

## SESIONES DE TUTORÍA PARA SECUNDARIA EN EL ÁMBITO RURAL





## SESIONES DE TUTORÍA PARA SECUNDARIA EN EL ÁMBITO RURAL

### CRÉDITOS TÉCNICOS

#### **Coordinación de Soporte Educativo Rural para Mejores Aprendizajes (SER+):**

Mariella Bazán Maccera  
Marco Aurelio Lozano Fernández

#### **Responsable del equipo de tutoría:**

María del Pilar Mendoza Yañez

#### **Coordinación para la elaboración del documento:**

María Del Rosario Pareja De La Cruz

#### **Equipo técnico social comunitario SER+:**

Carlos Cáceres Torres, María Del Rosario Pareja De La Cruz

#### **Equipo técnico de tutoría:**

Elizabeth Chuquin Martínez, Hugo Nuñez Nuñez, Luis Alberto García Valenzuela, David Reyes Callahuacho, Violeta Sutta Vargas, Ariela Villafana Pino, Jesús Edison Aida Zegarra Rojas

#### **Diseño y diagramación:**

Luis Edgard Pomar Rojas

#### **Corrección de estilo y revisión de contenidos:**

Gerardo Seminario Námuch

### MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Av. De la Arqueología, cuadra 2 – San Borja  
Lima, Perú  
Teléfono 615-5800  
[www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)

Tiraje: 26,502

#### **Impreso en:**

Consorcio Corporación Gráfica Navarrete S.A.,  
Amauta Impresiones Comerciales S.A.C., Metrocolor S.A.  
En los talleres gráficos de METROCOLOR S.A., sitio en Jr.  
Los Gorriones N° 350 - Urb. La Campiña, Chorrillos, Lima.

#### **©Ministerio de Educación**

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción de este material por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso del Ministerio de Educación.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú: N° 2016-07218

Impreso en el Perú / Printed in Peru

## ÍNDICE

PRESENTACIÓN .....	5
GUÍA METODOLÓGICA .....	7
I. La educación rural en el Perú .....	9
1.1. La educación rural.....	9
1.2. Características del adolescente rural .....	9
1.3. Situaciones de riesgo del adolescente rural .....	10
II. La tutoría y orientación educativa.....	13
2.1. Definición.....	13
2.2. Enfoque de la tutoría .....	13
2.3. Dimensiones socioafectivas de la tutoría.....	13
2.4. Modalidades .....	14
2.5. Tutoría y currículo.....	15
2.6. Perfil del tutor o tutora .....	15
III. Implementación de la tutoría en la IE rural .....	17
IV. Desarrollo de la tutoría grupal: la sesión de tutoría .....	19
4.1. Estructura de la sesión de tutoría .....	19
V. Orientaciones metodológicas para el desarrollo de las sesiones.....	21
Antes de la sesión.....	21
Durante la sesión.....	21
Después de la sesión .....	22
SESIONES DE TUTORÍA PARA LA SECUNDARIA RURAL .....	23
PRIMER GRADO .....	26
Sesión 1. Mi cuerpo está cambiando y lo cuido .....	26
Sesión 2. Reconociendo los roles de género en nuestra comunidad.....	29
Sesión 3. Conociéndome a partir de mis diferencias .....	31
Sesión 4. Los ríos de la vida: construyendo la historia de la comunidad .....	34
Sesión 5. Me conozco y reconozco que la diversidad es una riqueza en la escuela.....	37
Sesión 6. Mis decisiones .....	40
Sesión 7. Organizando mi tiempo .....	43
Sesión 8. ¿Cómo aprendo? .....	47
Sesión 9. Respetando las normas de convivencia de mi familia y mi comunidad.....	53
Sesión 10. Reconozco las situaciones de violencia y hago respetar mis derechos.....	56
Sesión 11. Mi grupo de amigas y amigos .....	59
Sesión 12. ¿Qué tanto sabemos de la menstruación?.....	61
SEGUNDO GRADO .....	66
Sesión 1. Estoy creciendo, estoy cambiando .....	66
Sesión 2. Reflexionando sobre estereotipos de género .....	69
Sesión 3. Encuentro la mejor manera de expresar mis ideas y pensamientos .....	74
Sesión 4. ¿Actuamos como pensamos?.....	80
Sesión 5. Proyectando nuestra historia familiar y comunal para enriquecernos como personas.....	84
Sesión 6. Decisiones informadas .....	86
Sesión 7. ¿Cómo organizo el tiempo para mis actividades?.....	90
Sesión 8. Identificamos los escenarios de aprendizaje en nuestra comunidad .....	97
Sesión 9. Identificamos situaciones de riesgo en nuestra comunidad .....	99
Sesión 10. Promoviendo el buen trato prevenimos la violencia .....	103
Sesión 11. Afrontando positivamente los conflictos .....	106
Sesión 12. Creo que me he enamorado .....	108



TERCER GRADO .....	112
Sesión 1. Construyendo con confianza.....	112
Sesión 2. Reflexionando sobre mis identidades: ¿quién soy yo?.....	115
Sesión 3. ¿Cómo podemos canalizar nuestra ira?.....	119
Sesión 4. Expreso mis ideas y sentimientos con asertividad .....	123
Sesión 5. Mis metas son importantes .....	127
Sesión 6. Decisiones colectivas .....	130
Sesión 7. Técnicas de estudio.....	133
Sesión 8. Jugando con mi memoria .....	136
Sesión 9. Aprendemos a convivir en el colegio .....	140
Sesión 10. Respetamos a todos por igual.....	142
Sesión 11. El VIH y el SIDA .....	146
Sesión 12. Enamorarse responsablemente y respetarse .....	151
CUARTO GRADO .....	154
Sesión 1. Vivo mi sexualidad.....	154
Sesión 2. Varones y mujeres somos iguales en derechos .....	158
Sesión 3. Aprendiendo a expresar mis emociones, libero mis tensiones .....	160
Sesión 4. Aprendiendo a tomar decisiones informadas .....	167
Sesión 5. Estilos de vida saludables y mi proyecto de vida.....	171
Sesión 6. Presión de grupo .....	175
Sesión 7. Fortaleciendo nuestro trabajo en equipo en la escuela .....	179
Sesión 8. Participando en mi comunidad aprendo.....	182
Sesión 9. Promovemos el ejercicio de nuestros derechos.....	184
Sesión 10. Reconocemos y actuamos para prevenir la violencia.....	188
Sesión 11. Dialogamos sobre el deseo sexual .....	192
Sesión 12. Previendo el embarazo en la adolescencia .....	195
QUINTO GRADO .....	200
Sesión 1. Mi presente y mi futuro .....	200
Sesión 2. Factores de riesgo y protección .....	203
Sesión 3. Empleo el autocontrol, identificando mis pensamientos .....	208
Sesión 4. Soluciono los conflictos por medio de la negociación .....	211
Sesión 5. Evaluando mi proyecto de vida.....	214
Sesión 6. Decisiones responsables.....	217
Sesión 7. Mis logros escolares, en beneficio de mi comunidad.....	220
Sesión 8. Compartiendo aprendizajes.....	222
Sesión 9. Identificamos las instituciones que protegen a la comunidad.....	224
Sesión 10. Organizamos una actividad para la prevención de la violencia .....	228
Sesión 11. La asertividad en las relaciones sexuales .....	231
Sesión 12. La maternidad y paternidad responsables .....	236
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	239
ANEXOS O RECURSOS PARA EL DOCENTE TUTOR Y/O TUTORA .....	240
Anexo 1. La etapa de la adolescencia .....	241
Anexo 2. La imagen corporal en la adolescencia .....	243
Anexo 3. La sexualidad adolescente y el autoerotismo.....	245
Anexo 4. Los estereotipos de género y el desarrollo sexual saludable.....	247
Anexo 5. Prevención del riesgo de abuso sexual en la adolescencia.....	249
Anexo 6. Comunicación asertiva y desarrollo sexual saludable en la adolescencia.....	251
Anexo 7. Prevención del embarazo en la adolescencia y promoción de la maternidad y paternidad responsable .....	254
Anexo 8. La orientación sexual y el respeto por la persona .....	256
Anexo 9. Violencia basada en género .....	258
Anexo 10. Dinámicas .....	259

# PRESENTACIÓN

Estimados tutores y tutoras:

Nuestros estudiantes llegan a la escuela con lo que piensan y sienten, con sus deseos y proyectos, con sus preocupaciones, así como con una historia personal y familiar. Es importante que puedan conocerse y comprenderse a sí mismos, y que reciban orientación para favorecer su desarrollo integral. Por ello, es necesario que cuenten con personas capacitadas y espacios dedicados específicamente a atenderlos, donde podamos escucharlos y orientarlos en relación con los diferentes aspectos de su vida personal, poniendo especial atención en el aspecto socioafectivo.

La labor de tutoría es una respuesta a estas necesidades, en la que las tutoras y tutores desempeñan un rol fundamental, brindándoles orientación para que puedan conocerse, potenciar sus aprendizajes, dialogar e interactuar entre sí en un marco de derechos; por ejemplo: el de la participación; a su identidad como adolescente; a amar y ser amado sin discriminación de clase, sexo o etnia; a ser escuchado, a rectificar un error; derecho sobre su sexualidad, a recibir información sobre métodos anticonceptivos, al de una vida libre de violencia y a la integridad personal.

Sin embargo, la tarea tutorial en las escuelas rurales presenta numerosas particularidades, por lo que es necesario tener en cuenta las características sociales y culturales de nuestros estudiantes. Por ello, el vínculo con la familia y la comunidad es central. Asimismo, la identidad de estos, en las zonas rurales, presenta procesos dinámicos de cambio que involucran elementos de lo urbano y de la cultura local, que debemos considerar en la adaptación de las sesiones de tutoría.

En este sentido, el equipo de Soporte Educativo Rural para Mejores Aprendizajes en Secundaria –Ser+, ha elaborado las herramientas de planificación sobre "Sesiones de Tutoría para Secundaria en el Ámbito Rural", cuyo objetivo es fortalecer la labor que vienen realizando las tutoras y tutores en instituciones educativas de las zonas rurales de nuestro país, para lograr el desarrollo integral de sus estudiantes.

Estas herramientas son un instrumento de apoyo para el acompañamiento y orientación educativa, donde podrás encontrar consideraciones generales de la tutoría, y cómo se implementa en la escuela. Además, te presentamos 12 sesiones para cada grado que podrás desarrollar con tus estudiantes, durante la hora de tutoría, las que abordan diversos temas de interés para los adolescentes, principalmente centrados en las temáticas de deserción y violencia escolar. Este conjunto de herramientas deben ser revisadas, analizadas y adecuadas a partir del contexto socio-educativo de la institución educativa y las características particulares de las y los estudiantes. Te invitamos a incluirlas como parte de tu planificación del área de tutoría y esperamos que puedan ser de utilidad en tu labor dentro del aula.

En la última parte del documento, el docente tutor o tutora encontrará anexos con información complementaria para ser utilizada durante la preparación de las sesiones.

Te presentamos estas sesiones como parte de un trabajo colaborativo entre el equipo de SER+ y el de tutoría de la Dirección de Educación Secundaria del Ministerio de Educación para las instituciones educativas en el ámbito rural, que ponemos en tus manos como apoyo a tu práctica pedagógica y en beneficio de los aprendizajes de nuestros estudiantes.



# GUÍA METODOLÓGICA





# I. LA EDUCACIÓN RURAL EN EL PERÚ

## 1.1. La educación rural

En el 2015 hubo un total de 2 456 319 estudiantes en el nivel secundario, de los cuales 2 188 568 se encontraban en la zona urbana, representando un 88,7% del total, en comparación con los 277 751 estudiantes de la zona rural que representan el 11,3 % del total.

Las brechas entre lo urbano y rural son un tema por resolver y esto implica cambios significativos en servicios, acceso a la información e infraestructura, y, sobre todo, en la calidad de la educación rural y la calidad de los docentes, que requiere una educación con pertinencia y que considere como eje central de su diagnóstico las altas tasas de deserción escolar, ausentismo, embarazo adolescente, extraedad y, de manera muy especial, los altos índices de violencia, que también se trasladan al espacio de la escuela.

En los últimos años, en el Perú se han realizado importantes cambios para transformar la educación; sin embargo, las brechas sociales, económicas, políticas y culturales resultan una cuestión pendiente en las instituciones educativas. Estas condiciones afectan el servicio educativo de calidad y la mejora de los aprendizajes de las y los estudiantes, limitando sus oportunidades futuras. También influye el nivel de participación en la institución educativa, la articulación a la comunidad, los compromisos de las familias y la articulación de actores clave para que las y los estudiantes puedan encontrar en su escuela un referente para nuevas oportunidades y proyectos de vida.

## 1.2. Características del adolescente rural

En el Perú, hay más de 3 600 000 adolescentes entre los 12 y 18 años de edad, lo que representa casi el 13 % de la población, de ellos, el 50,63 % son hombres y el 49,3 %, mujeres. Aproximadamente, el 74 % de adolescentes reside en el área urbana y el 26 %, en el área rural<sup>1</sup>.

Según el INEI (2014)<sup>2</sup>, de la totalidad de estudiantes que viven en zonas rurales y que tienen edades entre 12 y 16 años, solo el 74,4 % se matricula, el 73,6 % asisten a clases y el promedio de años de estudios es de 7,6 años, cifra muy baja considerando que nuestro sistema educativo contempla 11 años para cursar primaria y secundaria y 14 años si se toma en cuenta la educación inicial.

De otro lado, el Ministerio de Educación (2015)<sup>3</sup> señala que en el 2014 se matricularon el 75,3 % de adolescentes del ámbito rural, lo que representa, aproximadamente, unos 316 000 estudiantes que no se llegaron a matricular en la educación secundaria, reportándose un atraso escolar en el 26,1 % de las y los estudiantes que cursan el 5.º de secundaria.

<sup>1</sup> UNICEF. *Adolescencia*. Recuperado de <[http://www.unicef.org/peru/spanish/children\\_3789.htm](http://www.unicef.org/peru/spanish/children_3789.htm)>.

<sup>2</sup> INEI (2014). *Encuesta Nacional de Hogares*. Lima: INEI.

<sup>3</sup> Ministerio de Educación.(2015). ESCALE: Indicadores educativos. Recuperado de <<http://escale.minedu.gob.pe/indicadores>>.

La adolescencia es un periodo diferenciado y particular del desarrollo humano, y de gran complejidad debido a los cambios fisiológicos y socioemocionales que lo caracterizan. Desde un punto de vista tradicional, esta es considerada como un tiempo de confusión y caos asociada al desarrollo sexual. Hoy se sabe que supone un intenso proceso de adaptación, donde es necesario considerar los recursos o estrategias que las y los adolescentes requieren desarrollar para superar el costo emocional que conllevan los cambios de la edad, los posibles riesgos a los que se enfrentan, así como el impacto y respuesta familiar o social que este genera.

Es importante recordar que, si bien es posible encontrar características comunes en las y los adolescentes, no es posible caracterizar una sola forma de serlo, especialmente en una sociedad como la peruana, donde conviven diversas culturas y realidades sociales.

Asimismo, es necesario tomar en cuenta que es una etapa en la que ellos desarrollan su autonomía y toman conciencia de sus derechos y responsabilidades, así como que las condiciones económicas y socioculturales de su entorno tienen influencia en estos procesos.

### 1.3. Situaciones de riesgo del adolescente rural

Las y los estudiantes de secundaria rural tienen, básicamente, tres problemas que enfrentar: la conclusión oportuna, ya que solo el 38 % culmina la secundaria en la edad que le corresponde (INEI, 2013); la deserción, porque el 8,5 % de estos no culmina la secundaria (MINEDU, 2014); y los bajos logros de aprendizaje, es decir, tienen dificultad para aprender aquello que les corresponde según su nivel o grado (MINEDU, 2015).

Entre las causas identificadas que afectan las condiciones para lograr mejores aprendizajes están, entre otras, la violencia, el embarazo adolescente y el trabajo infantil.

Las y los estudiantes de zonas rurales están expuestos a violencia familiar, puesto que, según el INEI (2014)<sup>4</sup>, los golpes o castigos físicos fueron declarados en mayor porcentaje por las madres del ámbito rural (42,3 %), siendo más frecuentes los golpes o castigos físicos que ejerce el padre en la región selva. La misma fuente señala que el 21 % de las madres opinan que es necesario el castigo físico para educar a sus hijos.

Asimismo, el porcentaje de adolescentes que tenían al menos un hijo o estaban embarazadas por primera vez es del 22 % y la edad mediana para la conformación de la primera unión conyugal es de 19,5 % y 22,7 % en los ámbitos rural y urbano, respectivamente (ENDES, 2014)<sup>5</sup>.

De las y los adolescentes de 14 a 17 años que hay en el país, el 32 % trabaja en alguna actividad productiva. De ese grupo, el 49,7 % es de zona rural, dedicándose principalmente a trabajar en la chacra o pastoreo de animales (87 %) y los demás en actividades de producción industrial o manufactura<sup>6</sup>.

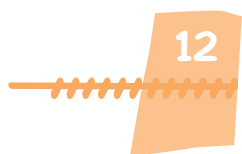
La realidad mostrada requiere compromisos y respuestas desde el sector y de los actores involucrados, poniendo énfasis en la gestión participativa, el desarrollo de capacidades pedagógicas y el fortalecimiento de la función orientadora de las y los docentes. No solo desde el abordaje directo y personalizado, sino también desde la orientación grupal que se realiza en la hora de tutoría, a

<sup>4</sup> INEI.(2014). *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar* - Lima: INEI.

<sup>5</sup> INEI.(2015). *Encuesta Demográfica y de Salud 2014*. Lima: INEI.

<sup>6</sup> MTPE. (2012). *Estrategia Nacional para la Prevención y Erradicación del Trabajo Infantil 2012 - 2021*. Lima: Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo.

través de un proceso de acompañamiento, a partir del reconocimiento de la diversidad cultural de las y los estudiantes de las instituciones educativas rurales, y de las necesidades específicas de cada uno.



## II. LA TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

### 2.1. Definición

La tutoría se define como la labor orientadora del docente. Se caracteriza por la atención de las necesidades, intereses y expectativas de las y los estudiantes, a través de un acompañamiento socioafectivo permanente con la finalidad de construir y fortalecer vínculos que permitan la promoción de estados de bienestar, contribuyendo a la formación integral.

Asimismo, la tutoría no se limita al desarrollo de la hora de tutoría, ni a la labor de los tutores asignados, puesto que la tarea orientadora involucra a todos los docentes en todas las áreas curriculares y al equipo directivo.

Por otro lado, la orientación educativa es el campo de estudio que se interesa por el desarrollo de la orientación socioafectiva en las instituciones educativas. Esta se da en un marco teórico que incluye la tutoría hacia los estudiantes, pero puede incluir otras intervenciones como la que se realiza con los padres de familia y con otros docentes.

### 2.2. Enfoque de la tutoría

La tutoría se centra en el enfoque de desarrollo humano, puesto que considera al estudiante como protagonista y destinatario de todo proceso de cambio. El rol de la escuela, por tanto, es crear un entorno que permita que las y los estudiantes desarrollen una vida plena, saludable y creativa, fortaleciendo capacidades relacionadas con todos los aspectos que una persona puede desarrollar en su vida y con la posibilidad de que todos los individuos sean sujetos y beneficiarios del desarrollo.

Para el ámbito rural, la tutoría debe partir desde el enfoque de género e interculturalidad para ampliar la mirada de las necesidades y aportes de las y los adolescentes y las diferentes formas de entender el mundo, de acuerdo con cada cultura.

### 2.3. Dimensiones socioafectivas de la tutoría

La tutoría se desarrolla desde tres dimensiones:

#### Personal

Está relacionada con el conocimiento y aceptación de sí mismo, el fortalecimiento de los valores y las capacidades para expresar sentimientos, deseos y anhelos, tanto para sí mismo como para comprender el impacto en sus pares. Ello contribuirá a lograr estilos de vida saludables, la vivencia plena y responsable de su sexualidad, y la construcción de su proyecto de vida.

## **Social**

Este componente considera las relaciones del estudiante con las personas de su entorno considerando la comunicación asertiva<sup>7</sup>, para establecer una convivencia armoniosa, fortaleciendo la igualdad, el sentido de pertenencia, la participación, y buscando el bien común. Asimismo, considera la capacidad para resolver problemas, como una forma de buscar la armonía en su interacción social, promoviendo formas creativas, asertivas, dialogantes y pacíficas para resolver el conflicto y la diferencia.

### **De los aprendizajes**

Está vinculado al fortalecimiento de la gestión de sus aprendizajes y al desarrollo de sus procesos cognitivos, con énfasis en la disposición del estudiante hacia el aprendizaje. El tutor o tutora debe estar atento a los ritmos y estilos de aprendizajes de sus estudiantes para poder acompañarlos de manera pertinente.

## **2.4. Modalidades**

### **La tutoría individual**

Es una forma de tutoría donde se brinda acompañamiento socioafectivo a través de un diálogo personalizado. Se abordan aspectos de índole personal que no pueden ser atendidos grupalmente de manera adecuada o que van más allá de las necesidades de orientación del grupo.

Esta posibilita que la o el estudiante sienta que cuenta con una persona que está dispuesta a apoyarle. En este sentido, es un soporte para él o ella.

La tutoría individual puede ser organizada, cuando se planifica la tutoría destinando un espacio y tiempo para su atención, y es espontánea, cuando el estudiante lo solicita o el tutor lo requiera ante una necesidad de orientación inmediata. La tutora o el tutor deben realizar acompañamiento personalizado a cada uno de los estudiantes con una adecuada información respecto a la orientación que se le debe brindar, mostrando empatía, capacidad de escucha, objetividad, interés y otras características que favorezcan la construcción de vínculos afectivos entre ambos.

### **La tutoría grupal**

Es una forma de orientación que promueve espacios de interacción donde las y los estudiantes expresan con libertad sus ideas y sentimientos, dialogan, exploran sus dudas, examinan sus valores, aprenden a relacionarse, a tomar conciencia de sus metas comunes y proyectos de vida, reconociendo que sus compañeros y compañeras comparten experiencias similares.

La tutora o el tutor, a través de situaciones significativas, activa emociones, conductas y juicios críticos, siendo el espacio privilegiado para ello la hora de tutoría. Sin embargo, existen otros espacios de interacción o integración, tales como campeonatos, paseos, la formación, recreo u otros.

<sup>7</sup> La asertividad considera las formas de comunicarse según los contextos, símbolos y significados que implican expresiones verbales y no verbales que, a su vez, contemplan sentimientos, emociones y reacciones para comprender el mundo.

## 2.5. Tutoría y currículo

El currículo expresa el conjunto de nuestra intencionalidad educativa y señala los aprendizajes que las y los estudiantes deben desarrollar en cada nivel educativo, en cualquier ámbito del país, con calidad educativa y equidad (DCN, 2009)<sup>8</sup>.

Se asumen integralmente las propuestas sobre tutoría contenidas en el currículo.

Por su importancia para la formación integral de las y los estudiantes, y su aporte al logro de los aprendizajes, el plan de estudios de la EBR considera una hora de tutoría dentro de las horas obligatorias, la cual no excluye el trabajo orientador que se da de manera permanente y transversal con ellos y sus familias.

## 2.6. Perfil del tutor o tutora

Para desarrollar la tutoría y orientación educativa, es importante que el tutor o tutora desarrolle y fortalezca competencias y habilidades, tales como:

### **Consistencia ética**

Preocuparnos porque exista coherencia entre aquello que pensamos, decimos y hacemos, y con las actitudes y comportamientos que buscamos desarrollar en las y los estudiantes.

### **Autenticidad**

Presentándose tal como se es, sin protegerse detrás del rol o la función que se desempeña.

### **Madurez personal**

Siendo capaces de mostrarnos y aceptarnos como personas con cualidades y aspectos que mejorar, manejando saludablemente nuestras emociones y teniendo relaciones interpersonales basadas en el respeto.

### **Liderazgo**

Teniendo una relación democrática con las y los estudiantes y reconociendo la importancia de practicar la reflexión y el diálogo con ellos, privilegiando la autoridad compartida.

### **Comunicación eficaz**

Usando formas adecuadas para comunicarse y siendo asertivos con nuestras y nuestros estudiantes al expresar nuestras ideas, haciendo un uso responsable de los elementos y canales de comunicación.

### **Capacidad de escucha**

Orientando todas nuestras facultades hacia las y los estudiantes, interesándonos por lo que comunican, verbal y no verbalmente, tratando de comprender sus inquietudes y necesidades.

---

<sup>8</sup> Ministerio de Educación. (2009). *Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular*. Lima: Autor.

### **Capacidad empática**

Siendo capaces de ponernos en el lugar del otro y que este lo perciba. Escuchando atentamente a los estudiantes para luego comunicarnos con ellos y ellas, haciendo que se sientan comprendidos.

### **Competencia profesional**

Dominando las materias de nuestra competencia y buscando siempre actualizar nuestros conocimientos para poder responder adecuadamente a sus expectativas.

### **Acompañamiento no directivo**

Orientando para que tomen sus propias decisiones, sin imponer nuestros puntos de vista y procurando no juzgar sobre sus situaciones u opiniones vertidas, sino ayudando a que reflexionen sobre el tema.

### **Aceptación incondicional del estudiante**

Reconociendo el valor de cada estudiante, sin excepción, confiando en sus capacidades para lograr el éxito.

### **Valora la diversidad cultural de sus estudiantes**

Estamos orgullosos de nuestra propia identidad y respetamos la identidad cultural de los demás. Valoramos, promovemos y respetamos la importancia de la diversidad cultural, como el uso de la lengua u otras manifestaciones y prácticas culturales de la zona. Evitamos jerarquizar rasgos o características de diversos grupos culturales y, por el contrario, promovemos entre las y los estudiantes sus diversas tradiciones.

### **Promueve la participación equitativa de sus estudiantes**

Promueve la equidad y la igualdad de varones y mujeres en la institución educativa y en el aula.





### III. IMPLEMENTACIÓN DE LA TUTORÍA EN LA IE RURAL

La implementación de la tutoría en las instituciones educativas requiere del compromiso y aporte de todos los miembros de la comunidad educativa: directivos, docentes (sean tutores/as o no), padres o madres de familia, personal administrativo y estudiantes. El trabajo tutorial se da de manera permanente y transversal.

Para implementar la tutoría debemos garantizar lo siguiente:

- Asegurar que las actividades de tutoría y orientación educativa se incorporen en los instrumentos de gestión de la institución educativa como son el Proyecto Educativo Institucional (PEI), Proyecto Curricular Institucional (PCI) y Plan Anual de Trabajo (PAT).
- Elaborar el **Plan de Tutoría Institucional**: A cargo del coordinador de tutoría. En él se organizan las actividades del Comité de Tutoría para implementar la tutoría en la institución educativa. Entre ellas, se debe contemplar: las acciones de capacitación y monitoreo a docentes, actividades institucionales relacionadas con la tutoría y evaluación de la implementación. Al respecto, es necesario precisar los siguientes puntos:
  1. El Plan de Tutoría Institucional se construye a partir del diagnóstico contemplado tanto en el PEI como en el PAT, y alineado a la propuesta pedagógica mostrada en el PCI.
  2. Con relación al punto 1, es necesario distinguir instrumentos de gestión y de planificación. El PEI, PCI y PAT son de gestión y el Plan de Tutoría Institucional es uno de los instrumentos de planificación operativa que el director de la IE utiliza para organizar sus actividades internas.
  3. El coordinador de tutoría es responsable de la formulación, difusión y seguimiento del Plan de Tutoría Institucional y lo realiza colegiadamente con los demás miembros del Comité de Tutoría, el cual se aprueba en asamblea.
  4. El Plan de Tutoría Institucional contempla, además, actividades que, como política nacional, se implementan en todas las instituciones educativas en mérito a los compromisos intersectoriales adoptados.
  5. Por ser un documento flexible, puede ser revisado periódicamente y reajustado de acuerdo con las necesidades, intereses y preocupaciones de las y los estudiantes.
- Elaborar el **Plan de Tutoría de Aula (PTA)**: es una herramienta que permite organizar y orientar el trabajo del tutor o tutora en el aula a su cargo, a fin de responder a las necesidades, intereses y expectativas de sus estudiantes y los objetivos planteados en el Plan de Tutoría Institucional. Cada PTA debe contemplar los siguientes elementos: datos generales, fundamentación (donde se precisa el diagnóstico del aula), objetivos, actividades, recursos y evaluación. Al respecto, es necesario precisar lo siguiente:
  1. Cada tutor o tutora tiene la responsabilidad de elaborar su propio PTA.

2. El PTA debe organizar y plantear las actividades que se desarrollarán a lo largo del año.
  3. Por ser un documento flexible, puede ser revisado periódicamente y reajustado de acuerdo con las necesidades, intereses y preocupaciones de los estudiantes.
- Constituir el **Comité de Tutoría de la IE**: en todas las instituciones educativas se requiere constituir una estructura orgánica que le permita al director planificar, aplicar y hacer seguimiento a los procesos de orientación educativa y tutoría. Esta estructura básica la constituye el Comité de Tutoría y Orientación Educativa, el cual tiene como base al equipo de docentes tutores de la institución y se constituye considerando lo señalado en la Resolución Directoral N.º 343-2010- ED.

## Los actores

**Comité de Tutoría:** tiene la responsabilidad de asegurar que se implementen las actividades y acciones de tutoría y orientación educativa en la IE. Se conforma mediante Resolución Directoral. El Comité de Tutoría es un órgano consultivo y decisorio.

**Coordinador de tutoría:** es el responsable ejecutivo del Comité de Tutoría. Sus funciones son orientar, supervisar, monitorear y evaluar las actividades planificadas y el desempeño de los tutores. Se les designa mediante Resolución Directoral.

**Tutor o tutora:** es responsable de brindar orientación educativa a los estudiantes a través de la tutoría grupal e individual. En el nivel secundario, es un docente elegido por los estudiantes o designado por el director en función de las necesidades de los estudiantes. Solo se admite un tutor por aula. Este debe establecer comunicación con los padres y madres de familia de sus estudiantes a través de las reuniones de aula, talleres, escuela de padres u otras actividades que promuevan la integración.

**Docente de área:** su responsabilidad es brindar orientación educativa desde su área curricular y otros espacios, en forma individual o grupal.

**Auxiliar de educación:** su responsabilidad es estar atento al comportamiento de los estudiantes a fin de comunicar al tutor o tutora del aula cualquier situación anómala. Del mismo modo, promueve los acuerdos de convivencia asumidos en las diversas aulas.

**Padre o madre de familia o apoderado:** su responsabilidad es participar en las actividades planificadas desde la tutoría, involucrándose activamente para el desarrollo integral de sus hijos o hijas.

## IV. DESARROLLO DE LA TUTORÍA GRUPAL: LA SESIÓN DE TUTORÍA

El Diseño Curricular Nacional (DCN) considera, dentro del Plan de Estudios de la Educación Básica Regular (EBR), una hora de tutoría grupal dentro del cuadro de horas pedagógicas, convirtiéndose en un espacio importante y necesario para el acompañamiento y orientación educativa a la que tienen derecho todas y todos los estudiantes en su formación integral, pudiendo ser ampliada según sus necesidades.

En la hora de tutoría, se abordan temas que responden a las necesidades, intereses y expectativas de las y los estudiantes, a través de los cuales se busca desarrollar y fortalecer sus competencias socioafectivas (descritas en el punto 2.3 sobre las dimensiones socioafectivas de la tutoría) para que puedan lograr sus metas evitando o respondiendo a situaciones que pongan en riesgo su bienestar, así como superando las dificultades que se le presentan.

Es importante señalar que, en el marco de la tutoría, las y los estudiantes no están sujetos a calificación, pero esto no implica que los procesos de aprendizaje no sean evaluados de manera formativa por el tutor o tutora y por los estudiantes.

### 4.1. Estructura de la sesión de tutoría



La sesión de tutoría se divide en tres momentos, que presentamos a continuación:

# Título de la sesión

Grado

( N.º / Total de )  
sesión / sesiones

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Es el objetivo de la sesión. Es el cambio o reflexión que buscamos generar en los estudiantes.

## MATERIALES Y RECURSOS:



### PRESENTACIÓN (tiempo)

- Busca despertar la curiosidad y motivar a las y los estudiantes en las actividades o en los temas programados en la sesión. Asimismo, explora los conocimientos previos con los que cuentan para vincularlos con la sesión.
- Puede incluir una descripción breve sobre el tema y/o sobre las actividades de la sesión. Se sugiere partir del recojo de sus vivencias y de situaciones del contexto y usar herramientas como dinámicas, videos, testimonios, imágenes u otros recursos.



### DESARROLLO (tiempo)

- Se busca el análisis y la reflexión sobre el tema tratado, a través del debate, las discusiones grupales, plenarias, preguntas dirigidas, dinámicas, etc. Las y los estudiantes pueden realizar una actividad que les permita elaborar productos tales como afiches, trípticos, historietas, sociodramas, pancartas, esquemas gráficos o visuales, entre otros.



### CIERRE (tiempo)

- Se propone consolidar lo trabajado durante la sesión a través de ideas fuerza, de opiniones o conclusiones de las y los estudiantes. Se promueve que lleguen a plantear alternativas a la problemática abordada. También, se puede evaluar con la sesión: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué fue lo que más les interesó? ¿Qué aprendieron?, permitiendo verificar las nuevas percepciones, reflexiones y decisiones que van aflorando, las acciones a las que se comprometen, entre otras.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- Se busca que la tutoría vaya más allá de la hora acordada. Intenta que el tema abordado sea asumido conscientemente como un compromiso de forma individual o colectiva, sugiriendo que lo dialoguen con sus familiares. Plantea espacios de retroalimentación a lo largo de la semana, en la institución educativa, en la familia y comunidad, los que pueden ser compartidos en la siguiente sesión de tutoría.

