### ● Me comprometo

- Invita a cada estudiante a escribir sus compromisos personales para lograr organizar mejor su tiempo para el estudio.
- Culmina esta sesión mencionando las ideas más importantes que surgieron de las reflexiones hechas por tus 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

En la sección “Mis nuevos aprendizajes”, invita a tus estudiantes a hacer dibujos sobre cómo sería su espacio ideal para estudiar: qué características debe tener, qué cosas debe haber, dónde debe estar cada cosa, etc. Realicen una exposición de los dibujos elaborados y, entre todos, hagan una representación real de cómo sería este espacio, utilizando los elementos que encuentren en el colegio.

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

### Líneas telefónicas de ayuda

- Teléfono ANAR 0800-2-2210  
Brinda orientación y consejería psicológica, jurídica y social a niñas, niños y adolescentes en riesgo.

### Instituciones de ayuda

- Sistema Especializado en Atención de Casos sobre Violencia Escolar (SiseVe): <http://www.siseve.pe>
- Centros Emergencia Mujer: [www.mimp.gob.pe](http://www.mimp.gob.pe)
- Defensorías del Niño y del Adolescente: <http://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/dgna/dna/directorio/index.htm>
- 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 los Centros Emergencia Mujer (CEM) a nivel nacional
- Directorio de la Línea 100
- Directorio de Servicio de Atención Urgente (SAU)
- CEM en comisarías
- Directorio de Estrategia Rural
- Directorio de Centros de Atención Institucional (CAI)

### ¿A dónde acudir si vivimos o sabemos de una situación de violencia sexual?

En nuestro país existen varias instituciones que brindan apoyo en prevención y protección en casos de violencia y abuso sexual.

- **SiseVe (www.siseve.pe).** Es la plataforma contra la violencia escolar del Ministerio de Educación. Al usarla, representantes de tu institución educativa y de las autoridades de educación a nivel local, regional y nacional podrán darle seguimiento a tu caso. La meta es que cada escolar afectado se sienta bien lo más pronto posible. Para evitar acusaciones falsas, la plataforma siempre pedirá la identificación de los usuarios, por lo cual deberás tener tu DNI a la mano. Descuida, solo el equipo central del SiseVe podrá ver tus datos. Anima a tu director o directora a que afilie a tu colegio al SiseVe.
- **Línea telefónica gratuita del Ministerio de Educación (0800 76 888).** Funciona a nivel nacional para reportar hechos de violencia escolar en los colegios sin necesidad de tener acceso a internet. Recibe reportes en español y en quechua, de lunes a viernes de 8 a. m. a 8 p. m.
- **Centro de Emergencia Mujer (CEM).** Es un servicio público especializado y gratuito, de atención integral y multidisciplinaria para víctimas de violencia familiar y sexual, en el cual se brinda orientación legal, defensa judicial y consejería psicológica. Se procura la recuperación del daño sufrido y presta asistencia social. Asimismo, realiza actividades de prevención a través de capacitaciones, campañas comunicacionales, formación de agentes comunitarios y movilización de organizaciones.
- **Línea 100 (#100).** Es un servicio telefónico gratuito del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) de información, orientación, consejería y soporte emocional para personas afectadas o involucradas en hechos de violencia familiar o sexual, o que conozca algún caso de maltrato en su entorno.
- **Chat 100.** Servicio personalizado por internet en tiempo real del Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual (PNCVFS) del MIMP. Trabaja con profesionales especializados en información u orientación psicológica para identificar situaciones de riesgo de violencia en las relaciones de enamoramiento.
- **Central Policial 105.** Servicio de la Policía Nacional que atiende las 24 horas del día.