## V. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES

Con el propósito de asegurar la implementación de la tutoría grupal en las instituciones educativas de zona rural, se proponen 12 sesiones estructuradas desde las dimensiones personal, social y de los aprendizajes, para fortalecer competencias socioafectivas en las y los estudiantes y desarrollar factores protectores con los que puedan hacer frente a las situaciones de riesgo que afectan sus condiciones de educabilidad.

Es fundamental resaltar que los aprendizajes a lograr para cada grado de estudios se articulan a las áreas curriculares del Diseño Curricular Nacional, siendo las de mayor afinidad: Persona, Familia y Relaciones Humanas; Formación Ciudadana y Cívica; Comunicación; y Ciencia, Tecnología y Ambiente.

Aspectos a considerar para el desarrollo de la sesión:

### Antes de la sesión:

- Contextualizar la sesión considerando las características de sus estudiantes para seleccionar las estrategias o técnicas a emplear: edad, costumbres, lengua, habilidades, juegos y actividades de la familia que podrán identificarse del diagnóstico elaborado al inicio de año, así como inquietudes, intereses de los estudiantes, entre otros, que deberán recogerse de manera frecuente por su variabilidad.
- Profundizar su conocimiento sobre el tema a tratar, consultando fuentes de información confiables y científicas. Recomendamos consultar la página de tutoría del Ministerio de Educación (MINEDU), en el siguiente enlace: <http://tutoria.minedu.gob.pe/secundaria/>.
- Preparar con anticipación el material educativo necesario para el desarrollo de la sesión. Utiliza tu creatividad y los recursos disponibles en tu localidad para que estos sean atractivos y motivadores para tus estudiantes.
- Considerar otros lugares, fuera del aula de clases, para desarrollar alguna de las sesiones. Cualquier espacio puede ser un lugar de aprendizaje para el desarrollo de la tutoría. Cambiar de ambiente de estudio y trabajo motiva el interés, la participación, la libertad y espontaneidad de las y los estudiantes.
- Coordinar con el acompañante social comunitario de SER+ (en caso se cuente con este apoyo) para establecer un cronograma de las sesiones y así facilitar las observaciones y asesoría de su parte.

### Durante la sesión:

- Propiciar un ambiente de confianza y respeto entre las y los estudiantes, para generar un clima agradable en el aula.
- Utilizar un lenguaje claro, sencillo y amigable, que genere confianza. Si es pertinente, utilizar la lengua o idioma de la comunidad.

- Felicitar los aportes de todos y cada uno de los y las estudiantes, por muy pequeños que estos hayan sido, lo que fortalecerá su autoestima, seguridad y deseo de participación.
- Fomentar la participación activa, espontánea y dinámica de las y los estudiantes. Recuerda que deben ser los protagonistas en su aprendizaje.
- Promover y orientar el trabajo en equipo, que permitirá la colaboración, la solidaridad, el trabajo organizado y el respeto por las opiniones de los demás. Para la formación de los equipos de trabajo, es recomendable el uso de dinámicas.
- Promover un trato igualitario entre mujeres y varones asignando responsabilidades en forma equitativa, para que todas y todos tengan las mismas oportunidades de participar o plantear sus puntos de vista.
- Promover debates entre las y los estudiantes, en las que puedan expresar sus reflexiones sobre el tema tratado, promoviendo el respeto a sus saberes previos, la diversidad de opiniones y el respeto a las diferencias.
- Realizar, conjuntamente con las y los estudiantes, las conclusiones o ideas fuerza de la sesión, orientándolos a asumir compromisos personales y/o grupales.

## Después de la sesión:

- Promover en las y los estudiantes el cumplimiento del compromiso asumido en la sesión.
- Involucrar a otros actores de la comunidad educativa para fortalecer lo aprendido (familia, otros estudiantes, etc.).
- Promover la puesta en práctica y ejercicio de lo trabajado en el aula. Promover en otros espacios la práctica de los valores que se trabajaron en la sesión.
- Reunirse con el acompañante social comunitario (en caso cuente con este apoyo) y el Comité de Tutoría para evaluar los resultados de la sesión y articular lo trabajado con áreas curriculares afines.
- Proponer temas adicionales que se puedan desarrollar en la siguiente sesión de tutoría.

# SESIONES DE TUTORÍA PARA LA SECUNDARIA RURAL

Las sesiones fueron estructuradas a través de un esquema lógico (malla) con el fin de asegurar pertinencia y coherencia, considerando las principales problemáticas de los y las adolescentes rurales. A continuación se presenta la malla diseñada:



# Malla de sesiones

		1.º	Contenido	2.º	Contenido
Dimensión personal	1	Mi cuerpo está cambiando y lo cuido	Que las y los estudiantes identifiquen los principales cambios en su cuerpo y reflexionen sobre los sentimientos, actitudes y emociones que se dan al entrar a la adolescencia.	Estoy creciendo, estoy cambiando	Que las y los estudiantes reconozcan los cambios físicos, psicológicos y actitudinales que vienen experimentando, y cómo impactan en su vida diaria.
	2	Reconociendo los roles de género en nuestra comunidad	Que las y los estudiantes identifiquen actividades, mandatos y responsabilidades que se atribuyen a varones y mujeres en su comunidad, focalizándose en su grupo de edad.	Reflexionando sobre estereotipos de género	Que las y los estudiantes reconozcan que durante la adolescencia se suelen reforzar estereotipos de género, y que nuestra cultura condiciona la forma de relacionarnos con las personas según su sexo y edad.
	3	Conociéndome a partir de mis diferencias	Que las y los estudiantes se reconozcan y acepten como son, asumiendo con responsabilidad el cuidado de su persona.	Encuentro la mejor manera de expresar mis ideas y pensamientos	Que, como medio para prevenir situaciones de riesgo, las y los estudiantes reconozcan los tipos de comunicación y privilegien la comunicación asertiva en su relación con los demás.
	4	Los ríos de la vida: construyendo la historia de la comunidad	Que las y los estudiantes construyan la historia de su comunidad, ubicando momentos clave en que las familias y sus integrantes hayan influenciado en la configuración de su situación actual.	¿Actuamos como pensamos?	Que las y los estudiantes reconozcan y comprendan que los pensamientos condicionan nuestro estado de ánimo y nuestros actos.
	5	Me conozco y reconozco que la diversidad es una riqueza en la escuela	Que las y los estudiantes identifiquen a las personas en su diferencia y las respeten. Que se valore la diversidad y se rechacen las actitudes discriminatorias.	Proyectando nuestra historia familiar y comunal para enriquecernos como personas	Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de construir objetivos personales y familiares que contribuyan a su comunidad.
	6	Mis decisiones	Que las y los estudiantes conozcan y comprendan la importancia de tomar decisiones y asuman responsablemente las consecuencias de ellas.	Decisiones informadas	Que las y los estudiantes reflexionen y expliquen la importancia de la toma de decisiones, para evitar poner en riesgo su seguridad e integridad personal.
Dimensión de los aprendizajes	7	Organizando mi tiempo	Que las y los estudiantes reflexionen sobre cómo utilizan el tiempo en su vida diaria y cómo lo pueden organizar mejor en beneficio de su desarrollo personal, familiar y de la comunidad.	¿Cómo organizo el tiempo para mis actividades?	Que las y los estudiantes ponderen su tiempo y lo organicen responsablemente para cumplir con sus obligaciones, mejorar su rendimiento académico y disponer de momentos para realizar actividades recreativas.
	8	¿Cómo aprendo?	Que las y los estudiantes dialoguen sobre los estilos de aprendizaje e identifiquen cómo aprenden.	Identificamos los escenarios de aprendizaje en nuestra comunidad	Que las y los estudiantes identifiquen y valoren los escenarios de aprendizaje de su comunidad.
Dimensión social comunitaria	9	Respetando las normas de convivencia de mi familia y mi comunidad	Que las y los estudiantes señalen las principales normas en su familia y en su comunidad y que tomen conciencia de la importancia del respeto a estas para un entendimiento armonioso y saludable.	Identificamos situaciones de riesgo en nuestra comunidad	Que las y los estudiantes identifiquen situaciones de riesgo en su comunidad y planteen alternativas para evitarlas.
	10	Reconozco las situaciones de violencia y hago respetar mis derechos	Que las y los estudiantes tomen conciencia de la importancia de reconocer las situaciones de violencia y hagan respetar sus derechos.	Promoviendo el buen trato prevenimos la violencia	Prevenir la violencia gracias a la identificación y práctica del buen trato por parte de las y los estudiantes.
	11	Mi grupo de amigas y amigos	Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de establecer relaciones positivas con sus pares para una convivencia armoniosa.	Afrontando positivamente los conflictos	Que las y los estudiantes reflexionen sobre las situaciones de conflicto entre sus pares y cómo pueden encontrar respuestas positivas para mejorar las relaciones personales, familiares y comunitarias.
	12	¿Qué tanto sabemos de la menstruación?	Que las y los estudiantes se informen y conozcan acerca de la menstruación y los cambios significativos en el cuerpo de las mujeres.	Creo que me he enamorado	Que las y los estudiantes reflexionen sobre el descubrimiento de las emociones y sentimientos respecto al otro, y sobre lo que esta situación significa en la vida de ambos.



# de tutoría grupal

3.º	Contenido	4.º	Contenido	5.º	Contenido
Construyendo con confianza	Que las y los estudiantes identifiquen elementos para la construcción de la confianza en sí mismos y establezcan buenas relaciones de trabajo con sus compañeros y compañeras.	Vivo mi sexualidad	Que las y los estudiantes reflexionen sobre sus ideas y creencias relacionadas con el inicio de las relaciones sexuales.	Mi presente y mi futuro	Que las y los estudiantes exploren cómo son ahora y cómo se ven en el futuro.
Reflexionando sobre mis identidades: ¿quién soy yo?	Que las y los estudiantes identifiquen y valoren la contribución de las raíces culturales (la historia, costumbres y tradiciones, entre otras) de su comunidad, pueblo o localidad, en la formación de su identidad personal.	Varones y mujeres somos iguales en derechos	Que las y los estudiantes reconozcan estereotipos de género y sus derechos.	Factores de riesgo y protección	Que las y los estudiantes identifiquen y reflexionen sobre las conductas de riesgo como adolescentes de la región.
¿Cómo podemos canalizar nuestra ira?	Que las y los estudiantes reconozcan y canalicen adecuadamente su ira, para establecer una convivencia armoniosa y sostenida con sus pares.	Aprendiendo a expresar mis emociones, libero mis tensiones	Ayudar a las y los estudiantes a desarrollar una comunicación asertiva y prevenir situaciones de violencia.	Empleo el autocontrol, identificando mis pensamientos	Que las y los estudiantes identifiquen los pensamientos que anteceden a las emociones que se producen en situaciones de malestar, malentendido o tensión, y desarrollen la capacidad de autorregularlas.
Expreso mis ideas y sentimientos con asertividad	Que las y los estudiantes comprendan la importancia de la asertividad en su vida diaria.	Aprendiendo a tomar decisiones informadas	Que las y los estudiantes aprendan a tomar decisiones informadas.	Soluciono los conflictos por medio de la negociación	Que las y los estudiantes identifiquen medios alternativos y habilidades necesarias para solucionar los conflictos a través de la negociación.
Mis metas son importantes	Que las y los estudiantes comprendan la importancia de trazarse metas personales.	Estilos de vida saludables y mi proyecto de vida	Que las y los estudiantes reconozcan el vínculo entre los estilos de vida saludables con sus proyectos de vida.	Evaluando mi proyecto de vida	Que las y los estudiantes reflexionen y evalúen sus propósitos personales en el contexto de su proyecto de vida, e identifiquen factores que limitarían su realización personal.
Decisiones colectivas	Que las y los estudiantes tomen consciencia del valor de las decisiones colectivas y las asuman responsablemente.	Presión de grupo	Que las y los estudiantes desarrollen respuestas adecuadas ante la presión de grupo, valorando la toma de decisión autónoma y responsable.	Decisiones responsables	Que las y los estudiantes reflexionen acerca de la importancia de tomar decisiones responsables para su vida.
Técnicas de estudio	Que las y los estudiantes incorporen técnicas de estudio pertinentes para optimizar su aprendizaje.	Fortaleciendo nuestro trabajo en equipo en la escuela	Que las y los estudiantes reconozcan la importancia y fuerza que tiene el trabajo conjunto, así como el valor de la ayuda mutua.	Mis logros escolares, en beneficio de mi comunidad	Que las y los estudiantes reflexionen sobre sus logros y cómo benefician a su institución educativa o comunidad.
Jugando con mi memoria	Que las y los estudiantes comprendan que la memoria es muy importante para el aprendizaje y que si la ejercitamos obtendremos excelentes resultados.	Participando en mi comunidad aprendo	Que las y los estudiantes reflexionen sobre la importancia de la participación y se organicen para implementar actividades que ayuden a su comunidad, contribuyendo, a su vez, a su proceso de aprendizaje.	Compartiendo aprendizajes	Que las y los estudiantes aprendan a partir de vivencias relatadas por personas de su misma edad.
Aprendemos a convivir en el colegio	Que las y los estudiantes reflexionen, de manera vivencial, sobre los aspectos positivos y las dificultades de la convivencia en el colegio, dentro y fuera de la institución educativa.	Promovemos el ejercicio de nuestros derechos	Fortalecer la autoestima de las y los adolescentes y darles a conocer sus derechos.	Identificamos las instituciones que protegen a la comunidad	Que las y los estudiantes identifiquen las instituciones que atienden situaciones de riesgo en su comunidad.
Respetamos a todos por igual	Que las y los estudiantes reflexionen sobre el respeto a las diferencias y el rechazo a la discriminación.	Reconocemos y actuamos para prevenir la violencia	Que las y los estudiantes reflexionen sobre las actitudes y comportamiento violentos en su vida diaria y que, además, puedan identificar y realizar acciones para prevenirlos.	Organizamos una actividad para la prevención de la violencia	Que las y los estudiantes se sensibilicen frente a los diferentes casos de violencia existentes en su comunidad.
El VIH y el SIDA	Que las y los estudiantes conozcan qué son el VIH y el SIDA, las diferencias, sepan cómo se transmite y cómo se previene.	Dialogamos sobre el deseo sexual	Entregar información que permita cuestionar estereotipos sobre el deseo sexual en la adolescencia y tomar decisiones que ayuden a un desarrollo saludable.	La asertividad en las relaciones sexuales	Que las y los estudiantes reflexionen sobre la importancia de la comunicación asertiva para enfrentar la presión de grupo con relación al inicio de las relaciones sexuales.
Enamorarse responsablemente y respetarse	Que las y los estudiantes comprendan que el despertar del enamoramiento y el interés sexual en la adolescencia es parte de su normal desarrollo, y que hay que aprender a vivirlo sin prisa, con respeto por el otro y responsabilidad.	Previendo el embarazo en la adolescencia	Que las y los estudiantes conozcan sobre la prevención del embarazo adolescente.	La maternidad y paternidad responsables	Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de tomar decisiones informadas con respecto al embarazo, maternidad y paternidad en la adolescencia.

# MI CUERPO ESTÁ CAMBIANDO Y LO CUIDO

1.<sup>er</sup> grado

Sesión  
1/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen los principales cambios en su cuerpo y reflexionen sobre los sentimientos, actitudes y emociones que se dan al entrar a la adolescencia.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Tizas, lápices, plumones de colores
- Recortes de periódicos, revistas o dibujos de adolescentes de diferentes lugares (se sugiere que en una clase previa se solicite a los estudiantes traerlos)









### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 🗨️ Iniciamos la sesión mostrando imágenes de adolescentes de diferentes localidades o regiones del país.
- 🗨️ A partir de la observación de las imágenes, motivamos a un diálogo-reflexión donde varones y mujeres comentan sobre las sensaciones, sentimientos, opiniones y reacciones que las imágenes les generan:
  - ¿Qué se observa en las imágenes?
  - ¿Qué características comunes tienen las y los adolescentes que observamos en las imágenes?
  - ¿Qué cambios están experimentando?
  - ¿Cómo crees que ellos viven los cambios en sus cuerpos?
  - ¿Cómo se viven y perciben estos cambios por los varones?, ¿y por las mujeres?
- 🗨️ Se coloca en la pizarra las principales ideas: ¿Qué cambios están experimentando? Se divide las respuestas entre cambios físicos y emocionales, observamos si los cambios son iguales para varones y mujeres y promovemos el diálogo.





## **DESARROLLO** (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

-  Organizamos grupos de trabajo según la cantidad de estudiantes en el aula. Para facilitar el diálogo, sugerimos conformar grupos de mujeres y grupos de varones.
-  Se motiva a utilizar la lengua de origen para el diálogo y la reflexión.
-  Se indica que cada grupo de trabajo responderá a determinadas preguntas. Se sugiere retomar lo apuntado en la pizarra, y añadir las nuevas respuestas que puedan surgir a partir de las siguientes interrogantes:
  - ¿Cuáles son los principales cambios físicos en tu cuerpo?
  - ¿Los cambios se experimentan igual en varones y mujeres?, ¿por qué?
  - ¿Lo viven de manera diferente en la ciudad y en tu comunidad?
  - ¿Existe algún rito o fiesta sobre este tema?
  - Además de tus cambios físicos, ¿has observado cambios en tu forma de ser, de comportarte y de pensar? ¿Cuáles son estos cambios?
  - ¿En qué ha cambiado tu actitud y/o comportamiento con tus amigas/os?
  - ¿En qué ha cambiado la actitud con tu madre, padre o con la familia?, ¿conversas de ello?
  - ¿Para qué sirve cuidar tu cuerpo? ¿Qué estás haciendo o harías para cuidarlo?
  - ¿Las personas de la comunidad o familia te tratan diferente?
-  Cada grupo elige a un representante para que puedan compartir las respuestas y comentarios de sus compañeras/os.
-  Se da lectura a las conclusiones de cada grupo.
-  Reflexionamos sobre las respuestas y conclusiones de los grupos, incidiendo en la importancia de asumir sin temores y con naturalidad los cambios de nuestro cuerpo.

## **CIERRE** (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

-  Comentamos que los cambios no son solo físicos, sino también psicológicos y emocionales. Estos transforman las percepciones de cada persona, así como las relaciones con sus padres, madres, familias, amigas, amigos y comunidad.
-  Cada uno puede tener diferentes percepciones y sentimientos respecto a los cambios que vienen ocurriendo en su cuerpo.
-  Enfatizamos la importancia de cuidar el cuerpo, considerando que hay que respetarlo para sentirse bien como persona y como parte de la comunidad.
-  El tutor transmite el siguiente mensaje: “El derecho a la integridad de nuestro cuerpo es responsabilidad de cada uno y de todas y todos”.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Recordaremos a las y los estudiantes que si tienen alguna duda pueden acercarse a conversar en la hora dedicada a la tutoría individual.
- ✚ Finalmente, les sugerimos conversar con sus madres, padres, abuelas o abuelos sobre cómo vivieron sus cambios en la adolescencia: ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo cuidaron sus cuerpos?

# RECONOCIENDO LOS ROLES DE GÉNERO EN NUESTRA COMUNIDAD

1.<sup>er</sup> grado

Sesión  
2/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen actividades, mandatos y responsabilidades que se atribuyen a varones y mujeres en su comunidad, focalizándose en su grupo de edad.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Cartulinas u hojas *bond*
- Imágenes
- Papelotes



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 📌 Entregamos a cada estudiante cuatro frases diferentes sobre los roles de mujeres y varones (sin distinciones) ligadas al ámbito rural o urbano.
- 📌 Cada estudiante las lee en voz alta y promovemos el diálogo acerca de las reacciones, comentarios y sentimientos que pueden originar estas frases.
- 📌 Algunos ejemplos de frases:
  - “Los hombres son fuertes e inteligentes, mientras que las mujeres son débiles, cariñosas y habladoras”.
  - “Los hombres no deben llorar”.
  - “Las mujeres no trabajan en el campo”.
  - “La crianza de las hijas e hijos es cosa de las madres”.
  - “Las mujeres no pueden hablar en las asambleas comunales; solo los hombres”.
  - “Las mujeres no aprenden matemática”.
- 📌 Los motivamos a que compartan otras frases que se escuchan en la vida cotidiana, relacionadas con las actividades que desempeñan varones y mujeres de la familia y comunidad.
- 📌 A partir de estas frases, promovemos la reflexión mediante las siguientes preguntas:
  - ¿Qué piensan de estas frases dirigidas tanto a varones como a mujeres?
  - ¿Se dan de la misma manera para los adultos, para niñas/os, adolescentes y ancianas/os?
  - ¿Cuáles son las diferencias?



## DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 🗣️ Les explicamos que mediante una dramatización realizaremos la dinámica “Juego de roles”; para ello, formaremos dos grupos.
- 🗣️ Cada grupo elaborará una historia, la cual deberá ser representada por todos sus integrantes. La historia a escenificar se relacionará con actividades diarias que realizan los miembros de sus familias, considerando los roles de varones y mujeres.
- 🗣️ Terminadas las representaciones, dialogan y reflexionan sobre la importancia de las actividades que cumplen tanto mujeres como varones. Asimismo, promovemos que expresen sus sentimientos en relación con estos roles.



## CIERRE (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- 📄 Cerramos la sesión reflexionando sobre la importancia de reconocer las diferencias entre sexo y género. Se subraya la naturaleza biológica del sexo (constatando, por ejemplo, las diferencias físicas entre mujeres y varones), así como el carácter social del género. De este modo, se hace hincapié en la manera como se construyen los roles de género, los cuales varían según la cultura y pueden condicionar nuestras formas de comportamiento, sentimiento y acción.
- 📄 Es importante ser conscientes de estas diferencias para visualizar las desigualdades que existen y reflexionar sobre cómo podemos cambiarlas. Por ejemplo: se piensa que solo las mujeres se dedican al cuidado de los hijos e hijas y a las labores del hogar. La reflexión tendría que llevarlos a pensar que los varones también pueden hacerse cargo de esas labores, valorando así el rol de cada miembro de la familia, fomentando la búsqueda de relaciones más respetuosas entre las personas.
- 📄 Reforzamos el concepto de género señalando que los roles de género son el conjunto de papeles y expectativas que establece cada sociedad para las mujeres y hombres. Al asignar formas de acción distintas, el género influye en la manera de ser, sentir o comportarse. Como toda norma de carácter cultural, varía según el lugar y, con el paso del tiempo, tiende a transformarse.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Promovemos que las y los estudiantes elaboren una lista de actividades que, según su género, se les encomienda hacer en la familia y comunidad, señalando, asimismo, cómo se sienten frente a ello.

# CONOCIÉNDOME A PARTIR DE MIS DIFERENCIAS

1.<sup>er</sup> grado

Sesión  
3/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes se reconozcan y se acepten como son, asumiendo con responsabilidad el cuidado de su persona.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Tarjetas de colores
- Plumones y/o lapiceros de diferente color
- Hojas bond
- Anexo 1: Ficha para la reflexión personal



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 📖 Iniciamos la sesión pidiendo a los estudiantes dibujar la silueta de un cuerpo humano sobre una cartulina o papel.
- 📖 Les indicamos que escriban sobre la silueta, con plumón o lapicero de un color, los aspectos físicos que les agradan, y con otro color, los aspectos que les desagradan de sí mismos.
- 📖 Solicitamos que tres o cuatro estudiantes, en forma voluntaria, compartan sus dibujos.
- 📖 A partir de las respuestas, se introduce el tema, manifestando que es importante que toda persona se conozca y se acepte como es.



### DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 📌 Solicitamos que se ubiquen en una fila horizontal y les pedimos:
  - Dar un paso adelante a los que les gusta sus ojos.
  - Un paso atrás a los que no les gusta sus ojos.
  - Otro paso adelante a quienes les gusta su cabello.
  - Un paso atrás a quienes no les gusta su cabello.

- Otro paso a los que les haya cambiado la voz y les gusta cómo suena.
- Un paso atrás a quienes no les gusta cómo suena su voz actualmente.
- Un paso adelante a quienes se sienten orgullosos y felices de los cambios que están experimentando.
- Un paso atrás a los que se sienten avergonzados de los cambios que han tenido.



Luego, en el lugar en que se han quedado, pueden recibir comentarios o reflexiones:

- ¿Cómo se han sentido? ¿Qué grandes cambios han notado en su cuerpo?
- ¿Han conversado con sus padres, madres o amigas/os sobre estas nuevas sensaciones y experiencias?
- ¿Creen que es algo que les está pasando solo a ustedes o también al resto de sus amigas y amigos de la escuela?
- ¿Cómo habrán vivido estos cambios sus madres y padres o sus abuelos?, ¿será lo mismo para ustedes?



## **CIERRE** (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones



Reflexionamos en grupo sobre las conclusiones expuestas por las y los estudiantes y subrayamos las siguientes ideas fuerza:

- Los cambios son parte de nuestra edad y de nuestro cuerpo; las sensaciones y experiencias son diferentes en cada persona.
- El cuerpo es como nuestra casa, nuestro territorio, hay que aprender a cuidarlo y respetarlo.
- Si nos queremos y aceptamos tal como somos, mejoraremos nuestra autoestima, nos relacionaremos mejor con los demás y brindaremos cosas positivas a nuestros amigos, amigas, familia, maestros y comunidad.
- Motivémonos a continuar reflexionando para mejorar el cuidado de nosotras y nosotros, con el apoyo de amigas/os, familia y comunidad.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Los motivamos para que reflexionen sobre la importancia de conocerse, aceptando las diferencias de cada persona. Solicitamos que completen la ficha para la reflexión personal (anexo 1), cuyo contenido comentarán en la siguiente sesión.



Es importante estar disponibles para quienes requieran la tutoría individual.





## ANEXO 1

### FICHA PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

1) Menciona tres de tus mejores cualidades:

.....  
.....

2) Menciona dos de tus mayores defectos:

.....  
.....

3) ¿A qué le tienes miedo?

.....  
.....

4) ¿Qué es lo que más te molesta de tus amigos o amigas?

.....  
.....

5) ¿Qué es lo que más te gusta hacer?, ¿por qué?

.....  
.....

6) ¿Te encuentras a gusto en tu familia?, ¿por qué?

.....  
.....

7) ¿Qué es lo que más te gusta de tu papá y mamá?, ¿por qué?

.....  
.....

8) ¿Qué es lo que más te gusta de tu comunidad?, ¿por qué?

.....  
.....

# LOS RÍOS DE LA VIDA: CONSTRUYENDO LA HISTORIA DE LA COMUNIDAD

1.<sup>er</sup> grado

Sesión  
4/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes construyan la historia de su comunidad, ubicando momentos clave en que las familias y sus integrantes hayan influenciado en la configuración de su situación actual.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Plumones gruesos
- Dibujos, recortes de periódicos o revistas con la imagen de un río



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- ✎ Iniciamos la sesión preguntándoles qué conocen acerca de la historia de su comunidad, de sus propias familias y de su entorno.
  - ¿Qué saben acerca de su comunidad?
  - ¿Cómo se fue formando? ¿Qué historias conocen?
  - ¿Dónde lo aprendieron?
  - ¿Cómo fueron transmitidos estos conocimientos en nuestra familia y comunidad?
- ✎ Reflexionamos sobre la importancia de conocer la historia de nuestra familia y comunidad, ya que esta nos servirá para construir nuestra propia historia personal y fortalecer nuestra identidad.



### DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- ✎ De acuerdo al número de estudiantes, formamos grupos de trabajo y les indicamos que, a través del dibujo del cauce del río, deberán representar la historia de la comunidad, identificando los momentos más importantes que puedan recordar o que hayan escuchado de sus mayores. Asimismo, indicamos que representen en el dibujo las situaciones que consideren positivas y

negativas. Por ejemplo: los remolinos y muyunas pueden dar cuenta de problemas, así como un ensanchamiento del río puede identificarse con periodos de mayor estabilidad.

- 🌀 Puede haber otro tipo de símbolos de acuerdo a las situaciones que la comunidad haya experimentado.
- 🌀 Culminados los dibujos, los pegamos en las paredes del aula para ser vistos por todas y todos, a manera de una galería o un museo.
- 🌀 Se hará una reflexión sobre lo observado, poniendo énfasis en las diferencias y similitudes que se perciben en los dibujos. Reflexionamos sobre la importancia de poder conocer la historia de nuestra comunidad para identificar los momentos positivos, y en cuanto a los negativos, cómo hemos podido responder a las adversidades y cómo podemos mejorar aún nuestras relaciones.
- 🌀 Podemos utilizar las siguientes preguntas motivadoras:
  - ¿De qué manera hemos aportado a la historia de nuestra comunidad como familia y como personas?
  - ¿Cómo influye, positiva o negativamente, la historia de tu comunidad sobre la vida familiar y personal?
  - De acuerdo a lo que has visto en la historia de la comunidad: ¿Cómo ves tu futuro? ¿Qué puede suceder de aquí a 10 años?
- 🌀 Reflexionamos sobre la importancia de plantearse metas y objetivos, la necesidad de proyectarnos hacia el futuro, pensando en qué es lo que deseamos hacer o lograr para nosotras y nosotros, nuestras familias y comunidad.



## **CIERRE** (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- 📄 Reflexionamos colectivamente acerca de problemas individuales y comunes, lo que permite comprender la relevancia de la empatía (ponerse en el lugar del otro), así como la relevancia de la capacidad para afrontar (responder positivamente) las dificultades y/o saber sobrellevarlas.
- 📄 Reflexionamos sobre las diferencias y semejanzas que se perciben en los gráficos de cada grupo y hacemos hincapié en la importancia de ser parte de la historia familiar y de la comunidad.
- 📄 Reflexionamos a partir de la siguiente idea:
  - “Cada uno de nosotros y nosotras construimos nuestra historia personal, y para ello es importante que a partir de ahora tengamos muy claras nuestras metas y objetivos en la vida; esto nos permitirá ser mejores hombres y mujeres para contribuir con el desarrollo y progreso de nuestra comunidad y sentirnos orgullosos de nuestro origen”.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Los motivamos a que escriban una pequeña biografía de sus abuelos o abuelas y que recojan lo más importante de sus historias en la comunidad.



# ME CONOZCO Y RECONOZCO QUE LA DIVERSIDAD ES UNA RIQUEZA EN LA ESCUELA

1.<sup>er</sup> grado

Sesión  
5/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen a las personas en su diferencia y las respeten. Que se valore la diversidad y se rechacen las actitudes discriminatorias.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Bolsa
- Tarjetas con presentación según anexo
- Tijeras
- Anexo 1: Tarjetas con presentaciones de personajes para recortar



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

#### Motivación y exploración

🗨 Comenzamos la sesión con el juego “Adivina adivinador”, que consiste en mencionar las características y cualidades de una persona con el fin de identificar de quién se trata. Para realizar este juego es conveniente tener presente a personajes conocidos por las y los estudiantes: una autoridad nacional, un personaje ancestral, una persona reconocida en la comunidad o alguien que trabaje en la escuela. Mencionamos algunos ejemplos:

- Es de mediana edad, tiene buen carácter, trabaja en esta escuela y siempre está dispuesta a apoyar a quien se lo solicite, ¿quién es?: la directora.
- Representa a la comunidad, dirige las asambleas comunales y es respetado por todos, ¿quién es?: el presidente comunal.
- Es una mujer anciana, todos los días lleva sus ovejas a pastar, es muy alegre, le gusta asistir a las fiestas patronales y vive cerca de la orilla del río, ¿quién es?: la señora Julia.
- Es un niño, toca la quena, lleva a los animales a pastar y por ello a veces no puede ir a la escuela, ¿quién es?: Pedro, el pastor de ovejas.

🗨 Invitamos a algunos estudiantes que propongan, voluntariamente, nuevas descripciones y adivinanzas. Luego formulamos las siguientes preguntas a la clase:

- ¿Todos los personajes que hemos mencionado son iguales?
- ¿Qué características los hacen diferentes?
- ¿Qué sentimos frente a estas diferencias?
- ¿Debemos aceptar a las personas como son?

- 🗨️ Anotamos sus respuestas en la pizarra e indicamos que dialogaremos sobre la importancia de reconocer las características que hacen diferentes a las personas, así como el respeto que debemos tenerles.
- 🗨️ Estar atentos a posibles expresiones discriminatorias de las y los estudiantes para reflexionarlas luego.

## **DESARROLLO** (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 🗨️ A continuación, cada estudiante escogerá al azar una tarjeta (anexo 1). Se les indica que la lean y sujeten en sus manos a la altura del pecho. Luego, les pedimos que caminen en silencio por el salón observando y leyendo las tarjetas de sus compañeros y compañeras. Al sonido de un aplauso, cada estudiante regresa a su lugar y preguntamos:
  - ¿Qué personajes observaste en las tarjetas? ¿Qué características tienen?
  - ¿Cuál de las tarjetas te hubiera gustado escoger? ¿Por qué?
  - ¿Te cae bien el personaje que tuviste? ¿Cuál te hubiera gustado escoger?
  - ¿Crees que alguno de estos personajes son discriminados? ¿Por qué crees que sucede esto?
- 🗨️ Motivamos la reflexión entre las y los estudiantes y señalamos que las personas somos diversas porque tenemos diferentes características. Se recuerda que debemos aceptarnos y respetarnos como somos, evitando la discriminación, que puede ser por el aspecto físico o color de piel, vestimenta, lengua, acento o deo, trabajo que realiza, religión, género u orientación sexual. Se menciona que muchas veces la discriminación puede aparecer en bromas o juegos que afectan a las personas.
- 🗨️ Remarcamos que todas y todos somos seres valiosos y que gozamos de los mismos derechos y responsabilidades en la casa, familia y comunidad.

## **CIERRE** (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- 🗨️ Motivamos a que las y los estudiantes manifiesten su compromiso por tratar a las personas con respeto y tolerancia, evitando discriminarlas por su lengua, color de piel, procedencia, sexo, orientación sexual o por tener una condición física distinta.
- 🗨️ Finalmente, les preguntamos:
  - ¿Qué situaciones de discriminación debemos evitar?
  - ¿Cómo podemos hacerlo?
  - ¿A qué me puedo comprometer?

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Les indicamos que observen, en su hogar y comunidad, si todas las personas son tratadas de igual manera, y sugerimos que conversen con sus familiares sobre estas diferencias.

## ANEXO 1

### TARJETAS CON PRESENTACIONES DE PERSONAJES PARA RECORTAR

<p>Mi nombre es Olga, tengo 13 años y estoy en 1° de secundaria. Cuando sea grande quiero ser ingeniera.</p>	<p>Mi nombre es Rodrigo, soy invidente, vivo en la costa y trabajo como telefonista.</p>	<p>Me llamo Jacinto, nací en un pueblo aimara, soy estudioso y ayudo en casa.</p>
<p>Me llamo Mario, mi esposa es Carmen y juntos vendemos abarrotes en el mercado.</p>	<p>Me llamo Isela, nací en una comunidad indígena, soy trabajadora del hogar y estudio por las noches.</p>	<p>Soy Javier, tengo VIH desde que nací y trabajo en ventas.</p>
<p>Me llamo José, cultivo café y soy asháninka.</p>	<p>Me llamo Pascuala, soy campesina y hablo quechua.</p>	<p>Soy Antonia, tengo 75 años y hago deliciosos dulces.</p>
<p>Me llamo César, soy chino-peruano y me gusta la música criolla.</p>	<p>Me llamo Félix, tengo 11 años, me gusta comer y jugar.</p>	<p>Me llamo Paola, vivo en una casa-hogar, mis padres me abandonaron cuando nací.</p>
<p>Me llamo Cusi, vivo en el Cusco, me gusta jugar en el río y formar animales de arcilla.</p>	<p>Me llamo Ana, vivo en Piura, conozco muchos tipos de plantas y practico la medicina tradicional.</p>	<p>Me llamo Patricia, tengo 12 años, ayudo a mi madre a preparar <i>juanes</i> para venderlos en la feria.</p>
<p>Me llamo Manuel, uso muletas y me encanta dibujar.</p>	<p>Me llamo Diana, tengo 16 años, estoy enamorada de un chico de mi salón y me gusta el vóley.</p>	<p>Me llamo Micaela, soy yanesha, vivo en Oxapampa y tejo artesanías en telar.</p>
<p>Soy Marlene, tengo diez años y trabajo como vendedora ambulante después de clase.</p>	<p>Me llamo Javier, mi pareja se llama Francisco y soy arquitecto.</p>	<p>Soy Darío, tengo 17 años, mi enamorada se llama Cristina, estudio y me gusta el fútbol.</p>
<p>Soy Víctor, tengo 75 años, soy soltero y jubilado.</p>	<p>Soy Julio, soy músico y toco la zampoña.</p>	<p>Me llamo Claudia, tengo 35 años, soy soltera y maestra de educación inicial.</p>

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes conozcan y comprendan la importancia de tomar decisiones y asuman responsablemente las consecuencias de ellas.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Textos señalando situaciones problemáticas
- Anexo 1: Situaciones para analizar en grupo



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración





- Iniciamos la sesión preguntando a las y los estudiantes:
  - ¿Qué significa para ustedes tomar decisiones?
  - ¿Qué decisiones han tomado en su vida personal y en su vida familiar?
  - ¿Cómo se sintieron al hacerlo?
  - ¿Tuvieron dificultades para tomar esas decisiones?
  - ¿Han podido ser escuchados para tomar una decisión en la comunidad?
  - ¿Es fácil tomar decisiones?
  - ¿Sabes cómo se decide en tu familia?, ¿en tu comunidad?, ¿formas parte de esa decisión?
- Escuchamos las respuestas y las vamos registrando en un papelote o en la pizarra. Reflexionamos sobre la importancia de aprender a tomar decisiones, ya que en nuestra vida diaria debemos determinar qué hacer ante diversas situaciones.

\* Adaptado de: MINEDU-DITOE. (2014). *Tutoría y Orientación Educativa: Prevención del Abuso Sexual y la Explotación Sexual en las Niñas y Niños*, páginas: 67-73. Lima: Autor.




## **DESARROLLO** (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula


-  Señalamos que en nuestras vidas constantemente debemos tomar decisiones, desde las más pequeñas, como qué fruta comer o qué camino tomar para ir a la escuela, hasta las más grandes e importantes, como qué acciones llevar a cabo para mejorar nuestra calidad de vida. Cualquier decisión que tomemos, o dejemos de tomar, tendrá implicancias en nuestra vida y en las de los demás, aunque hay decisiones más importantes y con mayores consecuencias que otras. Nuestras decisiones van formando nuestro propio camino, fortaleciendo nuestra autonomía, y nos hacen más responsables y seguros de lo que queremos.
-  Luego, a través de una dinámica, formamos tres grupos de trabajo y entregamos a cada uno un texto (anexo 1) indicando una situación problemática. Promovemos que cada grupo analice la situación, proponga posibles soluciones al problema y seleccione la mejor alternativa, tomando en cuenta los siguientes pasos:
  - Identificar exactamente cuál es el problema.
  - Buscar información acerca de ello.
  - Hacer una lista de las alternativas y evaluar cada una de ellas.
  - Seleccionar la alternativa más adecuada.
  - Tomar la decisión.
-  Luego cada grupo presentará la situación problemática analizada, las posibles alternativas que encontraron y la decisión que consideraron más adecuada, la cual puede no coincidir con los ejemplos que proporcionamos. Después, explicarán el porqué de la solución elegida.
-  De manera ágil y dinámica, reflexionamos las respuestas de cada grupo.

## **CIERRE** (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

-  Para terminar la sesión, compartimos las siguientes ideas fuerza:
  - Tomar decisiones significa elegir una de varias opciones posibles y asumir las consecuencias de esa elección.
  - Aprender a tomar decisiones adecuadamente es una herramienta importante para sentirnos fuertes, seguros y seguros.
  - Una decisión adecuada es la que nos hace sentir satisfechos, nos ayuda a crecer, a ser mejores y a buscar el bienestar de todas las personas implicadas.
  - Las mejores decisiones contribuyen en nuestras vidas, familias y comunidad.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

-  Les proponemos que entrevisten a una persona anciana o adulta de la comunidad para que cuente alguna experiencia de toma de decisiones que haya influido en la vida de la localidad. Los testimonios y comentarios se discutirán en la siguiente sesión.

## ANEXO 1

### SITUACIONES PARA ANALIZAR EN GRUPO

#### Situación A:

El jefe o jefa de una comunidad tomó una decisión autoritaria y los miembros de la comunidad tienen temor a contradecirlo, a pesar de que la decisión afecta a la población.

- **Solución 1:** Deciden quedarse calladas y callados para evitar problemas.
- **Solución 2:** Algunos pobladores enojados lo amenazan con desconocer su cargo y sacarlo de la comunidad.
- **Solución 3:** Deciden formar una comisión para dialogar con el jefe/a de la comunidad, con el fin de ponerse de acuerdo y encontrar una solución beneficiosa para todas y todos.

#### Situación B:

Juana no hizo sus tareas y tampoco estudió mucho, por lo que tiene notas desaprobatorias en su libreta. Ella sabe que su papá es muy estricto con las calificaciones y que, si ve su libreta, la castigará. Juana no quiere que la castiguen.

- **Solución 1:** Juana decide hablar con su tutora para que ella le ayude a hablar con su papá o mamá, y se compromete a mejorar en sus estudios.
- **Solución 2:** Juana escapa de casa.
- **Solución 3:** Juana no muestra la libreta de notas a su papá.

#### Situación C:

Julio debe ir a su escuela en un peque-peque, pero se da cuenta de que las lluvias continúan, el río está muy crecido y le da temor.

- **Solución 1:** Regresa a su casa y le comenta a su mamá lo peligroso que está el río y que por eso no se subió al peque-peque.
- **Solución 2:** No asiste al colegio y se queda en los alrededores de su comunidad, donde encuentra a otros compañeros y compañeras que tampoco fueron a la escuela.
- **Solución 3:** A pesar del peligro, sube al peque-peque para dirigirse a su escuela.

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen sobre cómo utilizan el tiempo en su vida diaria y cómo lo pueden organizar mejor en beneficio de su desarrollo personal, familiar y de la comunidad.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Gráfico elaborado por el docente mostrando el ciclo agrícola de la región o localidad
- Anexo 1: Cuadro de distribución de actividades
- Anexo 2: Pautas para organizar mi tiempo



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 🗨️ Iniciamos la sesión solicitando a las y los estudiantes que, de acuerdo a su cultura o cosmovisión, identifiquen frases relacionadas con el uso y valor del tiempo. Anotamos en la pizarra sus respuestas y dialogamos sobre el valor del tiempo.
- 🗨️ Señalamos que, si organizamos nuestro tiempo, podremos realizar muchas de las actividades que deseamos desarrollar. Asimismo, podemos mejorar nuestro rendimiento escolar, nuestras relaciones con amigas y amigos, familiares y otros miembros de la comunidad.
- 🗨️ Tomamos como ejemplo la organización del tiempo de los agricultores. Ellos prevén cuándo preparar la tierra, sembrar, regar, cosechar, etc. De no cumplir con estos tiempos, la cosecha se echaría a perder. Se propone observar el calendario agrícola y comentarlo (gráfico sobre el ciclo agrícola de la región).



## DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 🗨️ Les explicamos que, al igual que nuestros padres o madres tienen sus tiempos para la siembra, cosecha u otras actividades, nosotros realizamos también varias labores en la casa, chacra, comunidad o escuela. Desarrollar cada actividad implica un tiempo, por lo que en esta sesión reflexionaremos acerca de cómo organizarnos para poder cumplir con todo lo que nos proponemos realizar: estudiar, ayudar a nuestros padres y madres en los quehaceres de la casa, apoyar en las actividades del campo, cuidar a nuestros animalitos, participar en las actividades comunales, jugar, asistir a fiestas, descansar, alimentarnos, etc.
- 🗨️ Entregamos a cada estudiante una hoja con el cuadro de distribución de actividades (anexo 1), para que escriban el tiempo que dedican a cada actividad. Se recuerda que la suma de tiempo no debe exceder las 24 horas del día. Indicamos que los datos recogidos en este cuadro nos permitirán tener una visión global de cómo estamos distribuyendo nuestro tiempo.
- 🗨️ Les pedimos que comparen sus cuadros e intercambien opiniones con su compañera o compañero más cercano. Se indaga sobre si mujeres y varones adolescentes organizan su tiempo de manera similar.
- 🗨️ Invitamos a las y los estudiantes a reflexionar a partir de las siguientes preguntas:
  - ¿Corresponde esta distribución de tiempo a sus necesidades e intereses?
  - ¿Existe la misma distribución entre mujeres y hombres adolescentes?, ¿por qué?
  - ¿Qué actividades ocupan la mayor parte del tiempo?
  - ¿Crees que el tiempo que le dedicas al estudio es el más conveniente para lograr buenos resultados?, ¿por qué?
  - ¿Por qué es importante el tiempo que le dedicas a la chacra o al cuidado de los animales?
  - ¿Es importante el tiempo que le dedicas a tu familia y comunidad?, ¿por qué?
- 🗨️ Para reforzar lo tratado, repartimos a las parejas las pautas para organizar el tiempo (anexo 2), solicitando que lo lean silenciosamente y reflexionen sobre su contenido.
- 🗨️ Luego pedimos que revisen sus horarios iniciales y realicen las modificaciones necesarias, tomando en consideración el análisis realizado y considerando que el horario debe ser personal, realista y flexible.



## CIERRE (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- 🗨️ Para finalizar, enfatizamos las siguientes ideas:
  - Es importante que organicemos nuestro tiempo para lograr la realización de todas las tareas y actividades que nos proponemos.
  - Tomar en cuenta que la distribución del tiempo permite lograr un equilibrio entre el estudio, trabajo, familia y recreación, lo que nos ayuda a rendir mejor y a sentirnos más cómodos.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Pedimos a las y los estudiantes que revisen y mejoren el horario trabajado en clase, solicitando el apoyo de sus madres y padres para su adecuado cumplimiento.

### ANEXO 1

#### CUADRO DE DISTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES

Actividades	Semana de trabajo					Fin de semana	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Actividades vitales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sueño</li><li>• Alimentación</li><li>• Aseo</li><li>• Apoyo en casa</li><li>• Descanso</li><li>• Reuniones familiares</li></ul>							
<b>Actividades relacionadas con el estudio:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Asistencia a la escuela</li><li>• Estudio en casa</li></ul>							
<b>Otras actividades:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pastoreo u otro</li><li>• Apoyo en la chacra</li><li>• Actividades comunales</li><li>• Deportes</li><li>• Actividades artísticas</li><li>• Desplazamientos</li><li>• Otros</li></ul>							


## ANEXO 2

### PAUTAS PARA ORGANIZAR MI TIEMPO



Al organizar nuestro tiempo, debemos tener en cuenta lo siguiente:

1. Colocar primero las actividades de horario fijo (clases, pastoreo, colaboración en casa, etc.).
2. Calcular las horas en que nos acostamos y levantamos cada día, incluyendo el aseo personal.
3. Considerar el tiempo real que utilizamos en trasladarnos de un lugar a otro, así como el que utilizamos en alimentarnos.
4. Las actividades que no son fijas se colocarán en las horas que quedan libres, tales como:
  - Estudiar en casa.
  - Distraernos en familia y con amigas y amigos.
  - Realizar actividades artísticas.
  - Participar en actividades de la comunidad o pueblo, etc.



**Nota:** El horario es producto de la distribución que hagamos de nuestro tiempo, por lo que debe responder a nuestros intereses y necesidades, asumiendo el compromiso de cumplirlo.

# ¿CÓMO APRENDO?

1.<sup>er</sup> grado

Sesión  
8/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes dialoguen sobre los estilos de aprendizaje e identifiquen cómo aprenden.

## MATERIALES

- Imágenes de personas realizando diversas acciones
- Papelotes
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Anexo 1: Descubriendo mi estilo de aprendizaje
- Anexo 2: Los estilos de aprendizaje
- Anexo 3: Sistema de representación en los estilos de aprendizaje



## PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- Damos inicio a la sesión mostrando a las y los estudiantes imágenes de personas desarrollando diferentes actividades propias de su localidad. Señalamos cada imagen y formulamos las siguientes preguntas:
  - ¿Qué actividad está desarrollando esta persona?
  - Para lograr desarrollar esta actividad, ¿qué tuvo que aprender?
  - ¿Cómo creen que aprendió?
  - ¿Todos aprendieron de la misma forma?
- Las y los estudiantes darán sus impresiones, en forma de lluvia de ideas, las que anotaremos en la pizarra. Mencionamos que cada una de estas personas tiene un estilo de aprendizaje que le ha ayudado a desarrollar las habilidades que hoy posee.



## DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 🗨️ Mencionamos a las y los estudiantes que, en esta sesión, analizaremos algunos *estilos de aprendizaje* y, para ello, conformaremos cuatro grupos de trabajo. Distribuimos tarjetas con números del uno al cuatro e indicamos que se agrupan de acuerdo al número que les ha tocado.
- 🗨️ Entregamos un *test* - cuestionario (anexo 1) y les indicamos que, en forma individual, marquen con una “X” cómo suelen actuar frente a ciertas situaciones de aprendizaje. Este test servirá para auto-identificar qué estilo de aprendizaje poseen. Asimismo, les indicamos que el anexo 2 contiene un resumen de los más comunes.
- 🗨️ Luego de completar la ficha, les invitamos a expresar sus opiniones, de manera que identifiquen su propio estilo de aprendizaje.
- 🗨️ Seguidamente, elaboran un organizador visual que responda a las siguientes preguntas:
  - ¿Qué entienden por *estilo de aprendizaje*?
  - ¿Qué *estilos de aprendizaje* han reconocido en los miembros del grupo?
  - ¿Todos aprenden de la misma manera?
- 🗨️ Seguidamente, se les recuerda las imágenes que observaron en el ejercicio anterior, y se les plantea las siguientes preguntas:
  - ¿Qué estilos de aprendizaje tienen los personajes?
  - ¿Qué otros estilos o formas de aprender podemos encontrar?
  - ¿Qué podemos hacer para promover que todos aprendamos?
- 🗨️ Pedimos a las y los estudiantes que socialicen sus respuestas con sus compañeros y compañeras del aula.
- 🗨️ Reforzamos las ideas centrales y complementamos las que sean necesarias, destacando aquellas en las que se valore las formas de aprendizaje que cada persona posee, manifestando que no hay un estilo de aprendizaje mejor que otro, sino, más bien, que cada uno es útil en diferentes situaciones.



## CIERRE (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- 📌 Finalmente, cerramos la sesión destacando las siguientes ideas fuerza:
  - Existen diversos estilos de aprendizaje, todos son importantes.
  - Es necesario reconocer y fortalecer nuestro propio estilo de aprendizaje.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Las y los estudiantes observan las actividades propias de su comunidad e identifican qué estilo de aprendizaje tienen las personas de su entorno y reflexionan sobre cómo estos permitieron el desarrollo de sus habilidades.



---

**ACTIVIDADES  
VISUALES**



---

**ACTIVIDADES  
AUDITIVAS**



---

**ACTIVIDADES  
MANUALES KINESTÉSICAS**



## ANEXO 1

### DESCUBRIENDO MI ESTILO DE APRENDIZAJE

¿Deseas saber cómo aprendes?

- Marca con una cruz la respuesta que sea más adecuada y, al final, cuenta la cantidad total de cruces por cada categoría (en las preguntas 1 al 5 marca solo una respuesta).
- Según el total, descubre qué estilo de aprendizaje tiendes a poner en práctica.

1. Cuando estás en clase y el profesor explica algo que está escrito en la pizarra o en tu libro, ¿cómo te es más fácil seguir las explicaciones?	A. Escuchando al docente.	Auditivo
	B. Leyendo el libro o la pizarra.	Visual
	C. Meciéndote o moviendo alguna parte de tu cuerpo.	Kinestésico
2. Cuando estás en clase:	A. Te distraen los ruidos.	Auditivo
	B. Te distrae el movimiento.	Kinestésico
	C. Te distraes cuando las explicaciones son demasiado largas.	Visual
3. Cuando te dan indicaciones:	A. Te pones en movimiento antes de que acaben de hablar y explicar lo que hay que hacer.	Kinestésico
	B. Te cuesta recordar las indicaciones orales, pero no hay problema si te las dan por escrito.	Visual
	C. Recuerdas con facilidad las palabras exactas.	Auditivo
4. Cuando tienes que aprender algo de memoria:	A. Memorizas lo que ves y recuerdas la imagen, por ejemplo, la página de un libro.	Visual
	B. Memorizas mejor si repites muchas veces y recuerdas paso a paso.	Auditivo
	C. Memorizas paseando y retomando las ideas. Miras y recuerdas una idea general mejor que los detalles.	Kinestésico
5. En clase, lo que más te gusta es que:	A. Se promueva el diálogo para la organización de los trabajos.	Auditivo
	B. Se organicen actividades en que los estudiantes tengan que hacer cosas y puedan moverse.	Kinestésico
	C. Te den material escrito, con fotos o diagramas.	Visual
6. Marca aquí las dos respuestas con las que más te identifiques.	A. Cuando escuchas al docente, te gusta hacer garabatos en un papel.	Visual
	B. Eres intuitivo. Muchas veces te gusta/disgusta la gente sin saber bien por qué.	Kinestésico
	C. Te gusta tocar las cosas y, cuando hablas con alguien, tiendes a acercarte mucho a la gente.	Kinestésico
	D. Tus cuadernos y libretas están ordenados y bien presentados. Te molestan los borrones y las correcciones.	Visual
	E. Prefieres las conversaciones jocosas o las bromas o los cómics (historietas o viñetas).	Auditivo
	F. Sueles hablar contigo mismo cuando estás haciendo algún trabajo.	Auditivo
Conteo	Auditivo	
	Visual	
	Kinestésico	

Mi estilo de aprendizaje tiende a ser:.....

## ANEXO 2

### LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE

El estilo de aprendizaje es el conjunto de características pedagógicas y cognitivas que una persona expresa ante una situación de aprendizaje; es decir, las distintas maneras en que una persona puede aprender. Cada ser humano utiliza conceptos, interpreta información, selecciona medios de representación y resuelve problemas de acuerdo a este estilo. Cada persona aprende de manera distinta a las demás y si bien estos estilos son relativamente estables, pueden cambiar.

Existen distintas teorías que explican los diversos estilos de aprendizaje. En esta sesión estudiaremos los estilos según la forma como se selecciona la información, siendo los más conocidos:

- El visual
- El auditivo
- El kinestésico

#### El visual

Los aprendices visuales:

- Aprenden a través de la información escrita: textos, cuadernos, notas, diagramas y dibujos.
- Piensan en imágenes.
- Gustan de dibujar y leer.
- Si no pueden tomar notas detalladas, no están conformes en una presentación. Toman notas adicionales aunque les entreguen copias del tema.
- Prefieren leer por sí mismos, no les gusta que les lean.
- Recuerdan mucho lo que han visto, les gusta hacer descripciones, no les agrada escuchar por mucho tiempo.
- Tienden a ser más efectivos en las comunicaciones escritas y en la manipulación de símbolos, entre otros.

#### El auditivo

Los aprendices auditivos:

- Aprenden con más facilidad a través de la palabra hablada.
- Tienden a escuchar todo y si les interesa algo luego toman apuntes.
- Dan más importancia a lo que les dicen que a lo que ven escrito.
- A menudo repiten en voz alta los textos para entenderlos o recordarlos.
- Pueden ser buenos oradores o conferencistas.

#### El kinestésico

Los aprendices kinestésicos:

- Aprenden más efectivamente tocando y ejecutando a través del movimiento.
- Prefieren imitar y practicar.
- Pueden parecer lentos debido a que la información no se les presenta en forma adecuada a sus métodos de aprendizaje.

En: [https://es.wikipedia.org/wiki/El\\_aprendizaje\\_y\\_sus\\_estilos](https://es.wikipedia.org/wiki/El_aprendizaje_y_sus_estilos)

## ANEXO 3

### SISTEMAS DE REPRESENTACIÓN EN LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE

- ✦ **Sistema de representación visual:** las personas aprenden mejor cuando leen o ven la información, de esta manera son capaces de absorber más y con bastante rapidez. Por ejemplo, en una conferencia prefieren leer las fotocopias o transparencias a seguir la explicación oral, o toman notas para tener algo que leer luego. Cuando piensan en imágenes (por ejemplo, cuando vemos en nuestra mente la página del libro de texto con la información que necesitamos), pueden recordar y extraer la información que necesitan. Visualizar les ayuda a establecer relaciones entre distintas ideas y conceptos. La capacidad de abstracción y la capacidad de planificar están directamente relacionadas con la capacidad de visualizar.
- ✦ **Sistema de representación auditivo:** las personas aprenden escuchando la información, permitiéndoles captarla de manera secuencial y ordenada. Así, el aprendizaje es aprovechado cuando reciben las explicaciones oralmente y pueden explicar esa información a otras personas. La repetición auditiva los condiciona a memorizar más que a elaborar conceptos abstractos, lo que es más fácil con el sistema de representación visual. El sistema de representación auditivo está muy presente en el aprendizaje de los idiomas y, naturalmente, de la música.
- ✦ **Sistema de representación kinestésico:** las personas aprenden asociando la información con sus sensaciones y movimientos. Este es un sistema importante en el aprendizaje de los deportes, pero también para muchas otras actividades. Este sistema conlleva a un aprendizaje más lento pero más profundo. Algo que hemos aprendido con la memoria muscular es muy difícil de olvidar.

Aprende cuando se hacen cosas como experimentos de laboratorio o proyectos. El aprendizaje kinestésico necesita moverse, por eso, cuando estudia, muchas veces pasea o se balancea para satisfacer su necesidad de movimiento. En el aula buscarán cualquier excusa para levantarse o moverse.

Se estima que un 40 % de las personas es más visual; un 30 % más auditiva, y un 30 %, más kinestésica.



# RESPETANDO LAS NORMAS DE CONVIVENCIA DE MI FAMILIA Y MI COMUNIDAD

1.<sup>er</sup> grado

Sesión  
9/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes señalen las principales normas en su familia y en su comunidad y que tomen conciencia de la importancia del respeto a estas para un entendimiento armonioso y saludable.

## MATERIALES

- Imágenes de situaciones conflictivas
- Hojas bond cortadas por la mitad
- Cartulinas verdes y amarillas numeradas conteniendo normas de convivencia
- Papelotes
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Anexo 1: Normas básicas de convivencia



## PRESENTACIÓN (10 minutos)

### Motivación y exploración

- Iniciamos la sesión motivando a las y los estudiantes a que expongan cuáles son las principales normas en su comunidad y en su familia. Para ello, utilizamos las siguientes preguntas:
  - ¿Qué normas se cumplen y qué normas no se cumplen?
  - ¿Existen normas (implícitas o explícitas) establecidas en sus familias?
  - ¿Les parece que su familia respeta estas normas?
  - Cuando alguien no cumple con las normas establecidas: ¿Cómo se resuelven las tensiones en su familia y comunidad? ¿Qué puede pasar si no llegan a acuerdos favorables para todos?
  - ¿Estas normas son iguales para mujeres y varones?
  - ¿Cómo se deben resolver los conflictos para lograr un buen vivir en la familia y la comunidad?
- Anotamos en la pizarra las ideas centrales que aportan las y los estudiantes.



## DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- Solicitamos a las y los estudiantes que formen cinco grupos de trabajo, a cada uno le entregamos un papelote y plumones. Luego les indicamos que respondan las siguientes preguntas de manera grupal:
  - ¿Qué entendemos por normas de convivencia?
  - ¿Por qué debemos practicar las normas de convivencia en nuestra familia?
  - ¿Son ustedes parte de la construcción de las normas de convivencia en sus familias?
  - ¿Qué sucede cuando respetamos esas normas?
  - ¿Qué normas de nuestra comunidad conocemos?
  - ¿Cómo afecta a la familia y la comunidad el no cumplimiento de las normas?
- Nos acercamos a dialogar con cada grupo, reforzando sus intervenciones y orientando su participación. Una vez terminado el trabajo, una o un representante de cada equipo expone las respuestas.
- Las conclusiones se construirán con la participación de las y los estudiantes, señalando algunas ideas fuerza del tema:
  - Las normas y costumbres pueden ser diferentes en cada familia y comunidad. Es importante que las normas contribuyan a mantener el respeto entre varones y mujeres, en la familia y en la comunidad en su conjunto.
  - Es necesario que las normas se conozcan, practiquen y enseñen a todos para lograr un buen vivir.



## CIERRE (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- Entregamos a cada estudiante el texto sobre las normas básicas de convivencia (anexo 1), y solicitamos que todos completen en voz alta las oraciones que nosotros iniciamos, desde el ítem 1 al 21, por ejemplo:
  - Tutor/a: Al llegar al aula, ¿qué haces?  
Estudiantes responden: Se saluda.
  - Tutor/a: Si recibes un favor, ¿qué haces?  
Estudiantes responden: Se agradece.
- Reforzamos que estas y otras normas son importantes para una convivencia armoniosa y sana, que promueva relaciones favorables y permita ser aceptados positivamente en todos los contextos.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- Solicitamos a las y los estudiantes que identifiquen las normas de convivencia que hay en su hogar, las escriban en una hoja y las peguen en un lugar visible de su casa.

## ANEXO 1

### NORMAS BÁSICAS DE CONVIVENCIA

1. Al llegar	Se saluda
2. Si recibes un favor	Se agradece
3. Si prometes	Se cumple
4. Si ofendes	Se pide disculpas
5. Si no entiendes	Se pregunta
6. Si tienes	Se comparte
7. Si no tienes	No se envidia
8. Si ensucias	Se limpia
9. Si alguien no te agrada	Se le respeta
10. Si amas	Se demuestra
11. Si no vas a ayudar	No se estorba
12. Si rompes	Se repara
13. Si pides prestado	Se devuelve
14. Si te hablan	Se contesta
15. Si enciendes	Se apaga
16. Si abres	Se cierra
17. Si compras	Se paga
18. Si te corrigen	Se agradece
19. El tiempo es vida	Hay que ser puntual
20. Si te gusta que todos te traten bien	Tratas a todos más que bien
21. Si te vas	Te despides



# RECONOZCO LAS SITUACIONES DE VIOLENCIA Y HAGO RESPETAR MIS DERECHOS

1.<sup>er</sup> grado

Sesión  
10/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes tomen conciencia de la importancia de reconocer las situaciones de violencia y hagan respetar sus derechos.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Cartulinas de colores con las situaciones a trabajar en equipo



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- Iniciamos la sesión escribiendo en la pizarra la frase: “Cuando estoy con mis amigas y amigos...”.
- Pedimos a las y los estudiantes que completen la frase con las ideas que esta les trae a la mente y, a continuación, las anotamos en la pizarra.
- Recordamos que en la sesión de hoy conversaremos sobre nuestros grupos de amigas y amigos.



### DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- Indicamos a las y los estudiantes que conformen cuatro equipos de trabajo.
- Se entrega a cada uno de los equipos dos tarjetas con una situación concreta, para que la analicen y reflexionen.
- Situaciones a trabajar en equipo:
  - Cuando voy camino a mi escuela, un estudiante de quinto de secundaria me quiere golpear.
  - El conductor de un motocar me invita a su casa para que juegue y converse con su hijo, que no tiene amigos y está solo. Me dice que luego comeremos una rica comida.
  - Una o un estudiante de mi clase me maltrata constantemente. Se lo he contado a mi maestra para que le llame la atención.



- Una señora, conocida de mi familia, necesitaba una chica para cuidar a sus pequeños hijos. Me dijo que me iba a pagar bien, pero no lo ha hecho hasta ahora. Voy a denunciarla al puesto policial de mi pueblo.
- Mi tía o tío me obliga a levantarme temprano para que lo ayude a trabajar. Si no lo hago, no me da de comer y me castiga.
- Cada vez que mi vecina sale de su casa la veo golpeada. Ella vive con su padrastro. Los vecinos del pueblo le han dicho que vaya a la Demuna (Defensoría Municipal del Niño y el Adolescente) para denunciar estos hechos.
- De regreso a casa vi que unos hombres asaltaron a una persona y se dieron a la fuga. Llegando les conté a mis padres para que avisen al jefe de la comunidad o a los ronderos.
- Fuimos con mi familia a la fiesta patronal del pueblo. Los asistentes se divertían mucho conversando, bailando y bebiendo. Uno de los asistentes, que estaba borracho, se me acercó y empezó a tocarme.

Una vez entregadas las situaciones, indicamos a los grupos que reflexionen sobre ellas con base en las siguientes interrogantes:

- ¿Las situaciones planteadas expresan violencia?
- ¿Crees que estas situaciones atentan contra nuestros derechos?, ¿por qué?
- ¿Cómo debemos reaccionar frente a estas situaciones?
- ¿Cómo se hacen respetar los derechos en la comunidad a la que perteneces?
- ¿Se respetan por igual los derechos de los hombres y las mujeres?
- ¿Por qué es importante hacer respetar nuestros derechos?
- ¿Qué debemos hacer para que se cumplan?



Damos orientación a cada uno de los grupos durante su trabajo. Luego un representante da una opinión general sobre las situaciones que se les asignaron.



## **CIERRE** (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- ▣ Reflexionamos sobre el trabajo realizado y reforzamos las siguientes ideas fuerza:
  - Toda situación de violencia atenta contra nuestros derechos como persona.
  - Las y los estudiantes tienen derecho a la integridad personal, a ser queridos y tratados con respeto, a recibir buen trato.
  - Es uno de los derechos de nuestros niños, niñas y adolescentes recibir protección del Estado.
- ▣ Finalmente, reconocemos la importancia de mantener la comunicación con la madre, el padre, el tutor o un adulto de su confianza que esté dispuesto a orientarlos o ayudarlos si les ocurriera una situación de agresión o violencia. Asimismo, remarcamos la importancia de buscar ayuda inmediata y hacer valer sus derechos.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Invitamos a las y los estudiantes a pensar en algunas acciones que puedan realizar para evitar situaciones que pongan en riesgo su integridad física, y buscamos que se comprometan a llevarlas a la práctica.

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de establecer relaciones positivas con sus pares para una convivencia armoniosa.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Hojas de papel bond



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 🗨️ Iniciamos la sesión escribiendo en la pizarra la frase: “Cuando estoy con mis amigas y amigos...”.
- 🗨️ Pedimos a las y los estudiantes que completen la frase con las ideas que esta les trae a la mente y, a continuación, las anotamos en la pizarra.
- 🗨️ Recordamos que en la sesión de hoy conversaremos sobre nuestro grupo de amigas y amigos.



### DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 🗨️ Comunicamos a las y los estudiantes que vamos a jugar a los periodistas. Para ello, formamos dos grupos: A y B.
- 🗨️ Decimos a ambos grupos que deben actuar como periodistas que nos visitan porque les interesa saber cómo son las y los adolescentes de nuestra comunidad. Lo harán entrevistando a los estudiantes del otro grupo por un espacio de tres minutos.
- 🗨️ Primero, los miembros del grupo A entrevistan a los del grupo B. Les preguntan sobre la vida de las y los adolescentes en la comunidad, cuáles son las costumbres que caracterizan a los grupos de amigos, qué intereses y actividades comparten. Se toma nota de todas las respuestas.