## Referencias bibliográficas

- Aramburú, C. (2017). *Hogares y familias en el Perú: Cambios y retos*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Asociación Kallpa y Pontificia Universidad Católica del Perú (2008). *Habilidades para convivir mejor* [curso a distancia. Dirigido a personas que trabajan con adolescentes o jóvenes]. Lima: PUCP.
- Banegas, P. (2017). *La planificación y organización del tiempo en el estudio*. Recuperado de <http://www.infotecarios.com/planificar-tiempo-estudio/#.W7X5OmKjIU>
- Benites, T. (2010). Perú: Interculturalidad y cosmovisión andina. *Servindi*. Recuperado de <https://www.servindi.org/actualidad/29186>
- Berlinerblau, V. (2016). *Abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes: Una guía para tomar acciones y proteger sus derechos*. Argentina: Unicef.
- Briceño-León, R. (2014). De la participación comunitaria a la participación social: Un enfoque de Ecosalud. *Espacio abierto*, 23(2), pp. 191-218
- Cambios en la pubertad y adolescencia. (S. f.). *Informajoven*. Recuperado de [http://www.informajoven.org/info/salud/k\\_7\\_7.asp](http://www.informajoven.org/info/salud/k_7_7.asp)
- CARE Internacional-Avina. (Enero de 2012). Programa Unificado de Fortalecimiento de Capacidades. Módulo 3: Organización comunitaria. Material de Trabajo. Cuenca, Ecuador.
- Centro de estudios sociales y publicaciones. (1999). *Educamos para la vida. Guía para la prevención del abuso sexual infantil desde la escuela*. Lima: Autor.
- Chirinos, P. (2017). *Violencia escolar y desarrollo de habilidades socioemocionales de estudiantes de secundaria de instituciones educativas de distritos con mayor índice de violencia de lima metropolitana*. (tesis de maestría). Lima: UPCH.
- Chirinos, P. (2017). *Violencia escolar y desarrollo de habilidades socioemocionales de estudiantes de secundaria de instituciones educativas de distritos con mayor índice de violencia de Lima Metropolitana* (tesis de maestría). Lima: UPCH.
- 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. I.: 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, M. (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 [entrada de blog]. (S. f.). *Filosofía del buen vivir*. Recuperado de <http://filosofiadelbuenvivir.com/buen-vivir-2/blog/>
- Manrique, N. (2005). *Territorio y Nación: La difícil construcción de la comunidad nacional*. Lima: PUCP.
- Massa, J. y otros (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14 (3), 176-193.
- Ministerio de Desarrollo Social (S. f.). *Estrategia Nacional para la Igualdad de Género 2030*. Recuperado de [http://www.inmujeres.gub.uy/innovaportal/file/93961/1/estrategia-nacional-para-la-igualdad-de-genero\\_web.pdf](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. (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. (2005). *Tutoría y orientación educativa en la educación secundaria*. 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: Autor.

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

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

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

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://www.reluita.org/sociedad/igualdad\\_genero\\_infancia.htm](http://www.reluita.org/sociedad/igualdad_genero_infancia.htm)

Navarro, P. (S. f.). Cómo controlar las emociones: 10 técnicas que funcionan. *Habilidad Social*. Recuperado de <https://habilidadsocial.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\\_Estudiantil.pdf](https://tarea.org.pe/wp-content/uploads/2016/09/Flor_Pablo_La_Organizacion_Estudiantil.pdf)

Peña, A. (2014). Los conflictos socio-ambientales y socio-culturales en el Perú comprendidos desde la teoría del Derecho. *Derecho y sociedad*, (42), pp. 129-135.

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>

Quispe, A. (2011). *La interculturalidad en debate en el Perú*. Entrevistas a Gonzalo Portocarrero, Fidel Tubino y Nelson Manrique. Lima: PUCP.

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.

Rico, N. (1996). *Violencia de Género: Un problema de derechos humanos*. S. l.: CEPAL.

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, M. (2001). Conflicto cultural y derechos humanos: en torno al reconocimiento de los sistemas normativos indígenas. *Rebelión*. Recuperado de [http://www.rebelion.org/hemeroteca/cultura/conflicto\\_cultural280601.htm](http://www.rebelion.org/hemeroteca/cultura/conflicto_cultural280601.htm)

Valero, J., Pérez, N., y Delgado, B. (2007). Desarrollo psicológico, intelectual y social en la adolescencia. En N. Pérez e 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 o el tener un proyecto de vida son ejemplos de conductas protectoras o de autocuidado.

### Coacción

Fuerza o violencia física o psíquica que se ejerce sobre una persona para obligarla a decir o hacer algo contra su voluntad.

### 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 hombres poseen, o de las funciones que deberían desempeñar dentro de una sociedad.

## **Género**

Son los roles o las funciones que cada sociedad asigna a hombres y mujeres. Por ejemplo, cómo comportarse, cómo se deben relacionar, qué se espera de ellas y 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 hombre 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.

## **Intimidación**

Anuncio de un mal a una persona con el fin de amedrentarla o atemorizarla; presión moral o psicológica.

## **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.

## **Tradicición**

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 contra niñas, niños y adolescentes**

Se trata de toda acción de índole sexual realizada contra una estudiante o un estudiante menor de edad para la satisfacción de su agresor o agresora. Estos actos de tipo sexual pueden ser con o sin contacto físico. La violencia sexual puede darse por presión o coacción (amenazas, acoso o intimidación) o manipulación (por ejemplo, que el agresor entregue regalos o dinero, mejore las notas para convencer a la víctima, etc.). En el caso de menores de 14 años, aunque la relación sea aparentemente consentida por la menor o el menor, se considera igualmente violencia sexual, debido a que legalmente aún no está en condiciones de decidir si desea o no llevar a cabo actos de índole sexual. Todos estos casos se consideran un delito (Ley N.º 30963, que modifica el código penal).