- 🗨️ Luego se cambia de roles, es decir, los integrantes del grupo B pasan a ser periodistas y entrevistan a los miembros del grupo A. Sin embargo, esta vez las preguntas serán sobre el tipo de amistades que entrañan o provocan riesgo y sobre por qué se dan las peleas entre amigos. Las y los estudiantes no pueden entrevistar a las mismas personas por las que fueron entrevistadas previamente.
- 🗨️ Para finalizar el ejercicio, cada grupo se reúne por separado y comparte la información obtenida en las entrevistas, a partir de las siguientes preguntas (las respuestas serán escritas en un papelote):
  - ¿Cómo se forman los grupos de amigos o amigas en tu comunidad?
  - ¿Cómo son los grupos: grandes, pequeños, mixtos o solamente de varones o mujeres?
  - ¿Qué hace que las personas sean consideradas amigas y amigos?
  - ¿Cómo se divierten las y los adolescentes de la comunidad cuando están en grupo?
  - ¿Qué cosas comparten?
  - ¿Qué actividades o conductas negativas aparecen en algunos grupos?
  - ¿Tienen distintos intereses los grupos de varones y de mujeres?
  - ¿Qué costumbres ancestrales de la comunidad son practicadas aún por las y los adolescentes en sus grupos de amigas y amigos?
  - Cada grupo presentará y comentará en plenaria los hallazgos.
- 🗨️ Conjuntamente elaboramos las conclusiones de la actividad, reforzando las siguientes ideas:
  - Las amigas y amigos cumplen un papel importante en la vida de las y los adolescentes, porque les permiten reconocer sus habilidades, desarrollar nuevas destrezas, conocer sus cualidades y defectos, explorar nuevas formas de actuar, solucionar sus inquietudes y dificultades, así como relacionarse con las personas.
  - El grupo de amigas y amigos puede ser fuente de soporte afectivo, ya que los chicos y las chicas se sienten valorados(as), escuchados(as) y comprendidos(as), estableciendo así lazos de solidaridad.
  - Cada comunidad o pueblo tiene sus propias costumbres o formas en las que los y las adolescentes se relacionan con sus grupos de amigas y amigos.



## **CIERRE** (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- 🗨️ Solicitamos a las y los estudiantes que elaboren un listado de las características que más valoran en una amiga o amigo, para luego compartirlas de manera voluntaria con la clase.

## **DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA**

- ✚ Pedimos a las y los estudiantes que conversen con sus padres sobre las cosas que compartían con sus grupos de amigas y amigos en su comunidad cuando eran jóvenes. Se socializan estos recuerdos en la siguiente sesión.

# ¿QUÉ TANTO SABEMOS DE LA MENSTRUACIÓN?

1.<sup>er</sup> grado

Sesión  
12/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes se informen y conozcan acerca de la menstruación y los cambios significativos en el cuerpo de las mujeres.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Sobres con preguntas
- Hojas bond
- Lápices, colores
- Anexo 1 : Conversando con las adolescentes de estilos de vida saludables, sexualidad y prevención de ITS/VIH y SIDA
- Anexo 2: La menstruación



### PRESENTACIÓN (5 minutos)

Motivación y exploración

- 🗣️ Presentamos el objetivo de la sesión, solicitando a las chicas y chicos que compartan ideas sobre la menstruación, a partir de sus propias experiencias, saberes y vivencias.
- 🗣️ Se plantea la siguiente pregunta:
  - ¿Qué se te viene a la cabeza cuando escuchas la palabra menstruación? ¿Qué ideas tienes sobre la menstruación?
- 🗣️ Luego pedimos a las y los estudiantes que formen grupos y redacten sus ideas en una hoja de papel para luego exponerlas. Recogemos los saberes previos.



### DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 🗣️ Se escribe en la pizarra o se pega en un papelote una lista de frases y se pide a las y los estudiantes que respondan si dichas afirmaciones son ciertas o falsas y por qué. Luego se refuerza sus respuestas con el contenido del anexo 1.

AFIRMACIONES	CIERTO	FALSO
La menstruación es una enfermedad de las mujeres.		
Las mujeres comienzan a menstruar, por lo general, entre los 11 y los 14 años de edad.		
Cuando las mujeres tienen la menstruación, no deben bañarse.		
Cuando la mujer está con la menstruación, no debe hacer deportes.		
Por lo general, las mujeres menstrúan una vez al mes.		



### CIERRE (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- ▣ La tutora o tutor reforzará las ideas con la ayuda del anexo 2.
- ▣ El tutor o tutora puede explicar que la primera experiencia de menstruación también es llamada menarquia.
- ▣ Se destaca la importancia de vivir la menstruación de forma natural, cada una la experimenta de manera particular y diferente.
- ▣ Se resalta la necesidad de contar con una alimentación adecuada y saludable para evitar problemas de cólicos o dolores menstruales.
- ▣ Es importante resaltar la importancia de conocer las características de la menstruación para identificar de manera adecuada su relación con la fecundidad (anexos 2 y 3).

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Les solicitamos a las y los estudiantes conversar con sus madres o padres, abuelas o abuelos, sobre este tema y comentarlo en la próxima sesión:
  - ¿Qué te han contado tus padres, madres, abuelas o abuelos sobre la menstruación?

Ministerio de Educación. (2015). *Conversando con las adolescentes de estilos de vida saludables, sexualidad y prevención de ITS/VIH y SIDA*. Lima: Autor.



## ANEXO 1

### CONVERSANDO CON LOS Y LAS ADOLESCENTES SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, LA SEXUALIDAD Y LA PREVENCIÓN DE ITS/VIH Y SIDA

AFIRMACIONES	CIERTO	FALSO	EXPLICACIÓN
La menstruación es una enfermedad de las mujeres.			La menstruación no es una enfermedad; es un flujo mensual de sangre, acompañado de restos de tejido endometrial de la pared del útero, que salen por la vagina. Ocurre cuando el óvulo no es fertilizado.
Las mujeres comienzan a menstruar, por lo general, entre los 11 y los 14 años de edad.			La menarquia (primera menstruación) se da en la adolescencia entre los 11 y los 14 años de edad. Sin embargo, diferencias en el ritmo de desarrollo determinan que algunas pueden comenzar más temprano o más tarde.
Cuando las mujeres tienen la menstruación, no deben bañarse.			Toda persona, en general, debe bañarse diariamente, más aún durante la menstruación, debido a que la sangre en contacto con el aire se descompone. Es importante el lavado diario de la zona genital con agua y jabón. Además, durante estos días hay un aumento de sudoración, lo que hace importante el baño diario.
Cuando la mujer está con la menstruación, no debe hacer deportes.			Durante la menstruación se puede continuar con las actividades diarias, tales como hacer deporte, correr, etc.
Por lo general, las mujeres menstrúan una vez al mes.			El ciclo menstrual dura, por lo general, 28 días; sin embargo, se observa variaciones entre las personas. Si una mujer tiene el ciclo muy irregular o deja de menstruar, debe solicitar una revisión médica para identificar las causas.



## ANEXO 2

### LA MENSTRUACIÓN

La aparición de la primera menstruación, llamada menarquia, es parte de los cambios funcionales y somáticos que presentan las mujeres al inicio de la adolescencia. Ella representa el inicio del proceso biológico hacia una maduración sexual y también la posibilidad de la maternidad. La primera menstruación ocurre generalmente entre los 11 y 14 años, dependiendo de factores climáticos, nutricionales, etc.

El ciclo menstrual puede durar entre 24 a 31 días; puede presentar variaciones ocasionales en la misma mujer. Durante la adolescencia este es irregular, pues se da un acondicionamiento del conjunto de las hormonas. El ciclo menstrual comprende desde el día de aparición de la menstruación hasta el día de la aparición de la menstruación siguiente.

Este se da todos los meses como resultado de la intervención de hormonas femeninas en la maduración del óvulo que no fue fecundado. La fase final del ciclo menstrual es la menstruación (la descamación y desprendimiento del endometrio, que sale a través del cuello del útero y de la vagina).

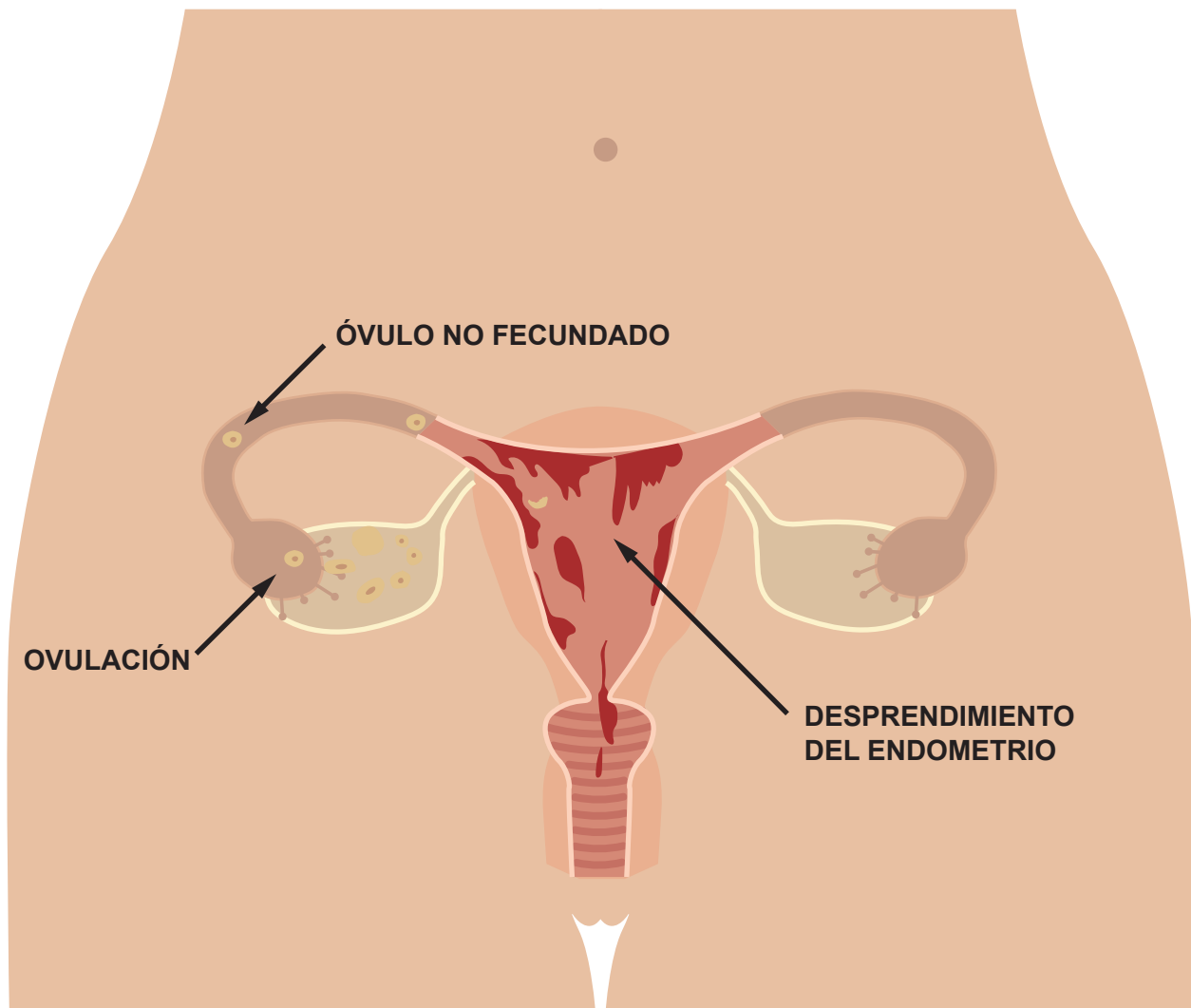
El llamado sangrado menstrual, o flujo menstrual, es una mezcla de sangre, moco y líquidos serosos que contiene fragmentos de tejido endometrial. En una menstruación normal se pierden, aproximadamente, cuatro o cinco cucharas de sangre (60 ml o 2 onzas). La menstruación dura entre 3 a 5 días y es un proceso fisiológico que, en principio, no tiene que producir molestias. Sin embargo, en algunas mujeres es dolorosa (dismenorrea) y se presenta con malestar general.

La ovulación es otra de las fases del ciclo menstrual, consiste en la liberación de un óvulo por un ovario, lo que sucede a la mitad del ciclo, es decir, catorce días antes de que aparezca la siguiente menstruación. Este es el momento en que la mujer se encuentra más fértil. El óvulo podrá ser fecundado hasta 48 horas después de su liberación. Cabe aquí señalar que un espermatozoide es capaz de vivir en el útero hasta 72 horas, periodo durante el cual puede fecundar al óvulo. Es recomendable que toda mujer lleve un registro de su ciclo menstrual.





## EL PROCESO DE LA MENSTRUACIÓN



### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan los cambios físicos, psicológicos y actitudinales que vienen experimentando, y cómo impactan en su vida diaria.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Hojas bond
- Plumones
- Anexo 1: Creciendo



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración








- Iniciamos la sesión comunicando a las y los estudiantes que reflexionaremos sobre sus características personales.
- Solicitamos a los miembros del grupo que cierren los ojos y que piensen cómo es cada uno, si son parecidos o diferentes a otras personas. Por ejemplo, percibir si hay similitudes con sus hermanas/os, primas/os, amigas/os u otros miembros de su familia o comunidad. Luego preguntamos:
  - ¿Son parecidos o diferentes a los demás?
  - ¿En qué se parecen?
  - ¿En qué se diferencian?
- Mencionamos que es posible, en algunos aspectos, parecerse a otras personas, pero que todas y todos somos diferentes, y tenemos rasgos físicos y psicológicos que nos caracterizan como seres únicos.

\* Este material ha sido adaptado de una coedición del Ministerio de Educación y el Banco Mundial (2014).



## DESARROLLO (25 minutos)



Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

-  Les solicitamos que reconozcan individualmente las características físicas, psicológicas y sociales que los identifican como personas únicas y diferentes.
-  Se les indica que se junten en dúos y compartan los cambios que han sentido hasta el momento relacionados con lo físico, psicológico y social, respondiendo las siguientes preguntas:
  - ¿Qué cambios físicos he notado en mi cuerpo?
  - ¿Cuáles son mis nuevas actitudes? (A nivel de responsabilidades, comportamientos, u otros.)
  - ¿Cuáles de estos cambios me gustan más? ¿Por qué?
-  En plenaria pueden reflexionar sobre la importancia de ser conscientes de estos cambios, y de cómo mujeres y varones los viven de manera diferente.
-  Es necesario asegurar la participación de todos.
-  Después de esta actividad, entregamos el anexo 1 para que cada estudiante lo desarrolle de forma individual.
-  Verificamos que hayan terminado su trabajo y solicitamos que, en pareja, analicen sus respuestas e intercambien opiniones en relación con las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo te sientes respecto a estos cambios?
  - ¿Cuáles son las ventajas de crecer?
-  Solicitamos que dos parejas socialicen, voluntariamente, sus respuestas.



## CIERRE (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

-  Reforzamos las respuestas de las y los estudiantes, insistiendo en las siguientes ideas fuerza:
  - No es fácil asimilar los cambios de nuestro cuerpo, pero debemos tomarlos con calma. Es importante reconocer que varones y mujeres viven los cambios de manera diversa.
  - Los cambios de estado de ánimo durante la adolescencia son normales. Es un reto aprender a controlarlos y es importante que los manejemos para que no afecten de forma negativa nuestras relaciones. Nuestros amigos y amigas también pasan por situaciones similares.
  - El hecho de crecer implica el deseo de compartir más con nuestros amigos y amigas y disfrutar de su compañía. Nuestra familia no deja de ser importante, pero ahora nuestros amigos y amigas también lo son y esto es natural.
-  Promovemos que las y los estudiantes reflexionen y perciban los cambios que experimentan durante la adolescencia como propios de una etapa de la vida. El conocer estas transformaciones nos permite desarrollarnos en los planos individual, familiar y comunal.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Motivamos a que las y los estudiantes planteen sus dudas o interrogantes durante la tutoría individual, con el fin de conocer y llevar adecuadamente los cambios propios de la adolescencia.

### ANEXO 1

#### CRECIENDO

Lee las siguientes afirmaciones y coloca una "X" en aquellas que describan mejor lo que vives y sientes actualmente.

- Me gustan los cambios que está teniendo mi cuerpo.....
- Ahora mi cuerpo manifiesta sensaciones que no sentía antes y eso me gusta.....
- Aún sigo asimilando tantos cambios en mi cuerpo y en mi forma de ser; no ha sido fácil, pero voy avanzando.....
- Ahora tomo decisiones que antes otras personas tomaban por mí. ....
- Me gusta decidir por mí mismo/a y defender mis derechos cuando siento que me imponen algo. ....
- Tengo muchos cambios de estado de ánimo: paso de la alegría a la cólera, de estar feliz a estar triste; en fin, esto es un poco difícil para mí. ....
- Ahora tengo más amigos y amigas. Me gusta mucho hablar y hacer actividades con ellos y ellas. ....
- Tengo los mismos amigos y amigas de siempre, pero ahora hacemos actividades diferentes que me gustan mucho. ....
- Cuestiono mucho las ideas y comportamientos de las personas adultas a mi alrededor. Esto me trae problemas. ....
- Ahora comprendo mejor las costumbres y tradiciones de mi pueblo o comunidad, aunque no comparto todas ellas. ....
- Las costumbres y creencias de mi pueblo no impiden mi crecimiento.....

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan que durante la adolescencia se suelen reforzar estereotipos de género, y que nuestra cultura condiciona la forma de relacionarnos con las personas según su sexo y edad.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Imágenes de mujeres y varones, adolescentes o jóvenes. Pueden ser dibujos, recortes de periódicos, revistas o palabras
- Plumones
- Tarjetas de cartulina en blanco, o papelotes
- Anexo 1: Listado de frases: Sexo o género



### PRESENTACIÓN (5 minutos)

#### Motivación y exploración

- 🗣️ Se inicia la sesión recordando las diferencias entre sexo y género que fueron tratadas en una sesión de primer grado.
- 🗣️ El sexo se refiere a las diferencias y características biológicas, anatómicas y fisiológicas del varón y de la mujer. Sobre la base de esta diferencia, en cada sociedad se les asigna una serie de funciones, papeles, comportamientos y normas. Así, el género es un conjunto de características y roles, una forma de estructurar las relaciones sociales, a partir de las diferencias sexuales. Esta construcción nos ha colocado a ambos en diversos espacios y roles en la sociedad, y de acuerdo a esto se nos asignan diferentes características, papeles y actividades que cumplir. Esta división se visibiliza en la casa, la calle, la escuela o en actividades como el deporte, la política, economía, entre otras.
- 🗣️ El tutor o la tutora divide a las y los estudiantes en grupos y les entrega una lista de frases, donde tienen que decidir si estas hacen referencia al “sexo” o al “género” (anexo 1).
- 🗣️ Luego de promover y reforzar los dos conceptos, se les solicita que reflexionen sobre lo siguiente:
  - ¿Cómo te has sentido respecto a las frases?
  - ¿Estás de acuerdo con ellas?
  - ¿Cómo varían los roles de género y cuál es su relación con la edad?



## DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- Luego se forman grupos de 4 o 5 estudiantes. Se entrega una hoja grande o papelote y se solicita que escriban en la mitad de la hoja la palabra “mujer” y en la otra mitad la palabra “varón”. Al mismo tiempo, se les entrega imágenes y/o palabras para que las peguen alrededor y creen un *collage* sobre lo que significa ser mujer y varón en sus comunidades. Después, se expone el trabajo y se abre el diálogo con base en las siguientes preguntas:
  - ¿Qué características describen a la mujer y al varón de forma positiva y negativa?
  - ¿Las mujeres y varones realizan las mismas actividades?
  - ¿Por qué existen esas diferencias? ¿Quién o quiénes las determinan? ¿Podría ser de otra manera?
- Aclaramos el sentido de la frase “estereotipos de género”, reiterando que tanto varones como mujeres poseemos las mismas capacidades y derechos, podemos realizar actividades complementarias o manifestar los mismos sentimientos y emociones. Sin embargo, en cada sociedad y época se han asignado a cada género roles distintos, que son la base de los estereotipos e ideas preconcebidas sobre lo que debe hacer cada uno. En las últimas décadas, la sociedad y el Estado han procurado alcanzar mayor equidad entre mujeres y varones, pero aún persisten estereotipos, ideas o creencias que impiden alcanzar la equidad.

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, en el Plan Nacional de Igualdad de Género 2012- 2017, señala las siguientes diferencias entre las nociones de equidad e igualdad de género:

**Equidad de género:** es la justicia en el tratamiento de varones y mujeres de acuerdo a sus respectivas necesidades. Implica el tratamiento diferencial para corregir desigualdades de origen a través de medidas no necesariamente iguales, pero conducentes a la igualdad en términos de derechos, obligaciones, beneficios y oportunidades.

La equidad de género es un concepto que se refiere a la distribución justa de las oportunidades, recursos y beneficios, entre varones y mujeres para alcanzar su pleno desarrollo y la vigencia de sus derechos humanos. La equidad de género supone el reconocimiento de las diferencias y la garantía de la igualdad en el ejercicio de los derechos.

**Igualdad de género:** es la igual valoración de los diferentes comportamientos, aspiraciones y necesidades de los hombres y las mujeres. En una situación de igualdad real, los derechos, responsabilidades y oportunidades de los varones y mujeres no dependen de su naturaleza biológica y, por lo tanto, tienen las mismas condiciones y posibilidades para ejercer sus derechos y ampliar sus capacidades y oportunidades de desarrollo personal, contribuyendo al desarrollo social y beneficiándose de sus resultados.



## CIERRE (10 minutos)

### Conclusiones y toma de decisiones

- ▣ Las y los estudiantes mencionan los posibles estereotipos de género que determinan roles, comportamientos y relaciones entre varones y mujeres.
- ▣ Se les motiva a adoptar una actitud reflexiva y crítica frente a los estereotipos.
- ▣ Para reforzar el tema tratado, señalamos las siguientes ideas fuerza:

#### IDEAS FUERZA

- Frecuentemente clasificamos a las personas sobre la base de estereotipos, que luego pueden convertirse en prejuicios.
- Un prejuicio suele surgir de la generalización de visiones negativas de las características y actitudes de otras personas.
- Los prejuicios conducen a justificar conductas de discriminación hacia las personas por el hecho de poseer determinadas características o pertenecer a un grupo diferente al nuestro.
- La idea de entender el género es reconocer y visibilizar las condiciones y oportunidades que tenemos varones y mujeres en nuestra localidad, escuela y otros espacios.
- Se trata de respetar y ser conscientes de nuestras diferencias.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Solicitamos a las y los estudiantes que conversen sobre lo tratado en el aula con las personas de su entorno, familia, amigas/os y comunidad.
- ✚ En la próxima sesión se socializará lo conversado.
- ✚ Los principales hitos de la lucha por equidad de género en nuestro país son: voto femenino, el derecho a la lactancia, la ley de cuotas en procesos electorales, entre otros.

## ANEXO 1

### LISTADO DE FRASES: SEXO O GÉNERO

- Las mujeres dan a luz; los varones no. (S)
- Las niñas son amables y cautas; los niños, duros y fuertes. (G)
- La tasa de participación de las mujeres en el mercado de trabajo nacional fue de 53,8 %, mientras que la masculina alcanzó el 82,7 %. (G)
- Las mujeres son las encargadas de criar a los niños. (G)
- Los varones son los que toman las decisiones. (G)
- En el Perú antiguo, los hombres se quedaban en casa tejiendo; las mujeres se ocupaban de los asuntos de la familia. (G)
- Las mujeres heredaban la propiedad y los varones no. (G)
- Según estadísticas de las Naciones Unidas, las mujeres realizan el 67 % del trabajo mundial y, sin embargo, solo ganan el 10 % de los ingresos mundiales. (G)
- A las mujeres les preocupa la calidad de la educación de sus hijos e hijas. (G)
- A las mujeres se les prohíbe realizar trabajos peligrosos, como trabajar en minas subterráneas; los varones trabajan bajo su propia responsabilidad. (G)
- En casi todos los países, la mayoría de los policías son varones. (G)
- Hay menos mujeres presidentas, parlamentarias y directivas que varones. (G)





### Algunas cifras para reflexionar:

- De cada 100 varones, solo 82 adolescentes mujeres culminan la secundaria.
- Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES, 2014), el 71,5 % de las mujeres peruanas fueron alguna vez violentadas por el esposo o compañero, siendo las jóvenes de 15 a 19 años las más vulnerables.
- El 77% de víctimas de violencia sexual son niñas y adolescentes menores de 18 años.
- Los mayores porcentajes de adolescentes embarazadas se encuentran en el área rural (22 %) y en la Selva (24,7 %).
- El 20 % de mujeres embarazadas pertenece a zonas rurales y la mayor incidencia es en adolescentes.
- A nivel nacional, según las últimas elecciones, existen 28 mujeres congresistas y 102 varones.
- En las áreas rurales el 48,3 % de las mujeres de 14 años a más no tienen ingresos propios, mientras que el 14,1 % de los varones se encuentran en dicha situación.
- Las mujeres peruanas trabajan 9 horas más que los varones. En promedio, las mujeres dedican mucho más tiempo que los varones al trabajo doméstico. Así, mientras los varones dedican 15 horas con 54 minutos a la semana a actividades no remuneradas, las mujeres destinan 39 horas con 28 minutos, es decir, 24 horas con 14 minutos más que los varones. En cambio, los varones dedican en promedio más tiempo que las mujeres al trabajo remunerado, siendo la brecha de 14 horas con 19 minutos.

Fuente. Comisión Multisectorial de la Niña Rural y Adolescente e Instituto Nacional de Estadística e Informática. *Brechas de Género 2001-2013. Avances hacia la igualdad entre mujeres y hombres.*

# ENCUENTRO LA MEJOR MANERA DE EXPRESAR MIS IDEAS Y PENSAMIENTOS

2.º grado

Sesión 3/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que, como medio para prevenir situaciones de riesgo, las y los estudiantes reconozcan los tipos de comunicación y privilegien la comunicación asertiva en su relación con los demás.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papel bond
- Tarjetas
- Anexo 1: Tarjetas con diálogos de situaciones comunicativas
- Anexo 2: Tarjetas con situaciones comunicativas
- Anexo 3: Hoja de orientación al tutor ( I )
- Anexo 4: Hoja de orientación al tutor ( II ) ¿Qué significa desarrollar una comunicación asertiva?



### PRESENTACIÓN (5 minutos)

Motivación y exploración

- 🗨 Empezamos la sesión escribiendo en la pizarra las siguientes palabras: AGRESIVA, PASIVA, ASERTIVA.
- 🗨 Explicamos a las y los estudiantes que estos son estilos de comunicación que las personas empleamos en nuestras interacciones diarias, y que es importante reconocerlos para mejorar las relaciones con los demás. El docente brinda información de acuerdo con los contenidos de los anexos 3 y 4, que se adjuntan a la presente sesión.



### DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 👤 Se eligen tres parejas al azar, de preferencia mixtas (varones y mujeres), para que escenifiquen los diálogos que figuran en el anexo 1.
- 👤 La consigna es que los estudiantes inicien el diálogo tal como se señala en el anexo 1, para luego continuarlo por dos minutos. Después de cada escenificación, el tutor pide aplausos para la pareja y agradece su participación.

- 👉 Sobre la base de lo observado en las escenificaciones, el tutor manifiesta que existen diferentes estilos de comunicación entre las personas, e inicia una reflexión con ellos usando las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo nos comunicamos con nuestros padres y madres?
  - ¿Utilizamos el mismo lenguaje cuando nos comunicamos con nuestros amigos?
  - ¿Con qué forma de comunicación nos sentimos más cómodos? ¿Por qué?
  - ¿Cómo debemos expresarnos para que fluya la comunicación?
  - ¿Utilizamos el mismo lenguaje dentro y fuera del colegio? ¿Por qué?
- 👉 Realizamos el juego “Comunicándonos”, respetando las siguientes reglas:
  - Se forma un máximo de tres grupos.
  - El representante de cada grupo elige al azar una de las siete tarjetas del anexo 2.
  - Los grupos tienen cinco minutos para preparar una escenificación en donde se expongan los tres tipos de comunicación. El tutor debe asegurarse que todos aporten ideas a la escenificación. Asimismo, debe procurar que la mayoría de los integrantes del grupo participen, no obligando a aquellos que sienten vergüenza, pero alentando su participación.
  - Los tres grupos presentan su escenificación.
- 👉 Acabado el juego, el tutor o tutora genera un diálogo sobre la base de las siguientes preguntas:
  - ¿Son comunes estas situaciones en la comunidad o en la zona?
  - ¿Cómo podemos mejorar el final de cada escenificación?
  - En nuestra vida diaria: ¿Cuáles son los problemas de comunicación que existen entre amigos y amigas, padres y madres u otros?
  - ¿Cómo podemos mejorar la forma de comunicarnos con nuestros padres, madres, amigos, amigas?
- 👉 Si lo considera conveniente, el tutor puede felicitar y pedir un aplauso para el grupo que:
  - Representó los tres tipos de comunicación.
  - Representó una situación de conflicto que se resolvió adecuadamente con comunicación asertiva.
  - Propició la actuación de todos los miembros del grupo.
  - Utilizó elementos propios de la comunidad.



## **CIERRE** (10 minutos)

### Conclusiones y toma de decisiones

- 📄 Junto a las y los estudiantes, y teniendo en cuenta la información proporcionada en el momento anterior, llegamos a algunas conclusiones. Luego reflexionamos y complementamos sobre la base de las siguientes ideas fuerza:
  - La asertividad permite a las personas expresar lo que realmente piensan, sienten y desean, además de experimentar bienestar por ello.
  - La asertividad permite a las y los adolescentes defender sus derechos como personas.
  - La comunicación asertiva es útil para enfrentar las situaciones de riesgo, como el abuso o violencia.

- ▣ En plenaria, las y los estudiantes se comprometen a emplear la comunicación asertiva en el aula y en el recreo.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Promovemos que, en su trato diario, las y los estudiantes utilicen una comunicación asertiva, que sirva de apoyo al establecimiento de buenas relaciones en su familia y comunidad.



### ANEXO 1

#### TARJETAS CON DIÁLOGOS DE SITUACIONES COMUNICATIVAS

Instrucciones:

- A cada pareja de estudiantes se le da una tarjeta con una situación comunicativa que contiene el inicio de un diálogo y el tipo de comunicación que representa.
- Con este material, las y los estudiantes realizan la escenificación por dos minutos.
- Las situaciones aquí planteadas son referenciales, el tutor puede preparar con anticipación otras situaciones.
- Si se considera necesario, se puede otorgar un minuto de coordinación previa a cada pareja.

#### SITUACIÓN 1. COMUNICACIÓN ASERTIVA:

Un chico dirigiéndose a una chica

- Chico: Hola (*nombre de la chica*), Manuel, Teresa y yo (*reemplazar por nombres de compañeros del aula*) vamos a ir a la fiesta (*nombre de una fiesta o celebración en la zona o comunidad*) este fin de semana. ¿Quieres venir con nosotros?
- Chica: Claro que sí. ¿A qué hora nos encontramos?
- Chico: ¿Qué te parece a las siete?
- Chica: Esta bien, pero podemos avisarle también a (*nombre de otro compañero*); y tengo que avisar a mis padres.
- Chico: ...

## SITUACIÓN 2. COMUNICACIÓN AGRESIVA:

Un chico dirigiéndose a una chica

- Chico: Hola (nombre de la chica), ayer no pude venir al colegio. Préstame tu cuaderno para ponerme al día.
- Chica: No, tú eres un distraído y me lo vas perder. Pídele a otra persona.
- Chico: Eres una egoísta.
- Chica: Y tú eres un *sonso*. ¿Por qué no vienes, pues?, ¿qué estarías haciendo?
- Chico: ...

## SITUACIÓN 3. COMUNICACIÓN PASIVA:

Una chica dirigiéndose a un chico

- Chica: Hola (*nombre del chico*). Te estaba buscando. Quiero que me ayudes a escaparme un rato del colegio. Quiero ir un ratito a (*lugar o situación propia de la zona o comunidad*).
- Chico: No sé.
- Chica: Ya pues, tú eres mi mejor amigo.
- Chica: No sé, la verdad. Es que yo... Bueno, ya pues. Te tendré que ayudar, pues.
- Chico: ...

## ANEXO 2

### TARJETAS CON SITUACIONES COMUNICATIVAS

Instrucciones:

- A cada grupo de estudiantes se le hace elegir una hoja o tarjeta y se le da cinco minutos para preparar una escenificación con los tres tipos de comunicación.

#### **SITUACIÓN 1**

Un grupo de vecinos de la comunidad /centro poblado quieren acordar con la autoridad local la construcción de una obra.

#### **SITUACIÓN 2**

Los miembros de una familia conversan / discuten sobre las tareas que tiene que cumplir cada uno para aportar a la economía del hogar.

#### **SITUACIÓN 3**

Un grupo de estudiantes se organiza para ir a una fiesta de su pueblo o comunidad.

#### **SITUACIÓN 4**

Docentes y estudiantes tratan de ponerse de acuerdo respecto a la organización de la fiesta de promoción o ceremonia de clausura del año escolar.

#### **SITUACIÓN 5**

Un grupo de vecinos conversa con otro grupo de la comunidad / centro poblado para solicitar su apoyo para un trabajo o para la realización de una colecta.

## ANEXO 3

### HOJA DE ORIENTACIÓN AL TUTOR (I)

Comunicación pasiva	Comunicación agresiva	Comunicación asertiva
No expresa abiertamente lo que cree o siente. Se muestra tímida/o e insegura/o. No defiende sus intereses, a veces se deja manipular.	Expresa sus ideas, sentimientos y necesidades de manera impositiva, no piensa en los derechos de los demás. Demuestra superioridad, amenaza, pelea, acusa.	Expresa lo que quiere y desea de manera adecuada, directa y honesta, mostrando respeto por los demás. Respeta sus propios intereses, necesidades y deseos.
<b>Ejemplo:</b> “No sé, pero si tú quieres, puede ser”, “Quizás”, “No es importante”. (Voz baja, tímida)	<b>Ejemplo:</b> “No seas tonta”, “Deberías...”, “¡Cállate!”, “Sería mejor que...”. (Voz fuerte y fría, tiende a gritar)	<b>Ejemplo:</b> “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Te entiendo...”. (Voz calmada, firme, animada. Mirada expresiva y directa)

## ANEXO 4

### HOJA DE ORIENTACIÓN AL TUTOR (II)

#### ¿QUÉ SIGNIFICA DESARROLLAR UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA?

- La comunicación asertiva consiste en expresar lo que se cree, piensa o siente, de manera directa y clara, en el momento y con la persona indicada, sin ser agresivo ni atacar.
- Implica la habilidad de saber decir “sí” o “no” cuando sea necesario.
- Es respetarse a sí mismo y respetar a los demás. Ser directo, honesto y apropiado. Saber hablar y saber escuchar. Estar informado.
- La comunicación asertiva nos da cuenta de nuestros derechos, el derecho a rehusarse, el derecho a hacer una petición y el derecho a rectificar un error.
- Además de poder expresar lo que realmente se quiere o desea, la comunicación asertiva facilita el desarrollo de la autonomía y la toma de decisiones sin la presión de otros.

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan y comprendan que los pensamientos condicionan nuestro estado de ánimo y nuestros actos.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Hojas bond
- Lápices, colores
- Anexo 1: Hoja de lectura: Nuestras emociones
- Anexo 2: Ficha de trabajo individual



### PRESENTACIÓN (5 minutos)

Motivación y exploración



Se proponen dos ejercicios para el análisis:

- Se llena un vaso hasta la mitad y se piden opiniones bajo la pregunta: ¿qué ven? Se buscan muchas respuestas, que todos/as participen y que se genere expectativa. Seguidamente se repregunta: ¿Ven un vaso medio vacío o medio lleno?
- Una vez que todos/as han participado, el o la docente explica que en nuestra vida nos encontraremos con muchas situaciones donde, al igual que en el ejemplo del vaso, nuestros pensamientos condicionan nuestros estados de ánimo y actos.



### DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula



Entregamos a cada estudiante la hoja de lectura “Nuestras emociones” (anexo 1), y les pedimos que presten atención mientras se lleva a cabo su lectura en voz alta.



Reflexionamos y comentamos la lectura brevemente.



Luego organizamos equipos de trabajo según la cantidad de estudiantes y les pedimos que, al interior de cada uno de ellos, dialoguen y reflexionen en torno a las siguientes preguntas:



- ¿Cuál es el principal mensaje del texto?
- ¿Qué situaciones de nuestra vida nos pueden generar reacciones inapropiadas?
- ¿Alguna vez hemos actuado sin pensar?
- ¿Cómo nos gustaría reaccionar frente a situaciones difíciles?

- Orientamos a los grupos en sus reflexiones y los apoyamos a llegar a conclusiones.
- Los grupos eligen un delegado que exponga las conclusiones a las que han arribado.
- Pedimos que, voluntariamente, algunos estudiantes socialicen sus reflexiones.



## **CIERRE** (10 minutos)

### Conclusiones y toma de decisiones

- ▣ A partir de las siguientes ideas, con la participación de las y los estudiantes, reflexionamos en torno a los contenidos más importantes de la sesión:
  - Nuestras decisiones son muy importantes para nuestra vida, nos afectan positiva y negativamente a nosotros mismos y a los demás.
  - Siempre se presentarán dificultades. Sin embargo, la forma como las tomemos y enfrentemos dependerá de nuestra actitud y disposición.
  - Aunque siempre debemos reflexionar y pensar nuestras decisiones, ello no debe limitar nuestra espontaneidad y audacia, incluso nuestra alegría al expresarnos.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Ficha de trabajo individual (anexo 2). Cada estudiante trabajará la ficha de manera personal y en silencio.
- ✚ Luego les propone trabajar un ejercicio simple de meditación: Se sientan lo más cómodamente posible, evitando estar muy pegados a la compañera/compañero de al lado. Se les pide que cierren los ojos y respiren pausadamente inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Se les indica que durante cinco minutos deben meditar sobre lo que han trabajado.
- ✚ Cuando culminan los cinco minutos, se les pide que se pongan de pie, que hagan un breve ejercicio de soltura moviendo los brazos y las piernas.
- ✚ Luego todos se sientan y el docente les pregunta: ¿Cómo se han sentido? ¿Qué les ha parecido el ejercicio? Se abre un diálogo voluntario con todas y todos los estudiantes.



## ANEXO 1

### HOJA DE LECTURA

#### NUESTRAS EMOCIONES

En ciertas ocasiones nuestras emociones se expresan de maneras muy diferentes generando reacciones variadas en las personas de nuestro entorno. Pueden alegrar a los demás, pero también podrían generar molestias, tristezas u otras reacciones.

Lo primero que debemos analizar es que somos seres eminentemente sociales y todas nuestras reacciones, actitudes o expresiones impactarán en los demás. Por lo tanto, tendremos que asumir los resultados de cada uno de nuestros actos. Siempre será bueno expresar sentimientos y actitudes positivas, mirar el lado bueno de las cosas, ver en cada problema o dificultad una oportunidad de aprendizaje, de mejorar o de proponer nuevas alternativas.

No se trata de evitar expresar las emociones, sino de expresarlas adecuadamente y en el contexto adecuado. Respirar profundo, así como ordenar nuestros pensamientos para poder manifestarlos de manera apropiada, ayudará a sentirnos mejor, a saber lo que deseamos, a pedir ayuda si la necesitamos y a compartir nuestras emociones con las personas que son importantes para nosotros.

Si reflexionamos primero, podremos actuar adecuadamente; hacerlo de manera impulsiva puede traer consecuencias negativas de las que podríamos arrepentirnos.

Si estamos tristes o enojados, podemos reaccionar de distintas maneras, pero no debemos dejarnos llevar por la emoción. Por otro lado, cuando estamos contentos o enamorados, en un estado de mucha alegría, es posible que tomemos decisiones poco pensadas y dejemos de poner atención a cosas importantes, como los estudios, las labores en casa, la participación en las faenas de la comunidad y las amistades.

Todas las personas enfrentamos situaciones difíciles y frente a ellas tenemos que tomar decisiones. Siempre será bueno pedir opiniones de personas con experiencia en quienes confiemos: nuestros padres, abuelos o familia cercana. ¿Qué harías tú?

## ANEXO 2

### FICHA DE TRABAJO INDIVIDUAL

Marca con una "X" la alternativa que consideres más adecuada.

Cuando tomo una decisión, yo...	Siempre	A veces	Nunca
Reflexiono sobre las consecuencias.			
Tomo en cuenta mis experiencias pasadas.			
Pienso si me hace daño o afecta mi salud.			
Exploro todas las opciones posibles.			
Pido opiniones a otras personas.			
Corrijo lo que hago si es necesario.			
Tengo en cuenta los valores que me enseñaron en mi familia y comunidad.			
Tengo presente mis objetivos.			
Pienso en las consecuencias posibles sobre las personas que me rodean.			

# PROYECTANDO NUESTRA HISTORIA FAMILIAR Y COMUNAL PARA ENRIQUECERNOS COMO PERSONAS

2.º grado

Sesión 5/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de construir objetivos personales y familiares que contribuyan a su comunidad.

## MATERIALES Y RECURSOS:

- Cartel con pensamiento



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- Reflexionamos sobre el siguiente pensamiento:
  - “El timbre del éxito consiste en lanzarse a la profundidad, sin perder nunca la cabeza”.
- Motivamos a que las y los estudiantes expresen el sentido de la frase, orientando sus respuestas a través de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué significa para nosotras/os esta frase?
  - ¿Qué logros queremos alcanzar? ¿Qué logros deseamos para nuestra familia o nuestra comunidad?
  - ¿Para alcanzar estos logros, nos enfrentamos a algún tipo de riesgo?
  - ¿Debemos tener miedo a afrontar el futuro o a afrontar nuevas situaciones?





### DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula


- Proponemos a todas y todos salir al patio, formar un círculo y sentarse.
- Pedimos apreciar el paisaje, reflexionar de manera individual sobre lo que están observando.
- Solicitamos que se organicen en grupo y que, a partir de las siguientes preguntas, puedan esbozar algunas propuestas:
  - ¿Cómo ha sido el desarrollo de nuestra comunidad?

- ¿Qué personas han tenido una participación importante en su desarrollo?
- ¿Cómo podemos lograr que se hagan realidad las expectativas de nuestras familias?

 Cada grupo expone las ideas centrales a las que ha arribado.

 El docente reflexiona, a partir de las siguientes ideas:

- Para lograr lo que queremos, es necesario tener expectativas, objetivos y metas que guíen nuestro camino.
- Nuestros objetivos deben tener alguna relación con nuestros padres-madres y con el desarrollo de nuestra comunidad.

 Después, pedimos que se manifiesten las metas personales y familiares y las acciones necesarias para concretarlas.

 Se solicita voluntarios para que expongan sus metas personales.




## **CIERRE** (10 minutos)


### Conclusiones y toma de decisiones


 Consolidamos el tema, señalando que:

- Para que nuestra vida sea productiva y beneficiosa para nosotras y nosotros, nuestra familia y nuestra comunidad, debemos tener objetivos y metas claras.
- Para que eso suceda debemos ir logrando metas pequeñas, las cuales aportarán a una meta mayor, la de una vida digna y saludable, en la que se pueda gozar de derechos, cumplir con responsabilidades, aprovechar las oportunidades que se nos presenten, lograr el éxito en armonía con todos; en suma, sentirnos bien con la familia y la comunidad dentro de sus costumbres y su cultura.


 Incentivamos a las y los estudiantes a que se tracen metas en su vida a corto, mediano o largo plazo, y que se comprometan a trabajar para hacerlas realidad.


## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

 En la siguiente sesión, motivamos a las y los estudiantes para emprender un diálogo sobre sus objetivos personales, metas y cómo se relacionan estos con sus familias y comunidad.

 Para ello les proponemos los siguientes criterios:

- Elabore un objetivo personal que incluya sus mayores aspiraciones y sueños en la vida.
- Elabore tres metas de largo plazo (de 5 a 10 años).
- Elabore tres metas a corto plazo (de 1 a 4 años).

 Solicitamos que participen las y los estudiantes que no participaron en la sesión anterior.

 El docente debe consolidar las ideas centrales de la sesión a partir de lo expresado por las y los estudiantes.

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen y expliquen la importancia de la toma de decisiones informada, para evitar poner en riesgo su seguridad e integridad personal.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Plumones
- Hoja con caso
- Cinta adhesiva
- Anexo 1: Tomando decisiones
- Anexo 2: Esquema del ciclo de nuestras decisiones



### PRESENTACIÓN (10 minutos)





#### Motivación y exploración

- 🗣️ Empezamos la sesión solicitando a las y los estudiantes que mencionen las ideas que vienen a su mente cuando escuchan o leen las siguientes palabras: toma de decisiones, desconocimiento, consecuencias, riesgo, peligro.
- 🗣️ Anotamos en la pizarra las ideas que las y los estudiantes presentan, motivamos una reflexión al respecto y luego preguntamos: ¿Existirá relación entre estas palabras? ¿Quién puede dar un ejemplo de una situación utilizando estas palabras?
- 🗣️ Solicitamos que en el ejemplo utilicen todas las palabras propuestas, de tal manera que se identifique la toma de decisiones informada con la eliminación o evasión de alguna situación de peligro o riesgo.

\* Adaptado de: MINEDU (2013). *Tutoría y Orientación Educativa. Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria*. págs. 70 – 72. Lima: Autor.



## **DESARROLLO** (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula


-  Conformamos grupos de estudiantes y les entregamos uno de los casos del anexo 1.
-  Les pedimos que dialoguen y analicen los aspectos a favor y en contra de las posibles decisiones que puede tomar el personaje del caso. Luego les solicitamos que ellos tomen su propia decisión.
-  Pedimos que escenifiquen el caso, ilustrando la decisión tomada por el grupo y el porqué de esta decisión.
-  Explicamos la importancia de informarnos y analizar las situaciones antes de tomar decisiones, sean estas pequeñas o grandes, para evitar salir afectados frente a una decisión equivocada.

## **CIERRE** (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

-  A través de una dinámica de lluvia de ideas recogemos ejemplos de decisiones informadas que provengan del aula, la escuela, la comunidad o la localidad.
-  Reflexionamos con las y los estudiantes sobre la importancia de consultar, indagar y analizar las posibles consecuencias de nuestras decisiones como medio para evitar correr riesgos innecesarios y proteger nuestra integridad personal.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

-  Motivamos a las y los adolescentes a que dialoguen con su familia sobre lo importante que es tomar una decisión informada.



## ANEXO 1

### TOMANDO DECISIONES

#### Caso 1

Alicia y sus amigos están preparando una alfombra o arreglo para participar en la procesión de la fiesta del pueblo, pero les faltan flores. Ellos están muy preocupados pues su calificación en un curso depende de la alfombra o arreglo que logren construir. Su amigo Juan les cuenta que él conoce una chacra con flores de todos los colores muy cerca del colegio. La chacra solo está cuidada por un perro y tiene unos pocos alambres de púas. Juan les propone ir más tarde, a la hora en que no está el dueño, a sacar las flores que necesitan.

**¿Qué deben hacer Alicia y sus amigos?**

#### Caso 2

Carla y su madre venden costales de frutas en la feria del domingo de una ciudad cercana. Mientras su madre va a realizar un trámite con su padrino, un desconocido se acerca, ofrece pagar un buen precio por sus productos y le pide a Carla que lo acompañe hasta su camioneta, que está en la carretera, para darle el dinero.

**¿Qué debe hacer Carla?**

#### Caso 3

Mi mamá y mi papá están preocupados porque una empresa privada ha propuesto a la junta directiva de la comunidad utilizar las tierras comunales para un proyecto de agroforestería sobre el cual la comunidad no tiene experiencia.

**¿Cómo puedes ayudarlos a tomar una decisión?**

#### Caso 4

Un amigo del papá de María, que vive en Lima, ha ofrecido comprarles toda su cosecha cuando ya esté lista. El papá consulta a sus hijos mayores: ¿Qué hago? ¿Será suficiente el dinero que me ofrecen? ¿Será lo mejor o espero a vender mis productos en la feria?

**¿Qué puede hacer María para ayudar a su padre?**

#### Caso 5

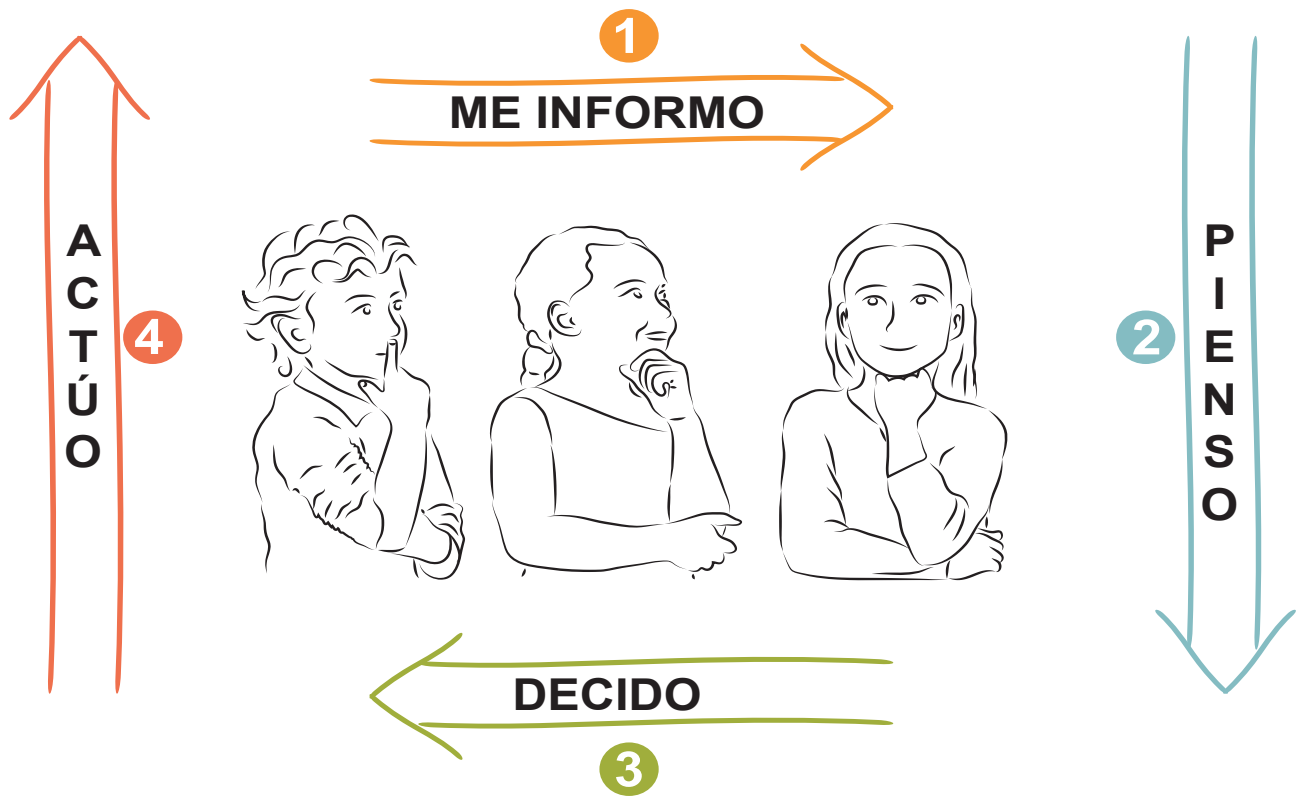
Nilda tiene que caminar dos horas diarias para llegar a su escuela. Un día lleva una hora andando cuando, en una parte del camino poco concurrida, aparece don Bonifacio, un vecino mayor. Don Bonifacio, quien parece haber bebido licor, insiste mucho en ayudarla y le sugiere que, para llegar más rápido a la escuela, se suba con él a su caballo.

**¿Qué debe hacer Nilda?**



ANEXO 2

ESQUEMA DEL CICLO DE NUESTRAS DECISIONES



# ¿CÓMO ORGANIZO EL TIEMPO PARA MIS ACTIVIDADES?

2.º grado

Sesión  
7/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes ponderen su tiempo y lo organicen responsablemente para cumplir con sus obligaciones, mejorar su rendimiento académico y disponer de momentos para realizar actividades recreativas.

## MATERIALES Y RECURSOS


- Papelotes
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Anexo 1: ¿Cómo se organiza Alonso para realizar sus tareas?
- Anexo 2: Propuesta de organizador de mi tiempo para organizar mis aprendizajes
- Anexo 3: Lectura de apoyo
- Anexo 4: Tabla de actividades modelo



## PRESENTACIÓN (10 minutos)





Motivación y exploración

- 🗣️ Iniciamos la sesión con una lluvia de ideas para que las y los estudiantes nos digan qué actividades desarrollan durante todo el día. Empezamos repasando las primeras horas del día y avanzamos hacia la noche, recordando distinguir entre días útiles y fines de semana. Anotamos las intervenciones en la pizarra.
- 🗣️ Se solicita a un estudiante que lea el anexo 1, mientras otro, con ayuda del resto de la clase, va marcando en la pizarra las actividades que coinciden con la lectura.
- 🗣️ Para respaldar el ejercicio realizamos las siguientes preguntas:
  - ¿Qué pasa con Alonso?
  - ¿Por qué no pudo cumplir sus tareas?
  - ¿Estará organizando bien su tiempo?
  - ¿Cómo se siente Alonso?
  - ¿Alguna vez te ha sucedido algo parecido?
  - ¿Qué podemos hacer para cumplir con todas nuestras actividades?

-  Brindando algunas recomendaciones, el tutor motiva a las y los estudiantes a reflexionar sobre la importancia de organizar su tiempo y establecer prioridades. Se destaca que ordenar nuestro horario no solo nos permite mejorar nuestros aprendizajes, sino que nos da espacio para compartir más con la familia y amigos, así como para participar en las actividades de nuestra comunidad.


## **DESARROLLO** (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula


-  Formamos grupos de trabajo en función de la cantidad de estudiantes. A cada uno le entregamos una copia de la tabla de actividades modelo.
-  Pedimos que cada estudiante trabaje la tabla de actividades modelo individualmente, tratando de reflejar lo mejor posible la verdadera distribución de su tiempo. El estudiante no deberá detallar su horario de clases en esta tabla, solo indicará su asistencia al colegio de manera general, señalando las horas de permanencia en la institución educativa (ver ejemplo). Las actividades posteriores a la asistencia al colegio sí deberán detallarse hasta finalizar el día. Este ejercicio no toma más de diez minutos.
-  Acabado el ejercicio individual, cada estudiante comparte con los demás integrantes del grupo su trabajo y opiniones respecto a la organización de su tiempo y las estrategias para mejorarla, así como los problemas que surgen.
-  Se refuerza el trabajo con las siguientes ideas:
  - Sabiendo qué tareas haremos y qué tiempo le dedicaremos a cada una, mejoramos los aprendizajes adquiridos en la escuela y reforzamos nuestras relaciones con la familia y la comunidad.
  - La organización del tiempo es muy personal, depende del tipo de aprendizaje que tenemos y de nuestras responsabilidades individuales, familiares y comunales.
  - No basta con organizar nuestro tiempo, lo importante es asumir el compromiso de cumplir la planificación realizada.

## **CIERRE** (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

-  Para el cierre de la sesión utilizamos las siguientes preguntas:
  - ¿Es importante organizar nuestro tiempo?, ¿por qué?, ¿para qué?
  - ¿Qué problemas tenemos para organizar nuestro tiempo?
  - ¿Qué podemos hacer para organizar mejor nuestro tiempo?

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

-  Promovemos que las y los estudiantes dialoguen con sus padres, madres, tutores o dirigentes acerca de cómo organizan su tiempo.



## ANEXO 1

### ¿CÓMO SE ORGANIZA ALONSO PARA REALIZAR SUS TAREAS?

Hoy día, a Alonso le han dejado tareas de Comunicación y Matemática. Él acaba de regresar del colegio y llega con mucha hambre, por eso se sienta rápidamente a almorzar. Luego de comer, sale a conversar con sus amigos y juegan fulbito por un rato. Sin darse cuenta, pasan casi dos horas, entonces Alonso escucha la voz de su mamá que le pide ayuda en las labores de la casa, especialmente con sus hermanos menores. Una hora más tarde, su madre le pregunta: “Alonso, ¿y las tareas?”. Él le contesta: “Ahorita, mamá”, y se va al comedor, pero se distrae reparando su bicicleta.

Más tarde, habiendo pasado una hora, intenta iniciar sus tareas, pero ahora la mesa la está usando su hermanita. Igual trata de hacerse un espacio y, luego de ayudarla a colorear unas figuras, se pone a revisar sus deberes. Alonso se vuelve a distraer escuchando la conversación de su mamá con una vecina. Cuando la señora se va, él empieza a leer su libro, pero a los cinco minutos se para y prende la radio para escuchar la música que le gusta. Luego vuelve a mirar su libro, pero la música le agrada tanto que decide levantar el volumen, y de inmediato se mueve y baila al ritmo de la música. Su mamá llega y le dice que si no baja el volumen, tendrá que apagar la radio, y él le hace caso.

Empieza a realizar su tarea en total silencio, pero pensando que, al acabar, le gustaría ir un rato a jugar con sus amigos. Alonso intenta concentrarse en la lectura de Comunicación, pero sus pensamientos están en sus juegos favoritos. En ese momento entra su tío y les avisa que está yendo al canchón del ganado para aplicar unas vacunas. Entonces, le pide permiso a su mamá para acompañarlo, su mamá le recuerda la tarea, pero él le dice que la terminará al regresar.

Cuando Alonso retorna a casa ya son las ocho de la noche, llega con hambre y se sienta a cenar. Mira sus cuadernos, pero ya se siente cansado y, como en ese momento su papá está viendo la televisión, él no puede resistir las ganas y también se pone a mirar. Alonso se siente mal por no haber terminado la tarea, pero está muy agotado como para ponerse a hacerla, así que se va a acostar.

## ANEXO 2

### PROPUESTA DE ORGANIZADOR DE TIEMPO PARA MEJORAR MIS APRENDIZAJES

Horas		Días Lunes a viernes	Días Sábados y domingos
<b>Mañana</b>	6.00 -12.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Levantarme temprano.</li> <li>Leer y escribir.</li> <li>Asearme.</li> <li>Ayudar en actividades familiares.</li> <li>Ir al colegio.</li> </ul>	<b>Mañana</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Levantarme temprano.</li> <li>Leer y escribir.</li> <li>Asearme.</li> <li>Ayudar en actividades familiares domésticas.</li> </ul>
<b>Tarde</b>	1.00 - 6.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Almorzar.</li> <li>Ayudar en casa.</li> <li>Hacer las tareas del colegio.</li> <li>Leer y escribir.</li> </ul>	<b>Tarde</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Almorzar.</li> <li>Ayudar en casa.</li> <li>Hacer las tareas del colegio.</li> <li>Leer y escribir.</li> <li>Pasear, jugar.</li> </ul>
<b>Noche</b>	6.00 - 8.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cenar.</li> <li>Asearme.</li> <li>Leer y escribir.</li> <li>Ordenar todo para el día siguiente.</li> <li>Dormir.</li> </ul>	<b>Noche</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cenar.</li> <li>Asearme.</li> <li>Leer y escribir.</li> <li>Ordenar todo para el día siguiente.</li> <li>Dormir.</li> </ul>

## ANEXO 3

### LECTURA DE APOYO

Para que el tiempo no te controle, tú debes saber cómo ocuparlo. Aunque muchos recomiendan que para formar hábitos de estudio debes construir un horario personal que determine cuánto le dedicarás a cada asignatura, en la práctica se hace difícil respetarlo.

El problema consiste en que estudiar no es la única actividad que realizas durante la semana, otras actividades también ocupan tu tiempo, tales como las actividades en familia, los amigos, algún deporte o entretenimiento que te apasione, deberes en la casa, etc.

¿La solución? Trata de priorizar tus actividades y para hacerlo, te recomendamos lo siguiente:

- Escribe una lista de las actividades que realizas habitualmente.
- Cuando las tengas identificadas, pregúntate cuáles son las más importantes para ti y cuáles puedes obviar sin sentirte demasiado mal.
- Entonces tendrás una lista de actividades necesarias que puedes desarrollar. Estas deben organizarse durante la semana a fin de que puedas atender a todas.



El siguiente paso de organización requiere que tengas un cuadro de los días del mes (a modo de calendario) con espacio suficiente para que puedas escribir tus actividades en él.

En este cuadro iremos colocando los siguientes aspectos:

**1.º Programa el tiempo para tus estudios:** ¿Por qué primero? Porque, aunque a veces no nos guste, es la escuela la que nos impone su agenda propia y si intentamos ignorarla, solo nos traerá problemas.

¿Cuál es la asignatura que te está dando dolores de cabeza? ¿Cuándo son las pruebas o presentación de trabajos? Entonces, ubícalas en el calendario.

Analiza, con sinceridad, cuántas horas crees que deberías estudiar para que te vaya bien en la escuela, por lo menos desde la semana anterior al examen. Por eso planifica



distintas sesiones de estudio. Nada de maratones de 6 horas y mucho menos toda una noche. Dosifica bloques de máximo 2 horas de estudio en casa, porque si no haces una pausa para “oxigenar el cerebro”, te vas a cansar antes de tiempo.

Además, si empiezas a estudiar con unos días de anticipación, puedes pedir ayuda al docente o a un compañero, si hay algo que realmente no entiendes. Esto te dará mayor seguridad y disminuirá tus nervios.

Planifica así todas tus asignaturas, teniendo en cuenta lo que debes hacer en cada una de ellas. Considera que algunos trabajos te tomarán más tiempo que otros.

**2.º Programa tus actividades.** Ya sea que participes en algún grupo musical o deportivo, grupo de la parroquia o comunidad u otra actividad que te agrada, es importante que des tiempo a tus intereses fuera del colegio. Generalmente, estas actividades son grupales y es posible que tengas poca posibilidad de modificar esos horarios, entonces también debes priorizarlas luego del tiempo que les des a tus estudios.

**3.º Tiempo con tus amigos y familia.** Al programarte, también debes tener en cuenta las actividades que realizas en familia, ya que es importante dedicarle tiempo a ella. Las fiestas, diversiones, conversaciones con amigos también son importantes, pero el tiempo para ello es más flexible.

**4.º Tiempo en casa.** Descanso extra, ver la tele, leer el libro que te recomendaron, ayudar con las cosas de la casa son actividades que también puedes planificar para organizar mejor tu tiempo.

Obviamente puedes realizar cambios a tu propia planificación y no significa que quiebres este acuerdo contigo mismo, simplemente lo adaptarás de acuerdo a las circunstancias.

Al inicio esta tarea puede ser tediosa; sin embargo, planificando tu tiempo podrás cumplir con tus obligaciones de buena manera y disfrutar tranquilo de lo que te gusta hacer. Así que ¡anímate y organízate!

## ANEXO 4

### TABLA DE ACTIVIDADES MODELO

Tabla de actividades modelo

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00 – 7:00	Desayuno						
7:00 – 8:00	Camino a la escuela						
8:00 – 1:30	Permanencia en la IE						



# IDENTIFICAMOS LOS ESCENARIOS DE APRENDIZAJE EN NUESTRA COMUNIDAD

2.º grado

Sesión  
8/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen y valoren los escenarios de aprendizaje de su comunidad.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Plumones
- Cinta adhesiva



### PRESENTACIÓN (20 minutos)

Motivación y exploración

- 🗣️ Se pide a las y los estudiantes que formen grupos. Se les indica que dibujen o escriban en un papelote lugares sagrados o turísticos, entidades, instituciones o espacios relevantes de la comunidad.
- 🗣️ Se motiva a que respondan las siguientes preguntas:
  - ¿Qué aprendizaje nos podría transmitir los lugares identificados en el dibujo?
  - ¿En qué área o curso me ayudaría?
- 🗣️ El docente explica a las y los estudiantes que todo lo que han mencionado constituyen escenarios de aprendizaje potencial al interior de la comunidad. Es importante identificarlos y sentirse parte de ellos, ya que todos estos espacios de nuestra vida cotidiana son parte de nuestro proceso de aprendizaje.




### DESARROLLO (20 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 🗣️ Se organizan cuatro grupos de trabajo y se les pide escoger un escenario de aprendizaje que pueda ayudarnos para las áreas de Comunicación y Matemática. Se les propone desarrollar el siguiente esquema en un papelote.

- Área
- Título
- Nombre del lugar o actor
- Definición y características
- Ubicación
- Importancia para el aprendizaje del área

 Se les da un tiempo de 10 a 15 minutos y luego se pega cada papelote trabajado en la pared. A modo de museo o galería, cada grupo compartirá lo desarrollado.



## **CIERRE** (5 minutos)

### Conclusiones y toma de decisiones

- ▣ Hacia el cierre de la sesión, motivamos a las y los estudiantes a identificar e indagar acerca de otros escenarios de aprendizaje presentes en su comunidad, aldea o caserío. Reforzamos lo aprendido a través de las ideas claves, utilizando el cuadro 1.

#### **Cuadro N.º 1**

- Nuestra comunidad presenta innumerables escenarios de aprendizaje, tales como sus paisajes, territorio, recursos naturales, población, historia, costumbres, formas de trabajo y organización; sus actividades laborales, como la agricultura, ganadería, utilización de recursos forestales; sus manifestaciones artísticas, como la danza, el canto, la artesanía, entre otros. Conocer y valorar estos escenarios y sus transformaciones permite identificarnos con ellos y contribuir a la mejora de nuestra calidad de vida individual y colectiva.
- El trabajo que realizan las y los líderes, así como las y los sabios de nuestras comunidades, permiten que aprendamos y conservemos elementos claves de nuestra cultura para el beneficio de nuestras familias y localidad.
- Todo escenario de aprendizaje de nuestra comunidad es una oportunidad que podemos aprovechar para nuestra formación y desarrollo personal. Nos permite valorar y fortalecer nuestra identidad cultural.

# IDENTIFICAMOS SITUACIONES DE RIESGO EN NUESTRA COMUNIDAD

2.º grado

Sesión  
9/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen situaciones de riesgo en su comunidad y planteen alternativas para evitarlas.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Imágenes de adolescentes en situaciones de riesgo (en caso de no conseguir las imágenes, se puede describir textualmente la situación)
- Anexo 1. Fichas de trabajo: Analizamos situaciones de riesgo
- Anexo 2: Identifico situaciones de riesgo en mi comunidad



## PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- Pegamos en la pizarra imágenes de adolescentes en situaciones de riesgo (caminando al borde de un precipicio, bebiendo licor en una fiesta, entre otros) y preguntamos:
  - ¿Qué se observa en las imágenes?
  - ¿Cuál es el riesgo que nos presenta cada una de ellas?
  - ¿Las personas que participan en estos contextos se encuentran en alguna situación de riesgo?, ¿por qué?
- Consolidamos las respuestas y definimos el concepto de situación de riesgo:
  - Circunstancias, hechos, contextos que incrementan la posibilidad de perjuicio o daño contra el desarrollo de las potencialidades de una persona, colocándola en una condición de debilidad o vulnerabilidad frente a determinadas amenazas como: el consumo de drogas, abuso sexual, violencia física o emocional, embarazo adolescente, la trata de personas, violencia juvenil, deserción escolar, entre otras.



## DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 🗨️ Pedimos a las y los estudiantes que conformen grupos de cuatro con sus compañeras o compañeros más cercanos y les entregamos la ficha de trabajo: Analizamos situaciones de riesgo (anexo 1). Les indicamos que lean y analicen las situaciones presentadas como equipo, dando su opinión sobre cada caso en el espacio “Reflexiono y delibero”.
- 🗨️ Solicitamos que dos equipos voluntarios dramatizen uno de los casos. Los demás grupos observan y comparten sus comentarios.
- 🗨️ Consolidamos el tema reforzando lo expuesto por las y los estudiantes. Señalamos lo siguiente:
  - En la vida cotidiana se presentan constantemente situaciones de riesgo que ponen en peligro nuestra integridad personal, por ello es importante reconocerlas a tiempo y estar preparados para responder adecuadamente ante ellas.



## CIERRE (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- 🗨️ Solicitamos a las y los estudiantes que expresen las principales conclusiones de la sesión.
- 🗨️ Enfatizamos que la mejor manera de enfrentar las diferentes situaciones de riesgo es reconociéndolas a tiempo, practicando hábitos saludables, tomando decisiones responsables, entre otras. Invocamos a las y los estudiantes a asumir el cuidado de su integridad física, psicológica y moral, identificando y evitando situaciones de riesgo.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Solicitamos a las y los estudiantes que pregunten a sus padres y vecinos sobre alguna situación de riesgo y cómo la afrontaron. Completar la ficha del anexo 2.



## ANEXO 1

### ANALIZAMOS SITUACIONES DE RIESGO

N.º	Situaciones de riesgo	Reflexiono y delibero
1	Unos amigos que dicen saber nadar quieren cruzar el río del pueblo, en crecida, para demostrar su valor.	
2	Un adolescente de mi comunidad integra un grupo de abigeos y le han propuesto robar en una comunidad cercana.	
3	Una pareja de adolescentes decide tener relaciones sexuales y nunca han recibido información sobre cómo protegerse.	
4	En la feria dominical de mi pueblo, un turista compra mis productos. Luego de conversar por un rato me propone trabajar en su empresa que se encuentra lejos de la comunidad y pagarme un buen sueldo para sacar adelante a mi familia.	
5	En la fiesta patronal, algunos adolescentes ingieren alcohol y se sienten eufóricos. Se ponen de acuerdo para asistir a todas las fiestas de la comunidad.	

ANEXO 2

IDENTIFICO SITUACIONES DE RIESGO EN MI COMUNIDAD



Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los riesgos más comunes a los que estamos expuestos en nuestra comunidad?

.....  
.....  
.....  
.....

- ¿Cuál es la mejor forma de afrontarlos o evitarlos?

.....  
.....  
.....  
.....

# PROMOVIENDO EL BUEN TRATO PREVENIMOS LA VIOLENCIA

2.º grado

Sesión  
10/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Prevenir la violencia gracias a la identificación y práctica del buen trato por parte de las y los estudiantes.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Cartulinas blancas
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- Hojas en blanco
- Lapiceros



### **PRESENTACIÓN** (10 minutos)

Motivación y exploración




- ▶ El docente inicia formando tres o cuatro grupos de acuerdo al número de estudiantes. Luego les propone realizar un juego: El nudo humano.
  - Cada grupo forma un círculo.
  - Cada uno de los estudiantes debe coger la mano derecha del compañero que tiene al frente y luego la mano izquierda con otro compañero del frente, de tal manera que todos queden enlazados por sus manos, como si fueran un nudo.
  - Nadie debe dar la mano a compañeros del costado derecho o izquierdo.
  - Ahora se les indica que deben desatarse sin soltarse las manos y en el menor tiempo posible.



Al finalizar la dinámica se les pregunta cómo se sintieron. Recogemos algunas opiniones y culminamos con fuertes aplausos para todos y todas.

## **DESARROLLO** (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

-  El docente hace una introducción al tema con base en las siguientes ideas:
  - El buen trato es un derecho que está reconocido en la *Declaración Universal de Derechos Humanos*, la *Convención sobre los Derechos del Niño* y el *Código de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes*; derecho a la protección contra el abuso físico, mental, maltrato y explotación (art. 19) y a la protección contra toda forma de abuso sexual (art. 35).
  - El buen trato ocurre cuando entre todas y todos (padres, madres, hijos, abuelos, tíos, vecinos, entre otros) nos hablamos con aprecio y respeto, nos comprendemos y nos escuchamos.
  - Ser bien tratados es un derecho de todas y todos. En este sentido, el Estado garantiza la protección de la niñez y adolescencia contra todas las formas de malos tratos realizados por padres, madres u otras personas responsables del cuidado o no de los más pequeños. Asimismo, el Estado tiene la obligación de establecer medidas preventivas y de tratamiento en caso de que este derecho sea vulnerado.
  - El maltrato psicológico se refiere a todo acto de amenazas, burlas, chantajes, rumores, “chismes”, o empleo de frases que cuestionan la identidad y/o autoestima.
-  El docente propone un trabajo en grupos. Los estudiantes deberán describir situaciones de maltrato:
  - Grupo N.º 1: Situaciones de maltrato en el hogar
  - Grupo N.º 2: Situaciones de maltrato en la institución educativa
  - Grupo N.º 3: Situaciones de maltrato en la comunidad
-  Rápidamente cada grupo expone lo descrito. Al terminar las exposiciones el docente reflexiona con los estudiantes a través de la siguiente pregunta: ¿Cómo convertimos las situaciones de maltrato en buen trato?



- Seguidamente, formamos nuevos grupos, tratando que interactúen entre todos y todas. Con asesoría del docente, los estudiantes deben proponer formas de convertir situaciones de maltrato en buen trato.



## **CIERRE** (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- Reforzamos los aprendizajes a partir de las ideas clave de buen trato.
- Invitamos a los estudiantes a aplicar estas nuevas ideas en su vida diaria.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- En la siguiente sesión recordamos las principales ideas trabajadas y les proponemos a los estudiantes formar tres grupos y trabajar sociodramas breves:
  - Grupo N.º 1: Situaciones de maltrato.
  - Grupo N.º 2: Situaciones de buen trato.
  - Grupo N.º 3: Una institución educativa en la que se dan situaciones de buen trato y de maltrato.
- Al culminar el ejercicio, el docente puntualiza aquellos aspectos más relevantes, reflexionando sobre la importancia de construir una sociedad más amable, más recíproca, donde todas y todas nos respetemos y nos tratemos bien.

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen sobre las situaciones de conflicto entre sus pares y cómo pueden encontrar respuestas positivas para mejorar las relaciones personales, familiares y comunitarias.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Cinta adhesiva
- Papelotes








### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- Se inicia con la presentación del objetivo, enfatizando la importancia de reflexionar sobre las situaciones conflictivas, tales como tensiones, peleas, discusiones u otros que las y los estudiantes puedan identificar con relación al significado del conflicto.
- Se plantean las siguientes preguntas:
  - ¿Alguna vez han tenido una situación tensa o conflictiva que puedan contar?
  - ¿Cómo han reaccionado frente a esta situación?
  - ¿Cómo resuelven un conflicto cuando existen diferentes opiniones?
  - ¿Qué recursos utilizan para solucionar un conflicto?
- Luego se introduce el tema, reflexionando sobre la existencia de diferentes tensiones, que pueden llevar a situaciones de conflicto, pues no todos tenemos las mismas opiniones o percepciones. Es importante ser creativos para resolver los conflictos.



## **DESARROLLO** (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula


-  A través de un trabajo en grupos, se solicita a las y los estudiantes que identifiquen situaciones de conflicto donde hayan estado involucrados y que se hayan resuelto favorablemente. Estas situaciones pueden pertenecer a los ámbitos personal, familiar o comunitario.
-  Se les indica a las y los estudiantes que deben representar esta situación en un *sociodrama*, resaltando la importancia de haber llegado a una solución favorable.
-  Luego se le pide al conjunto de los estudiantes que responda las siguientes preguntas:
  - ¿Qué situación se presentó?
  - ¿Cuál fue la causa del conflicto?
  - ¿Quiénes estuvieron involucrados?
  - ¿Cómo se sentía cada uno en ese momento?
  - ¿Cómo ayudaste a resolver la situación?
  - ¿Se consideró la participación de mujeres y varones para la solución?
-  Es importante que, en la reflexión, se dividan los elementos que ayudaron a resolver la situación de conflicto y se identifique cómo contribuyó cada uno a resolverlo. Por otro lado, debemos identificar qué actitudes impedían resolver la situación de conflicto.
-  Es importante reflexionar sobre las actitudes que ayudaron a resolver el problema e identificar cuáles pueden servir para momentos futuros.

## **CIERRE** (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

-  De acuerdo a lo compartido por las y los estudiantes, señalamos que los conflictos pueden existir en cualquier momento o lugar, ya sea en el colegio, en la casa, en la comunidad o entre amigos. Los conflictos pueden tornarse positivos, siempre y cuando nos sirvan para resolver un problema. No se debe evitar los conflictos, sino afrontarlos mediante el diálogo permanente y creativo con los involucrados.
-  Pedimos a los grupos que elaboren un mensaje para su comunidad y familia sobre las formas positivas de solucionar los conflictos, y que lo compartan en algún espacio o momento especial dentro de la escuela o la comunidad.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

-  Motivamos a las y los estudiantes a que pregunten a sus abuelos, u otras personas mayores, por la historia de algún conflicto, ya sea personal, familiar o de la comunidad, que se haya resuelto de manera favorable.

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen sobre el descubrimiento de las emociones y sentimientos respecto al otro y sobre lo que esta situación significa en la vida de ambos.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Historias de enamoramiento
- Preguntas para la botella preguntona
- Una botella
- Anexo 1: Preguntas para las tarjetas



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

☞ Brevemente, solicitando atención, escucha y respeto por las experiencias de cada estudiante, introducimos el tema. Se plantean algunas preguntas para motivarlos, tales como: ¿Qué sensaciones nuevas han sentido respecto a otras personas “especiales”? ¿Se han enamorado alguna vez? ¿Se enteraron sus madres o padres de ello? Se felicita la participación de las y los estudiantes y se propone pasar a realizar un ejercicio.

- Iniciamos el ejercicio solicitando dos voluntarias y dos voluntarios para que cada uno lea una historia sobre el enamoramiento. Se escogen las historias al azar.
- Luego de la lectura, pedimos a las y los estudiantes que analicen y expresen su opinión sobre los casos.
- Solicitamos opiniones sobre alguno de ellos.

\* Adaptación de: MINEDU. (2013). *Tutoría y Orientación Educativa. Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria*, Págs. 39-40. Lima: Autor.

### Historia N.º 1

Demetrio tiene 13 años y está interesado en Jacinta, a quien siempre sigue y observa durante todo el recreo. Esto molesta a Jacinta, pues a ella no le gusta Demetrio y por eso no le hace caso. En una oportunidad le dijo que deje de seguirla; de lo contrario, lo acusaría con el profesor.

### Historia N.º 2

José (14 años) y Rosa (13 años) se conocieron el año pasado en una fiesta. Desde que se vieron por primera vez, se gustaron e inmediatamente se hicieron enamorados. Ellos pasan mucho tiempo juntos, pero últimamente José nota que ha dejado de ver a sus amigos y que ya no sale a divertirse con ellos porque Rosa quiere estar a solas con él todo el tiempo.

### Historia N.º 3

Illari, de 14 años, conoció a Amaru en una fiesta de su pueblo. Él tiene 18 años, no estudia ni le gusta el trabajo, pero no se pierde ninguna celebración. Es muy alegre, enamorado y suele estar con varias chicas a la vez. A Illari eso no le importa, porque cree que él es muy especial y, además, le ha prometido cambiar.

### Historia N.º 4

Teresa y David van a cumplir 14 años, ambos se gustan. Cada vez que se ven sienten un cosquilleo en el estómago. Para David, ella es la chica más linda y hasta la sueña despierto. Teresa se la pasa pensando en él, lo encuentra atractivo y cree que es el mejor chico que ha conocido. Y como no puede esperar más, ha decidido enviarle un mensaje para confesarle su amor.



## DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula



Mencionamos que realizaremos el divertido y conocido juego “La botella preguntona”. Para ello:

- Indicamos a las y los estudiantes que formen un gran círculo y en medio ponemos una botella. Luego pedimos a un participante que la haga girar.
- Cuando esta se detenga y el pico señale a uno de ellos, este responderá una pregunta referida al enamoramiento. Para ello sacamos una de las tarjetas (anexo 1) y leemos la pregunta.
- Tomamos nota de las opiniones y reacciones de las y los estudiantes mientras se desarrolla el juego.



Si durante el ejercicio la botella se detiene en una persona que ya respondió, volvemos a girarla para ampliar la participación a más estudiantes.



## CIERRE (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones



Se sugiere considerar las siguientes conclusiones:

- El enamoramiento es una vivencia en la que se establecen vínculos, compartiendo sentimientos, afectos, tiempo, sensaciones físicas, relaciones amicales y familiares, entre otros.
- El enamoramiento es un encuentro afectivo sobre el que se va desarrollando una profunda relación y conocimiento del otro. Es un momento de deslumbramiento que genera bienestar y motivación.
- El enamoramiento es una oportunidad para establecer vínculos profundos con una persona y aprender a comunicarse con ella, siempre y cuando, pasada esta etapa de euforia afectiva, se encuentren objetivos, afinidades y gustos comunes que permitan construir una relación y transformar el enamoramiento en amor.
- El enamoramiento es fuente de bienestar cuando es correspondido. Cuando no es correspondido, se convierte en una experiencia dolorosa o triste. Todas y todos debemos aprender a aceptar las decisiones de las personas con las que nos relacionamos, en un marco de respeto y comprensión.
- Las relaciones de pareja entre adolescentes suelen ser relativamente cortas, lo que no debe confundirse con encuentros ocasionales, que son comportamientos que pueden colocar a las personas en situaciones de riesgo, muchas veces debido a la presión de sus pares.
- Es importante entender que en una relación afectiva, sin importar cuánto dure, debe existir respeto y comprensión.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✦ Promovemos el compromiso de reflexionar sobre lo trabajado en el aula y tomarlo en cuenta en nuestra vida cotidiana.
- ✦ La siguiente semana se retomará el tema trabajado en la presente sesión. Recordamos las conclusiones, generamos un clima de confianza y mostramos empatía con los y las estudiantes.
- ✦ Si el docente identifica algún caso que requiera una atención particular, se da una cita para una tutoría individual.

### ANEXO 1

#### PREGUNTAS PARA LAS TARJETAS

1. Si alguien te atrae físicamente, ¿quiere decir que estás enamorada o enamorado?
2. ¿Qué significa el enamoramiento para ti?
3. ¿Cuáles son las señales más comunes que nos dejan ver que alguien está enamorada o enamorado?
4. ¿Hay una edad ideal para tener enamorada o enamorado?
5. ¿Cómo reconocer cuándo estamos realmente enamorados?
6. ¿Cómo reaccionan los padres en nuestro pueblo frente al enamoramiento de su hija o hijo adolescente?

Solicitamos que, a partir del juego realizado y de las respuestas a las preguntas previas, las y los estudiantes extraigan algunas conclusiones.



### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen elementos para la construcción de la confianza en sí mismos y puedan establecer relaciones de buen trato con sus compañeros y compañeras.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Anexo 1: Hoja de trabajo



### PRESENTACIÓN (5 minutos)

Motivación y exploración

- ▶ Iniciamos la sesión explicando a las y los estudiantes que uno de los aspectos fundamentales del desarrollo personal es tener confianza en sí mismos. Cuando las personas que les rodean sienten su seguridad, su comunicación directa y sin rodeos, los identifican como una persona “confiable”.
- ▶ A continuación realizaremos un ejercicio que nos ayudará a identificar actitudes que nos permitan transmitir confianza a los demás.
- ▶ Colocamos en la pizarra un papelote con el siguiente ejercicio:
  - Iniciamos la sesión solicitando a una o un estudiante que, de forma voluntaria, salga al frente de la clase y cruce sus brazos sobre su pecho. Nosotros nos colocamos unos pasos detrás y le pedimos que se deje caer, le señalamos que seremos su soporte y no permitiremos que caiga al suelo.
  - Al finalizar el ejercicio le preguntamos: ¿Cómo te sentiste? ¿Pensaste que te dejaríamos caer?, ¿por qué? Señalamos a los demás estudiantes que su compañero o compañera tuvo confianza en que lo protegeríamos y no permitiríamos que se hiciera daño.
  - Les preguntamos:
    - ¿Quiénes son las personas en las que confían?
    - ¿Por qué confían en ellos o ellas?
    - ¿Ustedes son personas confiables?

\* Elaborado con base en: Canales, Leticia. (2008). *Orientación y Tutoría 2*. México: Ángeles Editores.





## DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 🕒 Realizaremos un ejercicio que nos ayudará a identificar actitudes que nos permiten transmitir confianza a los demás.
- 🕒 Colocamos en la pizarra un papelote con el siguiente caso:

### LA TRISTEZA DE JUAN

Mi tutora del grado nos ha pedido que nos acerquemos a conversar con Juan. El año pasado era un muchacho sonriente, alegre, hacía bromas. Ahora se le ve triste, apagado, habla poco y ha descuidado su apariencia personal. La tutora nos ha dicho que para ayudar a los demás es importante tener información de nosotros mismos. Para acercarnos a Juan, ella nos ha sugerido el siguiente ejercicio.

- 🕒 Entregamos la hoja de trabajo para que respondan en forma individual. Transcurridos 10 minutos, pedimos que formen una pareja con el compañero o compañera que les inspire más confianza y comparen sus respuestas señalando qué tienen en común y en qué se diferencian. Luego les pedimos que elaboren un listado de las principales actitudes que reunieron entre los dos para mejorar la forma en que podemos transmitir confianza a los demás.
- 🕒 Finalmente, les pedimos que del listado de actitudes identifiquen elementos para mejorar la confianza, las que les parece más adecuadas para ayudar a Juan, y que analicen las actitudes que cada uno tiene desarrolladas y comenten con el compañero(a) cómo podrían aprovecharlas para transmitir confianza a Juan.



## CIERRE (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- 🕒 En plenaria preguntamos a todo el grupo cómo se sintieron realizando la actividad. Recogemos sus inquietudes y reflexionamos al respecto.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Identificar cuáles son las características que necesito desarrollar para apoyar a mis amistades en situaciones difíciles.

## ANEXO 1

### HOJA DE TRABAJO

Responde las siguientes preguntas

1. ¿Qué significa, para mí, el respeto a los demás?	
2. ¿Por qué considero que soy una persona en quien los demás pueden confiar?	
3. ¿En qué situaciones he sido una persona respetuosa con la información que me confían los demás?	
4. ¿En qué condiciones me gusta apoyar a los demás?	
5. ¿En qué personas confío? ¿Por qué?	
6. ¿En qué situaciones puedo confiar en los adultos?	

Realizar un listado de las principales actitudes que reunieron como pareja para mejorar la forma en que pueden transmitir confianza.

--

# REFLEXIONANDO SOBRE MIS IDENTIDADES: ¿QUIÉN SOY YO?

3.<sup>er</sup> grado

Sesión  
2/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen y valoren la contribución de las raíces culturales (la historia, costumbres y tradiciones, entre otras) de su comunidad, pueblo o localidad, en la formación de su identidad personal.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Tarjetas de colores
- Plumones de colores
- Cinta adhesiva
- Anexo 1: Ideas fuerzas



## PRESENTACIÓN (10 minutos)

### Motivación y exploración

- 🗨️ Planteamos a las y los estudiantes la pregunta “¿Quién soy?” y les solicitamos que escriban sus respuestas en tarjetas, para usarlas a modo de presentación. En forma ordenada cada estudiante leerá su tarjeta y la pegará en la pared o pizarra. Algunas preguntas que pueden plantearse son:
  - ¿Cuál es mi nombre?
  - ¿Qué es lo que más me gusta hacer en mi casa, en mi cole, con mi familia?
- 🗨️ Luego, entre todos, reflexionamos sobre los diferentes modos en que los y las estudiantes se fueron presentando y resaltamos con un plumón las descripciones relacionadas con su identidad cultural; es decir, aquellas que tienen relación con las costumbres, creencias, valores, modos de comportamiento y otros, propios de su cultura.
- 🗨️ El o la tutora explica que todo lo resaltado forma parte de nuestra identidad cultural. Luego añade que esta identidad se va formando desde que nacemos, como producto de las maneras en que el medio y las personas con las que nos vinculamos responden y se relacionan con nosotros.



## DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula



Solicitamos a las y los estudiantes que conformen grupos de cuatro o cinco integrantes y les pedimos que elijan una costumbre propia de la comunidad (tradiciones, festividades, historias, música, formas de trabajo, formas de relacionarse, etc.). Pedimos que las analicen y respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué conocemos de estas costumbres? Descríbelas.
- ¿Cómo aprendimos lo que sabemos sobre estas costumbres?
- ¿Cómo viven o sienten nuestros padres estas costumbres?
- ¿Qué otros aspectos de nuestra comunidad reconocemos que han influido en la formación de nuestra identidad?
- ¿Qué sentimos al reconocer nuestra riqueza cultural?



Tomando en cuenta estos aspectos, les solicitamos a las y los estudiantes que vuelvan a responder a la pregunta inicial: “¿Quién soy?”.



Solicitamos que un representante de cada grupo comparta sus respuestas con el resto del aula y reforzamos las siguientes ideas:

- Desde que nacemos, y en cada etapa de la vida, nos vamos formando como individuos y miembros de una colectividad, de acuerdo a nuestro sexo, pueblo, etapa de la vida, oficio, pertenencia a un territorio, lengua, etc. La familia y los que nos rodean nos van enseñando cómo es nuestro mundo, cómo hablar nuestra lengua, cómo comportarnos de acuerdo a nuestra cultura, qué debemos hacer y qué no. De esta manera vamos tomando gusto por los alimentos y formas de prepararlos, aprendemos cierta manera de trabajar, ciertos valores, entre otros.
- Nuestra identidad variará según la etapa de nuestra vida y los espacios en los que nos encontremos. Es así como se desarrolla nuestra identidad de género (hombre o mujer), etaria (niño, adolescentes, joven, adulto, adulto mayor), de oficio (comerciante, agricultor), religiosa, política, etc.
- Al mismo tiempo, nuestra identidad individual se desarrollará con relación a una identidad social o cultural (colectiva), que corresponde a la sociedad, comunidad o pueblo al que nosotros y nuestras familias pertenecemos.
- Para afirmar nuestra identidad es necesario que nos conozcamos, que nos valoremos, que sepamos quiénes somos, de dónde venimos (auto-reconocimiento) y sepamos también hacia dónde queremos ir (auto-determinación).



## CIERRE (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones



Se resaltan las ideas de cada grupo, luego se reflexiona sobre la importancia de reconocer cómo nos sentimos identificados y cómo asumimos nuevas responsabilidades respecto a esta decisión.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Sugerimos a las y los estudiantes que elaboren la letra de una canción que exprese sus sentimientos sobre su identidad cultural. Se puede utilizar como fondo musical una canción popular de la localidad o región.

## ANEXO 1

### IDEAS FUERZA

- La identidad constituye un proceso de construcción complejo y dinámico, de carácter histórico y social. Presenta dos niveles: uno individual y otro colectivo. La identidad individual se gesta en relación con una identidad social que se corresponde con la comunidad o grupo social al que pertenecemos y del cual formamos parte. La identidad responde a formas particulares de percibir, pensar y actuar, a los modos como nos ubicamos y posicionamos en el mundo que nos rodea. Es a partir de nuestra identidad, su afirmación o negación, que cada uno de nosotros establecemos relaciones, positivas o negativas, dentro de la sociedad.
- Las y los adolescentes viven una etapa de cambios físicos, biológicos, emocionales, sociales y culturales. Al inicio de la adolescencia se asumen nuevas responsabilidades y obligaciones, muchas veces relacionadas con la participación en actividades de los adultos. Los adolescentes pasan a trabajar, cuidar a sus hermanitos o hermanitas, colaborar en las tareas de la casa, o incluso pueden hacerse cargo de su hogar si sus padres están ausentes. Todas estas responsabilidades son parte de nuevos derechos y obligaciones que la familia y la comunidad designan. En este momento de cambios la construcción de la identidad pasa a ser muy importante.
- Es importante reconocer que el mundo moderno nos trae muchas formas y estilos de vida que como adolescentes estamos adoptando: ropa, comida, comportamiento, consumo, televisión, entre otros. Muchas veces tenemos tensiones y desacuerdos con nuestra cultura, nuestra familia y nuestra comunidad. Ante estas tensiones debemos reflexionar con calma sobre el valor de nuestro origen y cómo se relaciona para bien o mal con las novedades que llegan de afuera.



# ¿CÓMO PODEMOS CANALIZAR NUESTRA IRA?

3.<sup>er</sup> grado

Sesión  
3/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan y canalicen adecuadamente su ira, para establecer una convivencia armoniosa y sostenida con sus pares.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Hojas de papel bond
- Anexo 1: La ira
- Anexo 2: Imágenes que expresan emociones
- Anexo 3: Aprendemos a relajarnos



## PRESENTACIÓN (5 minutos)

Motivación y exploración

- 🗣️ Solicitamos siete voluntarios, varones y mujeres, para que lean con la entonación adecuada las frases del anexo 2.
- 🗣️ Planteamos las siguientes preguntas:
  - ¿Qué emociones hemos reconocido?
  - ¿Cuáles fortalecen y cuáles dañan las buenas relaciones entre los seres humanos?
  - ¿Qué situaciones nos producen ira o cólera?
  - ¿Cómo reacciona nuestro cuerpo cuando sentimos cólera?
  - ¿Cómo reaccionamos en esas circunstancias?



## DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 📌 Conformamos equipos de trabajo según la cantidad de estudiantes presentes y solicitamos que cada grupo elija el nombre de una emoción positiva con la cual se identifica, evitando que los nombres se dupliquen. Entregamos copias del texto “La ira” (anexo 1) a cada equipo.
- 📌 Solicitamos que analicen la lectura y luego realicen las siguientes actividades:
  - Identifiquen tres situaciones que les producen ira.
  - Describan cómo sienten su cuerpo (su voz, mirada, músculos, corazón, etc.) cuando experimentan ira.
  - Describan qué pensamientos tienen en esas situaciones.
  - Describan qué deben hacer en esos momentos (pueden tomar como referencia la lectura).
  - Sus principales conclusiones deben ser transcritas a un papelote.
- 📌 Cada equipo presenta su trabajo y reforzamos los aspectos necesarios.



## CIERRE (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- 📌 Cerramos la sesión expresando las siguientes ideas fuerza:
  - La ira o cólera es una emoción que si no aprendemos a canalizar adecuadamente nos puede llevar a actuar de manera indebida y hacer daño a los demás o a nosotros mismos.
  - Cuando tenemos cólera debemos reconocer lo que estamos sintiendo y expresarlo con cuidado. De esta manera nos sentiremos aliviados y comprendidos.
  - Podemos identificar los pensamientos que anteceden a nuestra ira y cambiarlos por pensamientos positivos.
  - Los ejercicios de relajación y los mensajes tranquilizadores son importantes para manejar y canalizar nuestra ira.
- 📌 Practicamos con las y los estudiantes la técnica de relajación del anexo 3 y los motivamos a utilizarla cuando sientan emociones negativas.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Pedimos a las y los estudiantes que conversen con sus amistades y padres sobre cómo canalizar la cólera o ira, tomando en cuenta las recomendaciones aprendidas en la sesión.





## ANEXO 1

### LA IRA

La ira o cólera es una de las emociones más frecuentemente experimentada. Consiste en una situación de molestia o enfado muy violento, donde podemos perder el control y agredir con palabras o hechos. Esta emoción la experimentamos cuando nos sentimos contrariados, amenazados, ya sea real o simbólicamente. Nuestros pensamientos generalmente activan nuestra ira y la pueden convertir en agresión.

La ira o cólera se caracteriza por ser hiriente, hostil, prepotente, explosiva, despectiva, colérica y conflictiva. Se suele levantar la voz, apuntar con el dedo o agredir física, emocional y psicológicamente.

#### ¿Cómo debemos actuar cuando sentimos ira?

Lo primero que debemos hacer es reconocer que estamos molestos, con cólera o ira y expresarlo verbalmente de manera asertiva. Ejemplo: “Estoy molesta porque.....”, “Me molesta que.....” (describir lo que te molesta, no atacar a la persona).

Además, debemos tener calma y paciencia antes de tomar cualquier decisión. Para lograrlo hay que aprender a respirar profundamente, a relajarnos, a analizar y cambiar la manera de pensar y actuar, etc.

Cuando disminuye el enojo, podemos analizar con mayor objetividad lo que ha sucedido, así como la manera de solucionarlo. Debemos hablar con la otra persona, en lugar de pelear con ella. Si la atacamos, se va a poner a la defensiva y posiblemente nos ataque o guarde rencor y el enojo de ambos aumente.

Los miembros de la familia y el grupo de amistades pueden ser fuente de soporte afectivo ante los posibles conflictos. Ellos nos ayudarán a sentirnos valorados(as), escuchados(as) y comprendidos(as).

Practicar las siguientes acciones nos permite controlar nuestro enojo y no dañar a las y los demás:

- Respirar lenta y profundamente (repetir varias veces).
- Contar hasta diez.
- Escuchar música.
- Pintar.
- Comunicar lo que sentimos a una persona de confianza.
- Salir del espacio de conflicto por unos minutos y repetirnos, a nosotros mismos, mensajes tranquilizadores como: “cálmate”, “se va a solucionar”, “tranquila”, “va a pasar”, “quiere que me moleste, pero no lo lograré”, “yo puedo controlarme”, etc.



## ANEXO 2

### IMÁGENES QUE EXPRESAN EMOCIONES

- ¡Por qué me haces enojar! ¡Me hierve la sangre de rabia!..... **(La ira, la cólera)**
- ¡Vas a pagar por lo que me has hecho! ¡Ahora vas a ver!..... **(La venganza)**
- ¡Porque lo digo yo! ¡Obedece!..... **(El autoritarismo)**
- Ya verás lo que te espera. Estás muerto, acabado, bajo tierra..... **(La amenaza)**
- Escuchen, vamos con calma..... **(La paciencia)**
- Claro que sí se puede, sí es posible..... **(El optimismo)**
- Yo sugiero que empecemos ya..... **(La pro-actividad)**
- Tengo la seguridad de que todo va a salir bien..... **(La esperanza)**



## ANEXO 3

### APRENDEMOS A RELAJARNOS

Solicitamos que las y los estudiantes se sienten en la posición más cómoda posible. Luego, con voz calmada y suave, les vamos dando las siguientes indicaciones:

- Cierren sus ojos.
- Respiren profundamente por la nariz y retengan el aire por unos segundos (pueden contar mentalmente hasta 5).
- Luego exhalen suavemente por la boca, para lo cual unirán los labios como si tuvieran una cañita o sorbete.

Practicar varias veces este ejercicio por 2 o 3 minutos.

# EXPRESO MIS IDEAS Y SENTIMIENTOS CON ASERTIVIDAD

3.<sup>er</sup> grado

Sesión  
4/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes comprendan la importancia de la asertividad en su vida diaria.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Anexo 1: La asertividad



## PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración



Iniciamos la sesión solicitando que un o una estudiante lea el siguiente texto en voz alta:

- Pedro y sus amigos estaban jugando fútbol en la canchita de la escuela, de pronto Pedro pateó la pelota con tanta fuerza que golpeó a María, una de sus compañeras que estaba mirando el partido. El golpe hizo que ella caiga sentada en la tierra ensuciando su uniforme. Sus compañeros se rieron y ella, roja de vergüenza, salió corriendo.



Preguntamos a las y los estudiantes:

- ¿Qué nos llama la atención del texto leído?
- ¿Qué hubieran hecho en el caso de Pedro?
- ¿Cómo creen que se sintió María?
- ¿Qué hubieran hecho en el caso de María?
- ¿Situaciones como esta suceden en nuestro hogar, escuela o comunidad?



Recogemos las respuestas de las y los estudiantes y reflexionamos sobre la importancia de adoptar expresiones asertivas para manifestar nuestras ideas y sentimientos, en especial ante situaciones en las que comúnmente las personas responden en forma agresiva o pasiva.



## DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

🗨️ Conformamos cuatro equipos de trabajo y solicitamos que lean y reflexionen sobre el texto del anexo 1. Luego las y los estudiantes deberán plantear respuestas asertivas para las siguientes situaciones:

- Equipo 1: Tu compañera coge sin tu permiso tu cuaderno y copia la tarea resuelta.
- Equipo 2: Tu padre te llama la atención por no cumplir con tus tareas en el hogar.
- Equipo 3: De casualidad has roto una cerca de madera de un miembro de la comunidad.
- Equipo 4: Tus amigos te piden que tomes licor en la fiesta del pueblo.

🗨️ Solicitamos que un representante de cada equipo lea las respuestas del grupo.

🗨️ Finalizada la exposición, realizamos una reflexión grupal:

- ¿Cuál es el trato habitual entre los miembros de nuestra familia y comunidad?
- ¿Cómo favorece el trato asertivo a la convivencia en nuestra vida diaria?
- ¿Es fácil ser asertivos?, ¿por qué?
- ¿Cómo podemos fortalecer nuestra comunicación asertiva?
- ¿Cómo nos sentimos cuando expresamos nuestras ideas y sentimientos con sinceridad?
- ¿Existe la necesidad de promover el trato asertivo en mi escuela, hogar y comunidad?, ¿por qué?



## CIERRE (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones


🗨️ Luego de la reflexión grupal, reforzamos el trabajo con las siguientes ideas clave:

- Asertividad significa expresar nuestra opinión, gustos e intereses, de manera libre y clara, sin agredir a otros y sin permitir que nos agredan.
- Una conducta asertiva nos permite hablar de nosotros mismos, aceptar cumplidos, pedir ayuda, discrepar abiertamente, pedir aclaraciones y aprender a decir “no”.
- La conducta asertiva se puede entrenar, lo que nos permite incrementar relaciones positivas con los demás y sentirnos mejor.
- Ejercitemos conductas asertivas tomando en cuenta cómo modulamos nuestra voz, nuestra mirada, la postura y movimiento de cuerpo y manos. Si prestamos atención a nuestra conducta externa, el contenido de nuestras ideas recibe una atención adecuada y no se sobredimensiona, teniendo por consecuencia que las ideas se comunican con mayor precisión y fluidez.
- La persona asertiva:
  - » Es socialmente hábil.
  - » Brinda un trato agradable.
  - » Manifiesta seguridad y sabe defenderse.
  - » No hiere a los demás con su comportamiento.
  - » No permite que los demás le hieran.

- » No sacrifica sus metas y convicciones.
- » Controla su conducta.
- » Expresa sus ideas sin miedo a los demás.
- » Respeta las opiniones y sentimientos del otro, aunque no coincidan con él.

 Motivamos a las y los estudiantes a ejercitar y asumir una comunicación asertiva.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

 Proponemos a las y los estudiantes que practiquen, durante la semana, la comunicación asertiva entre sus compañeros y familiares, y comenten en la próxima sesión cómo se sintieron al hacerlo.



## ANEXO 1

### LECTURA: LA ASERTIVIDAD

La asertividad es una habilidad que consiste en expresar nuestros sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin pasar encima de los derechos de los demás. Es una manera de interactuar que permite a la persona ser directa, honesta y expresiva.

Para mejorar nuestra comunicación asertiva debemos:

- Dar mensajes claros: comunicarnos claramente, darnos cuenta de nuestra postura y expresión facial, los movimientos de brazos y piernas. El tono de voz comunica más que las palabras que decimos.
- Aprender a escuchar: es importante poner atención a lo que nos dicen, mirar a los ojos y expresar con nuestro cuerpo el interés por lo que comunica el otro.
- Expresar lo que sentimos: iniciamos la conversación con las frases: “yo siento...”, “me parece que...”, “siento que...”. Las palabras tienen un poder tremendo para influenciar la manera en la que los demás nos entienden y cómo responden en una situación determinada. Esto significa señalar específicamente la conducta o comportamiento que no nos agrada y no necesariamente a la persona.
- Reconocer nuestra parte en el conflicto: cuando estamos enojados culpamos inconscientemente al otro y esto no nos permite aceptar nuestra responsabilidad. El reconocimiento de nuestra contribución al problema indica madurez emocional y promueve la resolución del conflicto.

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes comprendan la importancia de trazarse metas personales.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Carteles con textos referidos al tema
- Hojas bond
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Anexo 1: mis metas



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 🗨️ Con anticipación, la tutora o tutor pega sobre las paredes del aula dos carteles con textos referidos a la sesión a trabajar:
  - Al pasado ya no se le puede hacer cambios, el presente lo vivimos cada día, el futuro puede prevenirse.
  - Una vida sin objetivos es como un gran barco sin timón, brújula o mapa. No sabe a dónde va ni a qué puerto llegará.
- 🗨️ Iniciamos la sesión preguntando a las y los estudiantes si observan algo nuevo en las paredes del aula. Una vez que hayan encontrado los carteles, les pedimos que los lean.
- 🗨️ Pedimos a las y los estudiantes que nos digan sobre qué tema tratan los textos, y si los mensajes son importantes.
- 🗨️ Entablamos un diálogo en torno al contenido de los carteles y la necesidad de tener objetivos o metas en nuestra vida.



### DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 🗨️ Entregamos un cuadro para que las y los estudiantes lo completen en forma individual. El objetivo es que vayan trazando algunas metas en sus vidas.

- 🔗 El tutor debe desarrollar un ejemplo del llenado, indicando que debe redactarse en primera persona y tiempo presente, poniendo tan solo una idea por columna.
- 🔗 Luego, entregamos a cada estudiante una hoja bond para que se dibujen a sí mismos en el año 2025 (el dibujo debe mostrar cómo se ven en el futuro), indicando su nombre.
- 🔗 Solicitamos que coloquen sus trabajos en la pared para que sus compañeros puedan observar todos los dibujos, como en un museo.
- 🔗 Finalizado el ejercicio reflexionamos con base en las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo creen que se sentirán el año 2025?
  - ¿Qué debemos hacer para alcanzar nuestras metas?
  - ¿Cómo reaccionará nuestra familia y la comunidad frente a los logros que planeamos obtener?
  - ¿El logro de mis metas contribuirá al desarrollo de mi comunidad? ¿Cómo? ¿Para qué?
- 🔗 Recogemos las respuestas y reforzamos la reflexión con las siguientes ideas clave:
  - Tener metas es como trazar un camino hacia nuestros anhelos, lo que deseamos obtener o la forma de vida que más nos agrada.
  - Cuando nos proponemos un objetivo es bueno pensar inmediatamente cómo conseguirlo. No solo piensas “voy a ser un defensor de los derechos de mi pueblo”, sino “voy a estudiar y trabajar mucho para llegar a ser un defensor de los derechos de mi pueblo”.



## CIERRE (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- 📄 Se enfatiza que las metas pueden ser pequeñas o grandes, de corto, mediano o largo plazo.
- 📄 Simulando que escriben en algún momento del año 2025, las y los estudiantes redactan en una hoja los aspectos más importantes de su vida actual (recordar que el ahora para ellos es el año 2025).
- 📄 Guardar lo redactado en algún lugar secreto de la casa para leerlo en el futuro.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Se pide a las y los estudiantes que escriban en un cuaderno o diario una lista de posibles sueños o metas a corto y largo plazo. Pueden utilizar el anexo 1. Se recomienda revisarlo periódicamente para evaluar cómo están avanzando en sus metas: ¿Cómo lo van a cumplir? ¿Por qué no se podría cumplir? ¿Cuáles son los obstáculos? ¿Cuáles son las estrategias para poder vencer estos obstáculos?
- ✚ Mencionamos que una meta bien formulada debe estar: enunciada en positivo, ser breve, clara y concisa, estar bajo nuestra responsabilidad y a nuestro alcance, estar libre de efectos indeseables para nosotros, para otros y para el ambiente, y tener una fecha límite para su consecución.





## ANEXO 1

Mis metas			
Área	¿Cómo estoy hoy?	¿Cómo me gustaría estar en el futuro? (Por ejemplo: cuando termine el colegio)	¿Cómo voy a ir lográndolo desde ahora?
Bienestar físico, salud			
Vida familiar			
Espiritualidad			
Profesión/ oficio			
Trabajo/empleo			
Recursos económicos			
Educación			
Vida comunal			

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes tomen conciencia del valor de las decisiones colectivas y las asuman responsablemente.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Tarjetas con preguntas
- Papelotes
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Anexo 1: Ideas clave: Tomando decisiones colectivamente



### PRESENTACIÓN (10 minutos)









Motivación y exploración

- 🗨️ Se plantean las siguientes preguntas a las y los estudiantes:
  - Cuando se presentan problemas que perjudican a la comunidad, ¿qué hacen las autoridades y adultos para solucionarlos?
  - ¿Quiénes participan en esas decisiones? ¿Cómo se han realizado? ¿Funcionan esas medidas?
- 🗨️ Una vez que el tutor recoge y comenta las respuestas, se procede a visualizar las siguientes imágenes:

Se presentan imágenes de problemas de impacto comunal (pueden ser dibujos, fotografías o recortes en formato A2 para pegarlos en la pared o en A4 para trabajarlos en la mesa).
- 🗨️ Dialogamos y reflexionamos respecto a los problemas de impacto comunal:
  - ¿Las decisiones que se toman en la comunidad respecto a estas situaciones son colectivas o individuales?
  - ¿En qué se diferencian ambas formas de tomar decisiones?
- 🗨️ Anotamos las respuestas en la pizarra y presentamos el tema a trabajar en la sesión.



## **DESARROLLO** (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula




-  El docente explica qué significa tomar decisiones colectivamente.
-  Se forman cuatro grupos y se les reparte el texto con ideas clave.
-  Se propone a los estudiantes trabajar en cuatro aspectos importantes de la comunidad:
  - Escuela
  - Municipalidad
  - Roles de género
  - Trabajo
-  Asignamos un tema a cada grupo, al azar.
-  Se le encarga a cada grupo que redacte dos problemas frecuentes en el tema asignado y se pongan de acuerdo sobre cuál sería la mejor decisión.
-  Cada grupo expone sus resultados y debe responder las preguntas de los demás grupos.
-  Cada grupo debe formular una pregunta al grupo expositor con base en los criterios planteados sobre toma de decisiones colectivas.
-  El docente facilita el diálogo y trata de sacar lo mejor de cada una de las intervenciones. Finalmente, pide aplauso para todos y todas las participantes.

## **CIERRE** (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

-  Las y los estudiantes conversan entre pares sobre qué problemáticas del aula requieren una toma de decisión colectiva.
-  Motivamos a los y las estudiantes a aplicar lo aprendido en su vida diaria.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

-  Se indica a los estudiantes que dialoguen con su padre, madre o algún familiar sobre cómo se organiza su comunidad.
-  Se propone invitar a un líder o lideresa de la comunidad (autoridad, alcalde, etc.) para preguntarle sobre la “toma de decisiones” que enfrenta en su actividad cotidiana.
-  El docente facilita la actividad y ayuda a alcanzar conclusiones.

## ANEXO 1

### IDEAS CLAVE: TOMANDO DECISIONES COLECTIVAMENTE

- Cada decisión debe ser analizada, evaluada y comparada con otras, para así determinar ventajas y desventajas.
- Al tomar decisiones se debe considerar siempre los derechos de las y los demás. Cuando una decisión afecta negativamente a alguien será necesario evitar las reacciones impulsivas, pensar con calma, buscar actuar con ética, respetar los derechos ciudadanos y atender las preocupaciones de los demás.
- Para cualquier tipo de decisión -individual o colectiva-, se debe tener siempre presente las diferencias de género, edad, situación socioeconómica y socioemocional de los involucrados, pues las decisiones no afectan por igual a todos y, por tanto, lo que parece justo para unos no es necesariamente justo para otros.
- Las decisiones que afectan a una colectividad deben ser tomadas por todas y todos los integrantes de esa colectividad. No debemos permitir que una sola persona o un grupo de personas decidan individualmente a nombre de la comunidad sin previamente haber recogido las opiniones grupales de la mayoría. Toda decisión de ese tipo es una afectación a nuestros derechos ciudadanos y comunales.
- Una buena toma de decisiones debe basarse en experiencias previas acompañadas de una buena información.
- Las decisiones se toman colectivamente cuando el problema que se enfrenta afecta a una colectividad.
- Es fundamental considerar los intereses y necesidades de todos los involucrados.
- En las decisiones colectivas los involucrados son varios; por tanto, debemos organizarnos y pensar en la manera más apropiada para que todos participen.
- Cuando somos parte de una decisión colectiva, la responsabilidad es de todos y no solo de quien sugiere ideas o propone alternativas para resolver problemas.
- Para acercarnos más al logro de una buena decisión se debe:
  - » Identificar bien el problema, los objetivos y los medios o recursos con los que contamos.
  - » Buscar información para entender las diferentes opciones.
  - » Evaluar los avances, hacer un alto en el camino para reconocer los logros alcanzados, reconsiderar los pasos dados y hacer ajustes en las metas propuestas.

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes incorporen técnicas de estudio pertinentes para optimizar su aprendizaje.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Plumones
- Papel



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- ▶ Propiciamos la reflexión de las y los estudiantes acerca de cómo se organizan para el estudio. Se motivará el diálogo mediante las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo nos organizamos para estudiar?
  - ¿Contamos con un espacio adecuado en casa para estudiar?
  - ¿Utilizamos técnicas o estrategias para estudiar?, ¿cuáles?
  - ¿Practicamos lo aprendido en clase a diario?
  - ¿Hacemos las tareas el mismo día que nos las dejan?
  - ¿Se nos hace fácil estudiar cuando tenemos examen?
  - ¿Buscamos lecturas adicionales u otros recursos?
- ▶ Culminamos esta parte reflexionando sobre la importancia de utilizar técnicas de estudio que nos permitan mejorar nuestros aprendizajes y optimizar el uso del tiempo.

\* Elaborado con base en: Escritorio Alumnos. *Módulos técnicas de Estudio*. [http://escritorioalumno.edu.ar/datos/recursos/tecnicas\\_estudio/m5.html](http://escritorioalumno.edu.ar/datos/recursos/tecnicas_estudio/m5.html)



## DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula



A partir de lo dialogado, proponemos revisar algunas técnicas de estudio que podamos incorporar en nuestras actividades cotidianas, recordando que:

- Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de aprendizaje.
- Si las utilizamos oportunamente nos permitirán mejorar nuestros resultados en el colegio.

### TÉCNICAS DE ESTUDIO SUGERIDAS

#### 1. El subrayado

¿Para qué nos sirve?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizamos una lectura más activa y focalizamos mejor nuestra atención.</li><li>• Cuando subrayamos estamos utilizando nuestro sentido crítico para diferenciar lo principal de lo secundario.</li><li>• Cuando ya tenemos un texto subrayado nos resulta más fácil repasarlo.</li></ul>
¿Qué tenemos que subrayar?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lo más importante es identificar y subrayar la idea principal del párrafo. Esta puede estar al principio, al medio o al final de cada texto. Es la parte más importante pues sintetiza la idea general.</li><li>• Suele ser la parte que responde a la pregunta: ¿De qué trata este párrafo?</li></ul>
¿Cómo subrayamos?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lo principal es subrayar nuestros libros con lápiz, de tal manera que podamos borrar luego los subrayados. Al hacerlo, señalaremos no solamente las ideas principales, sino también las secundarias. Cabe resaltar que cuando se realiza una sola lectura, muchas veces no se ubica la idea central, por lo que se recomienda repasar o releer el párrafo. Como vimos anteriormente, las ideas secundarias refuerzan, explican o preparan para la idea principal.</li></ul>
¿Cuándo se subraya?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Por lo general, no es muy recomendable subrayar en la primera lectura. La condición inicial para subrayar es conocer el significado de todas las palabras que están en el párrafo. Una vez que entendamos el significado integral, en la segunda o tercera lectura, según el entrenamiento de cada uno, podremos identificar las ideas principales y subrayarlas.</li></ul>

#### 2. El esquema

Es la expresión gráfica de un texto y contiene un resumen de las principales ideas. Si armamos el esquema de un texto, podremos tener una noción clara del contenido de manera inmediata.

Beneficios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podremos apreciar todos los conceptos y sus relaciones.</li> <li>• Cuando pasamos las ideas de un texto a una hoja escrita o dibujada por nosotros ya estamos dándole nuestro propio orden y sentido. Eso deriva en un aprendizaje mucho más duradero.</li> </ul>
¿Cómo hacer el esquema?	<p><i>Primero:</i> se debe leer bien el texto.</p> <p><i>Segundo:</i> identificar bien y subrayar las ideas principales y secundarias.</p> <p><i>Tercero:</i> resumir las principales ideas en frases muy cortas y sin detalles, usando nuestras propias palabras.</p> <p><i>Cuarto:</i> se selecciona el gráfico que se quiere utilizar y se identifica cuál es la idea que une a todos los conceptos. Colocamos esta idea eje al centro o arriba del esquema.</p> <p><i>Quinto:</i> se ordena el resto de las ideas según las relaciones que haya entre los conceptos.</p>

### 3. Resumen

El resumen es una breve redacción que sintetiza las ideas principales del texto, utilizando nuestro propio vocabulario.

Para hacer un buen resumen debemos tener en cuenta los siguientes pasos:

- Haber leído detalladamente el texto y haber utilizado otra técnica como el subrayado o esquema para ir ordenando nuestras ideas.
- Es importante que ya se conozca y comprenda el objetivo principal del texto, las ideas centrales y las secundarias.
- El resumen debe de ser breve y coherente, debe evitar el uso de palabras o frases sueltas.



### **CIERRE** (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- ▣ El docente retoma las principales ideas de trabajo y resume la importancia de implementar técnicas de estudio (adaptadas a cada estudiante) con el fin de mejorar los aprendizajes.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Invitaremos a las y los estudiantes a practicar en casa algunas de las técnicas de estudio analizadas.
- ✚ En la siguiente sesión se forman grupos para analizar cuáles fueron las técnicas de estudio utilizadas.
- ✚ Los estudiantes elaborarán y expondrán un cuadro indicando tres ventajas de cada una de las técnicas utilizadas.
- ✚ Finalmente, el docente comenta los resultados remarcando la importancia de seguir utilizando técnicas de estudio.

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes comprendan que la memoria es muy importante para el aprendizaje y que si la ejercitamos obtendremos excelentes resultados.

## MATERIALES Y RECURSOS:

- Papelotes
- Plumones
- Papel



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- ▶ En nuestra memoria está almacenada mucha información vivenciada y aprendida a lo largo de nuestra vida, información personal, de nuestras familias, así como de nuestra cultura. Por lo tanto, es un recurso fundamental de todos los seres humanos.
- ▶ El proceso de aprendizaje conlleva una serie de actividades tanto a nivel intelectual como a nivel de experiencia práctica o vivencial, mientras más trabajamos un tema, más permanece en la memoria.
  - Proponemos a las/los estudiantes que de manera personal describan alguna información que tienen memorizada y al lado la utilidad concreta que tiene para sí mismos.


Información memorizada	Utilidad

- Una vez elaborada les pediremos que formen cuatro grupos.
- En cada grupo socializarán su ejercicio y elegirán a un compañero/a para exponerlo y compartirlo con todas y todos.
- ▶ Al final de las exposiciones el docente reflexiona sobre la importancia de la memoria en muchos aspectos de la vida cotidiana como: saber la dirección de tu casa, celular de tu padre o madre, DNI, etc.



## **DESARROLLO** (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

 El docente, para efectos de esta sesión, explicará una forma de clasificar la memoria (memoria explícita y memoria implícita) y la importancia del clima emocional para la memoria.

- **La memoria explícita:** se refiere al almacenamiento de información de hechos generales y sucesos determinados de nuestra vida basada en conocimientos que tenemos acerca de nuestro entorno o de experiencias personales. Son recuerdos conscientes que pueden describirse con palabras. A este tipo de memoria es a la que suele referirse la gente cuando habla de *memoria*. Ejemplo: recordar una fórmula matemática para resolver un problema.
- **La memoria implícita:** se refiere a los recuerdos inconscientes y adopta la forma de hábitos, estrategias perceptivas o motoras. Se expresa de forma automática y es difícil de verbalizar. Ejemplo: para caminar hacemos uso de la memoria implícita.
- **Clima emocional:** la consolidación de los recuerdos ocurre cuando el clima emocional vivido es favorable o positivo. Por ello es necesario generar un ambiente propicio y saludable durante las actividades de aprendizaje.


 Una vez realizada la explicación se les propone desarrollar un ejercicio práctico.

- El tutor propone organizar tres grupos para trabajar sobre aspectos relativos a la memoria con base en una lista desarrollada por Daniel Schacter.
- Se les entrega la lista a los estudiantes y se les pide que elijan uno de los aspectos, desarrollen un ejemplo y lo expongan.



Grupos	Fallas de la memoria
Primer grupo	<p><b>1. Transitoriedad:</b> Olvido producido por el paso del tiempo. Ejemplo: “Pensaba que recordaba la explicación de la semana pasada sobre el experimento realizado, pero he olvidado parte del material utilizado”.</p> <p><b>2. Distractibilidad:</b> Olvido por falta de atención en lo que hemos de recordar. Ejemplo: “No sé dónde he dejado el libro de matemática”.</p>
Segundo grupo	<p><b>3. Bloqueo:</b> Supone una frustrada búsqueda de información que nos consta que sabemos (tener algo “en la punta de la lengua”). Ejemplo: “Me he quedado en blanco en la primera pregunta del examen y he recordado la respuesta cuando ya lo había entregado”.</p> <p><b>4. Atribución errónea:</b> Se asigna un recuerdo a una fuente equivocada. Ejemplo: “Creía que <i>Agua</i> era una obra de César Vallejo”.</p>
Tercer grupo	<p><b>5. Sugestibilidad:</b> Alude a la tendencia a incorporar información engañosa de fuentes externas. Ejemplo: “El profesor me pidió que relatara la historia sobre el día que me perdí en una excursión cuando era pequeño. Al llegar a casa expliqué los detalles comentados en clase. Sin embargo, mi madre me dijo que yo no era el estudiante que se perdió sino un amigo”.</p> <p><b>6. Propensión:</b> Cómo influyen nuestras tendencias en los recuerdos que almacenamos. Ejemplo: “Para resolver el problema hay que igualar la ecuación a cero porque siempre igualamos a cero las ecuaciones”.</p> <p><b>7. Persistencia:</b> Conlleva el recuerdo de cosas que nos gustaría olvidar. Ejemplo: “No puedo olvidar aquel profesor que se burlaba de mí delante de los compañeros”.</p>



Clasificación realizada por Shacter, Daniel. *Los Siete Pecados de la Memoria: Cómo la mente olvida y recuerda*. Houghton Mifflin, 2001. p.4

-  El tutor o tutora facilita las exposiciones y contribuye dándole forma a los ejemplos, mejorando sus explicaciones.




## **CIERRE** (10 minutos)

### Conclusiones y toma de decisiones

-  El docente reflexiona con las/los estudiantes sobre la importancia de trabajar la memoria, para ello plantea algunos elementos claves:
- Cuando reflexionamos detenidamente un tema es más fácil retener la información. Para ello se pueden utilizar técnicas de estudio como el subrayado o el esquema.
  - Cuando practicamos continuamente una actividad aumenta la duración del recuerdo y permite consolidar información útil. Recordemos que la optimización del aprendizaje requiere entrenamiento.
  - Integrar los nuevos aprendizajes a problemas cotidianos nos permite memorizarlos en un contexto significativo para nosotros y, por lo tanto, hacerlos más duraderos.
  - Estudiar en un ambiente adecuado y con buen trato nos motivará y permitirá memorizar y aprender mejor.
-  Finalmente, preguntaremos a las/lo estudiantes: ¿Qué les ha parecido la sesión? y cerramos el diálogo invitándoles a poner en práctica lo aprendido en clase.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

-  En la siguiente reunión recordamos los temas centrales de la sesión y organizamos un trabajo en grupos.
- Se forman cuatro grupos.
  - Dos grupos organizan los aspectos sobre la memoria mencionados por Daniel Schacter.
  - Los otros dos grupos trabajan una exposición sobre los elementos clave para el desarrollo de la memoria, trabajados en la sesión anterior.
  - Cada grupo expone su trabajo en una plenaria general.
  - El docente facilitará las exposiciones y reforzará las ideas clave, además ayudará absolviendo las preguntas necesarias.

# APRENDEMOS A CONVIVIR EN EL COLEGIO

3.<sup>er</sup> grado

Sesión  
9/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen, de manera vivencial, sobre los aspectos positivos y las dificultades de la convivencia en el colegio, tanto dentro como fuera de la institución educativa.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Hojas bond
- Lápices



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- El tutor inicia la sesión indicando que en algunas sesiones, incluyendo la de hoy, se van a acordar las normas de convivencia del aula. Será importante transmitir las siguientes ideas fuerza:
  - A través de las normas de convivencia vamos a buscar que nuestra institución educativa sea un espacio donde podamos estudiar, aprender y sentirnos bien con nosotros mismos y nuestros compañeros.
  - En nuestras relaciones con amigos, familiares, o incluso con extraños, seguimos pautas de comportamiento que, luego, con el tiempo y la aceptación de la gente, se convierten en normas de convivencia. Cada uno de nosotros debe aprender a distinguir y respetar las normas de convivencia, implícitas o explícitas, de cada espacio. Por ejemplo: No es lo mismo nuestro comportamiento a la hora de clases que en el recreo, no es lo mismo nuestro comportamiento en la calle que en nuestra casa.
- Se hace una reflexión inicial:
  - Hay normas de convivencia que no necesitan estar escritas (normas implícitas). ¿Qué normas de convivencia cumplimos en el aula sin necesidad de escribirlas?
  - ¿Creen ustedes que debiéramos poner por escrito ciertas normas de convivencia del colegio para que se cumplan mejor?



## DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- Solicitamos a las y los estudiantes que realicen un *sociodrama* en donde, después de lo reflexionado y debatido en la parte previa, representen aquellas situaciones en que las normas de convivencia han dejado de funcionar. El tutor debe tratar que los eventos representados por cada grupo sean distintos; por ejemplo: un grupo puede ambientar su representación durante la clase, otro en el recreo, otro en una reunión de madres y padres de familia, etc.
- Los grupos tienen cinco minutos para preparar la escenificación. No se obliga a participar a aquellos que tengan vergüenza; sin embargo, el tutor alienta a que todos intervengan y aporten ideas a la escenificación.
- Luego de la representación, el tutor o tutora genera un diálogo con base en las siguientes preguntas:
  - ¿Qué normas de convivencia se requieren en este tipo de situaciones?
  - ¿Por qué crees que no se cumplen o no se han previsto normas de convivencia para estos casos?
  - ¿Quién es el responsable de que no hayan funcionado las normas de convivencia?



## CIERRE (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- Recogemos todo lo manifestado por las y los estudiantes y afirmamos lo dialogado mediante la siguiente reflexión:
  - Respetar las normas de convivencia es responsabilidad de todos, en todos los espacios (colegio, familia, comunidad, etc.). No es una tarea de un momento, es de toda la vida, en todo lugar, en los distintos roles que nos toca desempeñar: como niñas o niños, jóvenes, madres o padres de familia, profesionales, vecinas y vecinos, miembros de una familia, autoridades u otros.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- Se solicitará a las y los estudiantes que se comprometan a traer para la siguiente sesión una propuesta de normas de convivencia para el aula. Además, cada grupo deberá elegir de qué manera piensa promocionar su norma de convivencia. Sugerimos dos:
  - Un mural de información sobre normas de convivencia.
  - Realizar un sociodrama donde se expone una situación de conflicto o violencia que se soluciona al observar las normas de convivencia.
- Se organizan cuatro grupos. En cada uno se comparten las ideas y se prepara un papelógrafo para exponer. Con base en las propuestas, se consolidan normas que puedan ser aceptadas por todos y todas.

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen sobre el respeto a las diferencias y el rechazo a la discriminación.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Imágenes
- Papelotes
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Anexo 1: Mi compromiso de cambio









### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 🗣️ El docente inicia con la pregunta: ¿Qué es discriminación?
- 🗣️ Recoge opiniones de los estudiantes durante unos 10 minutos, animando la participación. Luego culmina esta parte con una definición, con base en el siguiente texto:
  - En nuestra sociedad muchas personas sufren discriminación constantemente, desde la infancia aprendemos actitudes discriminatorias que se reproducen una y otra vez sin ser cuestionadas. La discriminación consiste en toda acción u omisión realizada por una persona, grupos o instituciones que dan un trato diferente con perjuicio o consecuencia negativa para otra persona. Estas acciones u omisiones pueden darse por motivos de edad, etnia, sexo, nacionalidad, idioma, religión u origen social teniendo por consecuencia las desigualdades existentes en nuestra sociedad. La sociedad ha estigmatizado a ciertos grupos sociales, los cuales tienen mayor probabilidad de sufrir discriminación, atentando de esta manera contra los derechos de todo ser humano.
- 🗣️ El docente propone que todos y todas se pongan en orden en sus asientos, guarden silencio y mediten en la siguiente pregunta: ¿Durante sus vidas han sufrido alguna situación de discriminación? A continuación les solicita que cierren los ojos por tres minutos y mediten.
- 🗣️ Agradece su participación y solicita un aplauso general.


## **DESARROLLO** (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

-  Se les entrega a los y las estudiantes fotografías o imágenes recortadas de periódicos y/o revistas. Hacemos que las observen e identifiquen rasgos físicos, luego les preguntamos a qué creen que se dedican las personas de las imágenes, cómo creen que son tratados por los demás, cómo creen que se comportan. Luego les iremos haciendo más preguntas.
-  Anotamos y organizamos las respuestas.
-  Al finalizar preguntamos: ¿Consideran que hemos discriminado a las personas observadas?, ¿por qué?
-  Procuramos que todos y todas den su opinión.
-  El docente explica a los estudiantes que diariamente solemos efectuar distinciones, como preferir ir de paseo con una amiga y no con otra, o formar equipo con una persona determinada, por lo que diferenciar no es en sí mismo discriminación.
-  En un acto discriminatorio se da una actitud de desprecio hacia personas o grupos, que impide o anula el reconocimiento o ejercicio de derechos fundamentales, la igualdad real de oportunidades y limita el desarrollo humano. La discriminación está basada en ideas o creencias que devalúan ciertos rasgos de una persona o grupo, y en estereotipos a partir de los cuales atribuimos características a ciertos seres humanos por el simple hecho de su pertenencia grupal.

## **CIERRE** (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

-  Cerramos esta parte de la sesión recurriendo a las ideas clave y destacando las diferencias entre las diversas situaciones trabajadas. Es importante que las y los estudiantes tengan claro lo que significa el respeto y la no discriminación. Para ello solicitamos que lean y reflexionen sobre los conceptos relacionados con derechos humanos y discriminación. El tutor les solicitará un compromiso de cambio (anexo 1).

## CONCEPTOS VINCULADOS A DERECHOS HUMANOS Y DISCRIMINACIÓN

**La diversidad** es una característica propia de los grupos humanos. Reconocer y aceptar la diversidad y las diferencias de las personas, así como respetar sus deseos y expectativas, es un paso importante para garantizar la convivencia armoniosa entre las personas con las que interactuamos cotidianamente.

**Los derechos humanos** son los principios sobre los cuales se construye la igualdad entre los seres humanos, sin importar sus diferencias de sexo, género, condición social, orientación sexual, origen étnico, nacional, estado de salud, características físicas, lengua, entre otros.

**La discriminación étnico-racial** es todo trato diferenciado, excluyente o restrictivo basado en el origen étnico-cultural (hábitos, costumbres, indumentaria, símbolos, formas de vida, sentido de pertenencia, idioma y creencias de un grupo social determinado) y/o en las características físicas de las personas (como el color de piel, facciones, estatura, color de cabello, etc.) que tenga como objetivo o por resultado anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos y libertades fundamentales de las personas en la esfera política, económica, social y cultural.

**Entendemos por respeto** al acto mediante el cual una persona tiene consideración por otra y actúa teniendo en cuenta sus intereses, capacidades, preferencias, emociones y sentimientos. El respeto es una de las acciones más importantes y primarias que los seres humanos pueden tener entre sí. Significa valorar siempre lo que hace al otro diferente a uno y comprender esas diferencias en pos de vivir mejor en comunidad.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Junto con el grupo de estudiantes el tutor retomará la noción de discriminación. Pedirá a los participantes que recuerden una situación en la que hayan sido discriminados y que identifiquen claramente cómo se sintieron.
- ✚ Luego les entregará una hoja blanca en la cual deberán narrar e ilustrar la situación como una noticia del periódico; para ello podrán usar materiales como plumones, cartulinas o periódico, con el fin de confeccionar letreros o tomar ilustraciones.
- ✚ Posteriormente, se les solicitará que elijan una pareja para mostrarle y leer su noticia. Cuando terminen, pegarán las noticias en un muro de exposición y se destinará un cierto tiempo para que los participantes observen la muestra.
- ✚ Después, el tutor organizará al grupo en círculo e invitará a los integrantes, que así lo deseen, a compartir lo que escribieron en sus noticias.



✚ Es importante que el tutor preste atención a las reacciones del grupo y, en caso de que se produzcan burlas o descalificaciones, evidencie que eso también es discriminación. A partir de lo trabajado en la actividad, el grupo identificará y analizará los prejuicios y estereotipos. El tutor guardará las noticias, ya que podrán utilizarse en la actividad de “tipos de discriminación”.



## ANEXO 1

### MI COMPROMISO DE CAMBIO

Para mejorar mi relación con ..... , a partir de hoy,  
me comprometo a esforzarme por realizar los siguientes  
cambios:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes conozcan qué son el VIH y el SIDA, sus diferencias, cómo se transmite y cómo se previene.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Papelote
- Plumones o tiza
- Hojas de papel
- Periódicos
- Anexo 1: ¿Cómo se transmite el VIH?
- Anexo 2: ¿Cómo no se transmite?
- Anexo 3: ¿Cómo se puede prevenir el VIH?
- Anexo 4: ¿Tener VIH no es lo mismo que tener SIDA?
- Anexo 5: ¿Cómo saber si tienes el VIH?



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración



Empezamos colocando en la pizarra VIH y SIDA, y solicitamos que las y los estudiantes nos digan qué significado tienen estas palabras.

V : .....

I : .....



H : .....

Adaptado de MINEDU. (2008): *Sesión 8. Guía Conversando con los y las Adolescentes de Estilos de Vida Saludables, Sexualidad y Prevención de ITS/VIH y SIDA*. Lima: Autor.

S : .....  
I : .....  
D : .....  
A : .....


## **DESARROLLO** (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula




-  El o la docente realizará una dinámica para formar cuatro grupos en los cuales dialogaremos sobre los siguientes temas (se podrá proporcionar láminas y periódicos con contenido sobre el tema de la sesión):
  - ¿Cómo crees que se transmite el VIH? (Anexos 1 y 2).
  - ¿Cómo crees tú que se puede prevenir el VIH? (Anexo 3).
  - ¿Crees que el VIH y el SIDA son lo mismo? ¿Por qué? (Anexo 4).
  - ¿Cómo se puede saber si se tiene el VIH? ¿Existe una vacuna? (Anexo 5).
-  Luego, las y los estudiantes iniciarán las exposiciones de sus trabajos grupales. Al finalizar cada exposición, se reforzarán los contenidos considerando los anexos.

## **CIERRE** (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

-  Cerramos la sesión, señalando que:
  - **VIH** (Virus de la Inmunodeficiencia Humana): Es el que causa la infección y afecta al sistema inmunológico que protege nuestro cuerpo de las enfermedades.
  - **SIDA** (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida): Es la etapa en la que el sistema inmunológico ya no está en capacidad de proteger a la persona ante las enfermedades oportunistas y los microorganismos del medio ambiente.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

-  Se indica a las y los estudiantes que si requieren más orientación, se solicite tutoría individual.
-  Se promueve la coordinación con el centro o posta de salud para que brinde más información al respecto.
-  Se incorpora el tema en reuniones con madres y padres de familia.

## ANEXO 1

### ¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

#### ¿Cómo se transmite el VIH?

##### Vía sexual

El 97 % del total de casos en el Perú.

##### De madre a hijo

El 2 % del total de casos en el Perú.

##### Transfusión de sangre

Es el 1 % del total de casos en el Perú.

FUENTE: DIRECCIÓN GENERAL DE ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA DEL MINSA.

## ANEXO 2

### ¿CÓMO NO SE TRANSMITE?

#### No se transmite por el trato diario entre las personas:

- Compartir sanitarios.
- Piquetes de mosquito
- Conversar o dar la mano.
- Abrazar o besar.
- Lágrimas
- Sudor
- Orina
- Excremento
- Contacto con la piel sin heridas
- Vivir con una persona que tenga el virus.
- Mucosidades de nariz y garganta
- Tener contacto con saliva.

## ANEXO 3

### ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR EL VIH?

En relación con las transfusiones de sangre o sus derivados	Exigir que se cumpla con las normas de bioseguridad.
Mujer embarazada	Realizarse la prueba de descarte de VIH (Ley N.º 28243).
Relación sexual (homosexual, heterosexual, bisexual)	Utilizar un condón o preservativo.

**UNA SOLA PRÁCTICA DE RIESGO BASTA PARA TRANSMITIR EL VIH.**



## ANEXO 4

### ¿TENER VIH NO ES LO MISMO QUE TENER SIDA?

#### Persona con VIH:

Varón o mujer que adquirió el virus y no presenta síntomas. Sin embargo, puede transmitirlo a otras personas.

#### Persona con SIDA:

Es la fase terminal de la enfermedad, en la cual la persona se encuentra sin defensas y desarrolla varios síntomas e infecciones.

## ANEXO 5

### ¿CÓMO SABER SI TIENES EL VIH?

- Existen las pruebas rápidas y la prueba de ELISA. Las pruebas son gratuitas y están en tu establecimiento de salud.
- ¿Por qué es importante hacerse la prueba?
  - » Porque un diagnóstico temprano permite acceder a un tratamiento oportuno, así como los servicios de prevención y atención integral. Ello contribuye a llevar una mejor calidad de vida.
  - » Porque conociendo el diagnóstico pueden evitar que la enfermedad siga extendiéndose.
  - » Porque si la mujer está embarazada y tiene resultado positivo al VIH, podrá recibir tratamiento y reducir la posibilidad de transmitir la enfermedad a su hijo.

#### **NO EXISTEN VACUNAS, SOLO HAY TRATAMIENTO**

- El Tratamiento Antirretroviral de Gran Actividad (TARGA) consiste en la combinación de tres tipos de medicamentos antirretrovirales que controlan la cantidad de virus en la sangre y mejoran el sistema de defensa del organismo.
- El tratamiento es gratuito en los establecimientos del Ministerio de Salud y toda persona portadora del VIH puede recibir el TARGA si los exámenes muestran que ya está en riesgo de adquirir enfermedades oportunistas.

# ENAMORARSE RESPONSABLEMENTE Y RESPETARSE

3.<sup>er</sup> grado

Sesión  
12/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes comprendan que el despertar del enamoramiento y el interés sexual en la adolescencia es parte del desarrollo normal y que hay que aprender a vivirlo sin prisa, con respeto por el otro y responsabilidad.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Cartulinas de colores
- Papel bond
- Anexo 1: ¿Qué es el enamoramiento?



### PRESENTACIÓN (15 minutos)

Motivación y exploración







- Antes de iniciar la sesión se recomienda al tutor que lea el anexo 1.
- Se inicia explicando que el amor, la atracción y la amistad han inspirado a poetas, cantantes y artistas. Se indica a las y los estudiantes que ahora ellos también se convertirán en poetas y cantantes, para ello van a inventar una canción.
  - Primero, dividimos a las y los participantes en dos o cuatro grupos.
  - Se le indica a cada grupo que tiene 10 minutos para inventar una canción resaltando las cualidades de su compañera o compañero.
  - Se entrega una hoja a cada grupo para que redacten la letra de la canción y luego se pide voluntarios para leerla en voz alta.
  - Luego de leerla se les pregunta si están contentos con lo que escribieron, si es lo que realmente querían expresar. También preguntamos a los otros grupos si les gustó la letra, si es lo que hubieran esperado escuchar, ¿por qué sí? o ¿por qué no? Les preguntamos si su canción se parece a las que escuchan ahora en la radio, ¿por qué sí? o ¿por qué no?

 Reforzamos esta parte con las siguientes ideas:

- La adolescencia es la etapa en la que aprendemos a expresar nuestros sentimientos de amor y también nuestra sexualidad.
- Expresar nuestros sentimientos es importante y hay que hacerlo respetuosamente.
- Expresar nuestra sexualidad de manera respetuosa y responsable también es muy importante.
- Debemos cuidar el lenguaje que usamos para referirnos a un integrante de otro sexo y para expresar nuestro amor y sexualidad.





## **DESARROLLO** (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

-  Luego de haber conversado sobre cómo nos expresamos hacia el otro sexo, se indica a las y los estudiantes que vamos a reflexionar sobre nuestros sentimientos personales y nuestras ideas de cómo sería la persona con la que nos gustaría compartir buenos momentos.
-  Se pide a cada estudiante que escriban media página señalando cómo imaginan a su compañero o compañera. No importa si se han enamorado o no, lo importante es que reflexionen sobre el tema (las hojas no deben contener nombre).
-  Al finalizar, el tutor recoge las hojas, las mezcla y hace un intercambio de trabajos entre grupos. Los chicos leerán lo que hicieron las chicas y ellas, lo que hicieron los varones, y tendrán 10 minutos para conversar al respecto.
-  Se pide que coloquen en un papelote el nombre del grupo..
-  Un voluntario o voluntaria de cada grupo leerá el papelote del otro grupo (las chicas leen el de los chicos y viceversa).
-  Acabado este ejercicio disolvemos los grupos, reordenamos el salón como siempre y hacemos una reflexión grupal:
  - ¿Qué similitudes y qué diferencias hemos encontrado?
  - ¿Por qué es importante ser respetuoso con el otro?
  - ¿Por qué es importante ser responsables con nuestros sentimientos y sexualidad?

## **CIERRE** (5 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

-  Es importante aprender a expresar lo que sentimos por otra persona en forma positiva, a fin de que el otro comprenda y valore nuestros sentimientos. Esto no quiere decir que necesariamente deba correspondernos.
-  El diálogo sobre el enamoramiento nos permite reconocer las diferentes formas de sentir de varones y mujeres.
-  Debemos aprender a construir relaciones que favorecen la igualdad entre varones y mujeres, respetando las diferencias.
-  Las manifestaciones afectivas son diversas y están relacionadas con el contexto en el que se desenvuelven las y los adolescentes, pero siempre deben ser respetuosas y responsables.



## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ El tutor o tutora pide a las y los estudiantes que dialoguen con los miembros de su familia acerca del tema del enamoramiento, comparando las respuestas que dieron con las experiencias de sus madres y/o padres.

### ANEXO 1

#### ¿QUÉ ES EL ENAMORAMIENTO?

El enamoramiento es un estado emocional surcado por la alegría, en el que una persona se siente intensamente atraída por otra que cree la comprende, con quien siente que puede compartir experiencias. Las principales características del enamoramiento son:

- Intenso deseo de intimidad y unión física con el individuo (tocarlo, abrazarlo, besarlo e incluso tener relaciones sexuales).
- Intenso deseo de reciprocidad (que el individuo también se enamore del sujeto).
- Intenso temor al rechazo.
- Pensamientos frecuentes e incontrolados del individuo, que interfieren en la actividad cotidiana.
- Pérdida de concentración.
- Fuerte activación fisiológica (nerviosismo, aceleración cardíaca, etc.) ante la presencia (real o imaginaria) del individuo.
- Hipersensibilidad ante los deseos y necesidades del otro.
- Atención centrada en el individuo.
- Idealización del individuo, percibiendo solo características positivas, a juicio del sujeto.

El proceso de enamoramiento suele comenzar con una atracción física inicial hacia otra persona. A continuación, se potencia con una atracción personal y se dispara definitivamente cuando se presenta un conocimiento o sospecha de que existe reciprocidad en la atracción (que esa persona se siente también atraída física y personalmente hacia nosotros).

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen sobre sus ideas y creencias relacionadas con el inicio de las relaciones sexuales.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Plumones
- Papelotes
- Cinta adhesiva
- Un juego de cartas
- Anexo 1: Averiguando



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 🗨 El tutor o tutora escribe las siguientes palabras en la pizarra o papelote y solicita a las/los estudiantes que elaboren o formen una frase con ellas:
  - Información
  - Responsabilidad
  - Sexualidad
- 🗨 Luego se les pedirá que lean sus frases y que intercambien sus opiniones acerca de cómo vivir una sexualidad sana, informada y responsable.

\* Adaptado de: MINEDU. (2014). *Sesiones de Educación Sexual Integral*. Lima: Autor.



## DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula



Se forman dos grupos, se solicita a cada estudiante que se escoja a un o una compañera para jugar. Un estudiante se encargará de leer las instrucciones del juego y otros dos leerán, una a una, las afirmaciones del juego "Averiguando" (anexo 1).



## CIERRE (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones



Se les solicita a las y los estudiantes que comenten y extraigan del juego conclusiones sobre una sexualidad informada y responsable.



Se complementa con las siguientes ideas clave:

- Se sabe que la comunicación y el acceso a la información son herramientas que favorecen la postergación del inicio sexual en los adolescentes y les ayudan a evitar los factores de riesgo.
- La postergación del inicio sexual de las parejas adolescentes permite:
  - » Que tengan tiempo suficiente para conocerse, descubrirse y fortalecer sus vínculos.
  - » Que el proyecto de vida no se postergue.
  - » Prevenir la posibilidad de contraer ITS.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Anímalos a conversar con sus madres o padres sobre lo tratado en esta sesión (prácticas sexuales informadas, responsables y saludables) y la postergación del inicio sexual como una opción responsable para su vida.

## ANEXO 1

### AVERIGUANDO

El juego tiene por objetivo reflexionar y analizar frases, relacionadas con los mitos y creencias de la sexualidad en las y los adolescentes.

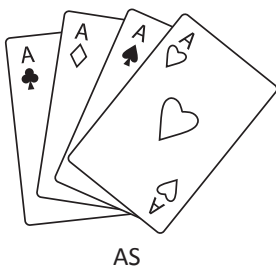
Cada responsable de grupo cogerá una carta del mazo.

Pasos a seguir:

- Se formarán dos grupos.
- Se contará con un o una estudiante quien tendrá el listado de las frases.
- Un mazo de cartas deberá estar en una carpeta.
- Cada grupo escogerá un responsable.
- El responsable de cada grupo sacará, por turnos, una carta. De acuerdo al número, deberá responder si la afirmación leída es verdadera o falsa. Si no tiene seguridad o no sabe la respuesta, puede contestar otra u otro estudiante de su grupo.
- Si en algún momento tocara el as (que significa seguridad), el o la estudiante leerá la frase y preguntará: ¿Por qué crees que estás seguro? De la misma forma, si tocara el “joker”, se leerá la frase y preguntaremos: ¿Por qué crees que estás en peligro?
- Se continúa con la misma dinámica durante el resto del juego con las y los participantes.

#### N.º de carta

#### Frase



- Tú y tu pareja se conocen y comparten pasatiempos y metas futuras, pero han decidido postergar sus relaciones sexuales.
- Has decidido postergar tu inicio sexual, porque conoces muy poco a tu pareja.
- Has decidido postergar el inicio sexual porque te das cuenta de que aún no te sientes preparado o preparada emocionalmente.

#### SEGURIDAD



- Tu enamorado o enamorada dice que con condón no se siente el mismo placer.
- Aceptas tener relaciones sexuales con alguien que acabas de conocer.
- Quieres tener sexo porque todos dicen que ya lo hacen.

#### PELIGRO

N.º de carta	Frase	Respuesta
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una adolescente que tuvo relaciones sexuales una vez puede decidir no volver a tenerlas hasta sentirse preparada.</li> </ul>	<b>Verdadero</b>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si no quieres correr el riesgo de quedar embarazada o embarazar a alguien, lo más seguro es no tener sexo o cuidarte con métodos anticonceptivos.</li> </ul>	<b>Verdadero</b>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los varones no pueden controlar su deseo sexual.</li> </ul>	<b>Falso</b>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si tienes un proyecto de vida y por el momento no quieres correr el riesgo de embarazo ni de contraer ITS, postergar las relaciones sexuales es lo más seguro para tu desarrollo sexual saludable.</li> </ul>	<b>Verdadero</b>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las chicas y los chicos que no lo han hecho son anticuados.</li> </ul>	<b>Falso</b>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si tengo dudas de mis sentimientos o de los sentimientos de mi pareja, no es tiempo de tener relaciones sexuales.</li> </ul>	<b>Verdadero</b>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antes de tener un encuentro íntimo, no es importante conocer bien a la pareja.</li> </ul>	<b>Falso</b>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejor no pregunto a mi tutor sobre qué son las relaciones sexuales. ¿Qué va a pensar de mí?</li> </ul>	<b>Falso</b>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Podemos bailar, hacer deportes y jugar para pasarla bien con la pareja.</li> </ul>	<b>Verdadero</b>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las y los enamorados deben conversar con anticipación hasta dónde van a llegar en sus caricias y encuentros amorosos para vivir la sexualidad de manera saludable.</li> </ul>	<b>Verdadero</b>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si todos “lo hacen” significa que tú debes hacerlo.</li> </ul>	<b>Falso</b>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuando tenga dudas me puedo acercar a mi tutor y comentarle lo que me está pasando.</li> </ul>	<b>Verdadero</b>

# VARONES Y MUJERES SOMOS IGUALES EN DERECHOS\*

4.º grado

Sesión  
2/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan estereotipos de género y sus derechos.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Cartulina
- Plumones



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 🗨 El tutor o la tutora solicita a los y las estudiantes que formen grupos y reflexionen acerca de estas dos frases:
  - Los varones y las mujeres son iguales.
  - Varones y mujeres tenemos los mismos derechos y las mismas obligaciones.
- 🗨 Terminada la reflexión, se solicitará a un representante de cada grupo que socialice la reflexión con los demás compañeros.



### DESARROLLO (25 minutos)




Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 🗨 Seguidamente se solicitará que las y los estudiantes coloquen debajo de las cartulinas ubicadas en la pizarra (varón – mujer) lo que hayan escuchado con relación a ambos géneros.

VARÓN


MUJER

\* Adaptado de: MINEDU. (2014). *Tutoría y orientación Educativa: Sesiones de Educación Sexual Integral para nivel Secundaria*. Lima: Autor.


- 
- 
-  La o el tutor refuerza las respuestas mencionando cómo algunas personas, familias y sociedades tienden a valorar de distinta forma a los varones y las mujeres según las expectativas de género.

## CIERRE (10 minutos)

### Conclusiones y toma de decisiones

-  Con la ayuda de las y los estudiantes se elaboran algunas conclusiones sobre por qué las familias y la sociedad guardan preferencias por uno u otro género. Nos cuestionamos si estas preferencias son válidas y si implican alguna ventaja o desventaja para un género en particular.
- El concepto de género nos remite a un conjunto de características, cualidades, roles y formas de relacionarnos que las sociedades y las culturas asignan a las personas según su sexo biológico. Estos mandatos de género establecen derechos, deberes, obligaciones y cuotas de poder distintos para varones y mujeres.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

-  Se sugiere a las y los estudiantes que revisen algunas letras de canciones que hablen de la mujer y del hombre, para que comenten los contenidos.

# APRENDIENDO A EXPRESAR MIS EMOCIONES, LIBERO MIS TENSIONES\*

4.º grado

Sesión  
3/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Ayudar a las y los estudiantes a desarrollar una comunicación asertiva y prevenir situaciones de violencia.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Plumones
- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Pelota
- Anexo 1: Identifico maneras de expresar las emociones
- Anexo 2: Tarjetas para el juego “comunicando mis emociones”



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

📌 Empezamos la sesión colocando en la pizarra cuatro tarjetas. En ellas estarán escritas las palabras:

#### **Asertiva, agresiva, interpretativa, pasiva**

- Explicamos a las y los estudiantes que en sus interacciones sociales las personas emplean diversas formas de comunicar sus emociones, y que es muy importante reconocerlas para mejorar nuestra relación con los demás.
- A continuación, les repartimos copias de las láminas del anexo 1, les pedimos que las lean y que, en el espacio en blanco, escriban una de las cuatro palabras que hemos colocado en la pizarra (debe borrar las respuestas antes de imprimirlas).
- Pedimos voluntarios o voluntarias para que compartan su trabajo y revisen de manera conjunta si las palabras fueron colocadas de forma correcta. A continuación, preguntamos qué entienden por comunicación asertiva.

\* Adaptado de: MINEDU. (2014). *Guía de Educación Sexual Integral para docentes de Secundaria*. Lima: Autor.





## DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 👤 El tutor o tutora indica que se realizará el juego “Comunicando mis emociones”. El objetivo del juego es reconocer distintas formas de comunicar los deseos, sentimientos y creencias, y ensayar respuestas asertivas ante situaciones hipotéticas que ponen a prueba nuestros sentimientos.
- 👤 Las y los participantes se sientan formando un gran círculo.
- 👤 En el centro se coloca un grupo de tarjetas de colores previamente mezcladas (anexo 2).
- 👤 El juego se inicia pasando una pelota de mano en mano hacia la derecha.
- 👤 En un momento no esperado el tutor o tutora dice: “¡Tarjeta!”. La pelota se detiene y el que se ha quedado con ella toma una tarjeta del centro del círculo y la lee.
- 👤 La tutora o el tutor hace las preguntas guía, los estudiantes dan su respuesta y el tutor sugiere respuestas alternativas.
- 👤 Se reanuda el juego. Si en alguna ocasión la pelota se queda en manos de alguien que ya intervino, el o la compañera de la izquierda tomará su turno.
- 👤 El juego prosigue hasta acabar con las tarjetas.



## CIERRE (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- 📄 Reflexionamos con base en las siguientes preguntas:
  - ¿Las situaciones planteadas en las tarjetas pueden ocurrir en la vida real de las y los adolescentes de nuestra comunidad?
  - ¿Cuál es la forma más común de comunicación entre las y los adolescentes de nuestra comunidad?
  - ¿Cuán fácil o difícil les parece emplear la comunicación asertiva?
  - ¿La comunicación asertiva representa una ayuda para el desarrollo de los adolescentes? ¿Por qué?

## IDEAS CLAVE

- La asertividad permite a las y los adolescentes expresar lo que realmente piensan, sienten y desean, así como experimentar bienestar por ello.
- La asertividad les permite defender sus derechos como personas.
- La comunicación asertiva es útil para hacer frente a situaciones como el abuso o incluso la violencia sexual.
- Emplea una comunicación asertiva con tus estudiantes y colegas. El propio ejemplo reforzará lo enseñado.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ En las semanas siguientes promueve y refuerza que tus estudiantes utilicen formas de comunicación asertiva en las interacciones con sus amigos y familiares. En las siguientes sesiones de tutoría permite que compartan cómo se sintieron y qué resultados obtuvieron al ejercitar la asertividad.



## ANEXO 1

### IDENTIFICO MANERAS DE EXPRESAR LAS EMOCIONES

<p style="text-align: center;"><b>Lámina 1</b></p> <p>Un chico dirigiéndose a una chica:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teresa, Manuel y yo vamos a ir a la quema de castillo de la fiesta de nuestra patrona. ¿Quieres venir con nosotros?</li><li>• Claro que sí, pero antes preguntaré a mis padres.</li></ul> <p>_____ (ASERTIVA)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Lámina 2</b></p> <p>Una chica dirigiéndose a un chico:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tengo que estudiar para el examen de <i>mate</i>. ¿Puedes ayudarme?</li><li>• No, tú no entiendes nada. Prefiero hacer otra cosa.</li></ul> <p>_____ (AGRESIVA)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Lámina 3</b></p> <p>Un chico dirigiéndose a una chica:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Me invitaron a un quinceañero. ¿Quieres venir conmigo?</li><li>• ¿Yo?, ¿por qué? Seguro nadie más quiere ir contigo.</li></ul> <p>_____ (INTERPRETATIVA)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Lámina 4</b></p> <p>Una chica dirigiéndose a un chico:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vamos a reunirnos para hacer el trabajo de medio ambiente. ¿Vienes a mi casa para ir juntos?</li><li>• No sé... Pero si tú quieres.... Ya, pues, vamos.</li></ul> <p>_____ (PASIVA)</p>



## ANEXO 2

### TARJETAS PARA EL JUEGO “COMUNICANDO MIS EMOCIONES”



#### Tarjeta 1

Marco le dice a Luis que conoce un sitio de Internet donde pueden ver películas pornográficas. Luis no quiere ir y teme que Marco se burle de él, por lo que le dice que no tiene plata.

Preguntas guía para el tutor:	Respuestas guía para el tutor:
1) ¿Qué tipo de comunicación emplea Luis: asertiva, agresiva, pasiva o interpretativa? Se pide al estudiante que fundamente su respuesta.	Interpretativa. Luis tiene prejuicios y temores respecto a lo que su amigo espera que haga, por eso no comunica lo que verdaderamente piensa.
2) ¿Cuál sería la respuesta asertiva de Luis?	“Marco, no quiero ir. No quiero ver eso”.



## Tarjeta 2

María, con gestos de molestia en el rostro, le dice a su enamorado: “¿Por qué te vas? ¿Prefieres ir a ayudar a tu familia que quedarte conmigo? No quiero que vayas. Si vas, terminamos”.

Preguntas guía para el tutor:	Respuestas guía para el tutor:
1) ¿Qué tipo de expresión emplea María: asertiva, agresiva, pasiva o interpretativa? Se pide al estudiante que fundamente su respuesta.	Agresiva. Recurre a la amenaza para lograr lo que quiere.
2) Pregunta guía: ¿Cuál sería la respuesta asertiva de su enamorado?	“María, te quiero mucho. Pero me gustaría que comprendas que tengo una familia a la que debo ayudar. Si no puedes entenderlo, lo siento mucho pero debo irme.”



## Tarjeta 3

Miguel y Myriam fueron a una reunión. Aunque conocían a otras chicas y chicos, bailaron juntos casi toda la noche. A la salida él intenta besarla. Ella, sorprendida, le dice: “Miguel, ¡qué te pasa!”. Él le responde: “¿Pero qué te pasa a ti? ¡Creí que te gustaba!”.

Preguntas guía para el tutor:	Respuestas guía para el tutor:
1) ¿Por qué Miguel pensó que Myriam aceptaría sus besos?	Miguel se confundió, pensó que si Myriam bailaba con él toda la noche era porque ella deseaba algo más. Es decir, no interpretó con objetividad el comportamiento de su amiga.
2) Pregunta guía: ¿Qué podría decir Myriam?	“La pasé muy bien y me divertí contigo, pero eso no significa que quiera besarte o tener algo contigo.”



### Tarjeta 4

Anabel está enojada con su novio, a quien ha visto conversando muy animadamente con otra chica. Sin embargo, por miedo a su reacción, ha preferido quedarse callada.

Preguntas guía para el tutor:	Respuestas guía para el tutor:
1) Pregunta guía: ¿Anabel comunica bien lo que siente? ¿Por qué?	Pasiva. No, Anabel no comunica bien lo que siente porque, a pesar de estar enojada, no dice nada.
2) Pregunta guía: ¿De qué manera Anabel puede hacerle saber a su enamorado lo que está sintiendo?	Anabel tiene la opción de preguntarle quién es esa chica, de qué hablaban y decirle que, al verlo conversando tan animadamente con ella, sintió un poco de celos.



### Tarjeta 5

Mary se siente muy fastidiada últimamente y no ve la hora de culminar el colegio. Cree que sus compañeros de quinto grado son muy malcriados, pues, cuando pasa junto a ellos le hacen bromas y comentarios subidos de tono. Ella es tímida y quiere pedirles que por favor no la molesten, pero la voz siempre se le apaga.

Preguntas guía para el tutor:	Respuestas guía para el tutor:
1) Pregunta guía: ¿Mary comunica adecuadamente su molestia? ¿Por qué?	Pasiva. No, Mary no comunica adecuadamente su molestia, revela inseguridad.
2) Pregunta guía: ¿Qué puede hacer Mary para ser más efectiva en su comunicación?	Es necesario que Mary ejercite una forma clara y directa de decir que esas bromas la molestan.

# APRENDIENDO A TOMAR DECISIONES INFORMADAS\*

4.º grado

Sesión  
4/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes aprendan a tomar decisiones informadas.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Plumones para papel
- Plumón de pizarra o tiza
- Cuestionario
- Cinta adhesiva
- Anexo 1: Casos
- Anexo 2: Cuestionario inicial sobre el problema de decidir bien




## PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 🗨️ Iniciamos la sesión preguntando: ¿Por qué es importante tomar decisiones informadas?
- 🗨️ Escuchamos las respuestas de las y los estudiantes y las anotamos en la pizarra o en un papelote.
- 🗨️ Explicamos que tomar decisiones informadas y basadas en una reflexión previa nos permite:
  - Evitar problemas que pueden afectar nuestra salud física o mental, nuestro desempeño académico, la armonía familiar, escolar y/o social. Además, las decisiones informadas y previamente reflexionadas son decisiones responsables y maduras que van a contribuir al logro de nuestro proyecto de vida.
- 🗨️ Invitamos a las y los estudiantes a realizar la dinámica “El abismo”.
- 🗨️ Haremos 2 rayas paralelas en el piso con cinta adhesiva o tiza. La distancia entre ambas rayas es de aproximadamente 30 cm. Indicamos que este espacio está bordeado por un profundo abismo imaginario. Luego les pedimos que se pongan en el medio de estas dos rayas formando una fila. El último tendrá que pasar por delante de sus compañeros, sin salirse de la raya, para evitar el abismo. El que se sale pierde y se retira de la ubicación en la que se encontraba. Esto se hará hasta que todos pasen y el último retorne a su sitio.


\* Adaptado de: MINEDU. (2014). *Tutoría y Orientación Educativa: Sesiones de Educación Sexual Integral para nivel Secundaria*. Lima: Autor.


 Al finalizar preguntaremos: “¿Cómo se sintieron?”. Escuchamos las respuestas y reforzamos los contenidos señalando que para lograr nuestros objetivos hay que tomar decisiones correctas, para lo cual es necesario:

- Aprender a generar y buscar alternativas de solución.
- Aprender a buscar información válida y fiable para enfrentar el problema.
- Aprender a seleccionar entre las diferentes alternativas, descartando unas y eligiendo otras.
- Una vez definida la elección, aprender a organizar un plan de acción para llevarlo a cabo.

## **DESARROLLO** (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

 Mediante un trabajo en grupos, se le entrega a cada uno un caso del anexo 1 y se les solicita desarrollar el cuestionario del anexo 2. Una vez concluido, se solicita que dos grupos expongan el trabajo.

 Luego de las presentaciones repasamos las distintas etapas que debe seguir una toma de decisiones:

- Definir bien el problema o situación.
- Explorar el conocimiento que se tiene del problema.
- Buscar posibles alternativas de solución frente al problema presentado.
- Analizar los riesgos y consecuencias que tienen cada una de las alternativas.
- Eliminar las alternativas menos apropiadas y elegir las más convenientes.
- Decidir y pasar a la acción.

## **CIERRE** (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

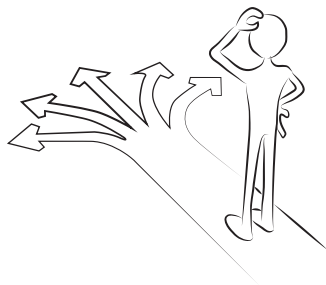
 El tutor o tutora pregunta:

- ¿Qué hemos podido comprender de esta sesión?

 Dejamos que los y las estudiantes expongan sus ideas y reforzamos con las siguientes ideas clave:



## ¿Cómo debo tomar una decisión?



- Definir bien el problema o situación.
- Conocerse a sí mismo.
- Determinar los distintos caminos o alternativas que uno puede tener.
- Descubrir los riesgos y consecuencias que tiene cada uno de ellos.
- Eliminar lo que no conviene .
- Decidir y pasar a la acción.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA:

- ✚ El o la tutora solicitará a las y los estudiantes que analicen el siguiente caso y expliquen cómo tomarían una decisión:
  - Una adolescente de quinto de secundaria quiere estudiar ingeniería electrónica. En su comunidad, no hay ninguna universidad y la más cercana está en la capital de su región, que está a dos días de su localidad.



## ANEXO 1

### CASOS

- Miguel, adolescente de 13 años, tiene una relación difícil con sus compañeros. Atribuye esta situación a que está subido de peso.
- Claudia tiene 15 años, está en cuarto de secundaria y se ha dado cuenta de que está embarazada. Ella tiene un buen rendimiento escolar.

## ANEXO 2

### CUESTIONARIO INICIAL SOBRE EL PROBLEMA DE DECIDIR BIEN

Cada grupo desarrollará este cuestionario.

#### Recuerden que:

- Debe haber una reflexión antes de actuar.
- Se debe enfrentar las consecuencias de nuestras decisiones con valor y determinación.
- Es importante actuar con prudencia y serenidad.

#### Preguntas:

1. ¿Cómo creen que se siente el estudiante?
2. ¿Qué decisión tomarías frente a este caso?, ¿por qué?

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan el vínculo entre los estilos de vida saludables y sus proyectos de vida.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Cartulinas de colores
- Plumones para papel
- Cinta adhesiva
- Anexo 1: Mi proyecto de vida
- Anexo 2: Desarrollando mis metas



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- Entregamos a cada estudiante dos tarjetas de colores diferentes y les pedimos que en una escriban un listado de todas aquellas actividades que consideran saludables y en la otra, las no saludables, además se les pedirá que subrayen en sus tarjetas las actividades que ellas o ellos practican. En ambos casos les brindamos ejemplos para una mayor comprensión de estas.
  - La o el tutor colocará una caja en su pupitre y pedirá que una vez terminada la actividad las y los estudiantes depositen sus tarjetas (reforzamos la idea de la confidencialidad de la actividad, lo cual permitirá una mejor apertura al ejercicio).
  - Luego les solicitamos a dos estudiantes (diferente género de preferencia) pegar y ordenar las tarjetas en la pizarra, colocando al lado izquierdo las correspondientes a las actividades saludables y al lado derecho las no saludables.
  - La o el tutor realiza una síntesis y verificación conjunta del trabajo realizado, remarcando la importancia de reconocer aquellas actividades que contribuyen con nuestro bienestar físico, emocional o mental.
  - Finalmente, señalamos que, al elaborar nuestro proyecto de vida, debemos considerar la práctica de estilos de vida saludables que permitan fortalecer el cumplimiento de metas y objetivos planteados en dichos proyectos.

## INFORMACIÓN PARA EL TUTOR O TUTORA

El tutor o tutora debe tener en cuenta que durante la adolescencia se configura la identidad, se busca la consecución de la autonomía y se inicia la introducción al mundo adulto. El adolescente comienza a interrogarse por su propia historia, tanto individual como colectiva, y busca reelaborarla, reflexiona sobre quién quiere ser y qué quiere hacer. De esta manera empieza a construir sus metas, las cuales forman parte de su proyecto de vida. Ante estos cambios el tutor debe asumir un rol receptivo frente a los estudiantes, además debe asumir un rol orientador, que permita tomar mejores decisiones, promoviendo la autonomía.



### DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 🔗 El tutor lee una definición de estilos de vida y propone algunos ejemplos concretos que ayuden a facilitar su comprensión entre las y los estudiantes:
  - Es la forma como cada uno decide vivir las cosas que decidimos hacer y que generan impacto positivo o negativo en nuestra vida, por ejemplo: nuestra organización del tiempo, cuántas horas al día dormimos, qué alimentos comemos y a qué hora, el desarrollo de una actividad física o no realizar ninguna, etc.
- 🔗 Terminada la lectura se les realiza la siguiente pregunta:
  - ¿Nuestro estilo de vida tendrá relación con nuestro proyecto de vida? ¿De qué manera? ¿Cómo? ¿Por qué?
  - Se dará 5 minutos para resolver la pregunta.
- 🔗 Terminado el tiempo, se pedirá la participación de dos voluntarios (diferente género) para que socialicen su respuesta. El tutor/a reforzará y encaminará sus respuestas en función del logro del objetivo.
- 🔗 Pedimos a las y los estudiantes que llenen el anexo 1 y, terminada la actividad, solicitamos a dos o tres voluntarios compartir sus respuestas.
- 🔗 A partir de ellas se reflexiona sobre la importancia de contar con un proyecto de vida claro en objetivos y metas, y que, a su vez considere el estilo de vida más conveniente para lograrlo.
- 🔗 Se reflexiona sobre cuáles serían los estilos de vidas saludables y cuáles no con relación al proyecto de vida.



## CIERRE (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- ▣ Cerramos la sesión con una discusión sobre qué alternativas existen para mejorar nuestras prácticas saludables (estilo de vida saludable).

## IDEAS CLAVE

- En la adolescencia se desarrolla una mayor capacidad de relacionar eventos entre sí, lo cual permite anticipar situaciones.
- Sin embargo, las y los adolescentes tienden a percibir y valorar positivamente las consecuencias a corto y mediano plazo, y no así las de largo plazo.
- Esta característica del funcionamiento cognitivo de los y las adolescentes los hacen vulnerables al asumir estilos de vida no saludables como: consumo de drogas, relaciones sexuales sin protección, dieta poco balanceada, entre otros.
- Estos comportamientos, encaminados a la satisfacción de necesidades básicas actuales (pertenencia a un grupo, autonomía, etc.), podrían impedir el logro de los sueños y proyectos de vida.
- Aquellos/as adolescentes que poseen metas y expectativas claras para el futuro suelen asumir una actitud responsable, de cuidado y protección de su propio bienestar; reconocen que el presente y el futuro les pertenece y que depende de ellos o ellas.
- Entre otros efectos, el contar con un proyecto de vida contribuye a la decisión de postergar la iniciación de la vida sexual, utilizar medidas de protección para prevenir la transmisión de las ITS/VIH o el embarazo en la adolescencia, decidir llevar una vida libre de consumo de drogas, entre otras.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Motivamos a las y los estudiantes a que dialoguen con sus madres y/o padres sobre lo aprendido, y que les pidan algunas recomendaciones, para poder elaborar su proyecto de vida. Para ello, les entregamos el anexo 2.

## ANEXO 1

### FICHA DE TRABAJO INDIVIDUAL MI PROYECTO DE VIDA

	Dentro de 1 año	Dentro de 5 años	Dentro de 10 años
¿Dónde estaré viviendo?			
¿Qué trabajo u ocupación tendré?			
¿Qué aspectos de mi vida debo seguir mejorando?			
¿Cómo será mi vida sentimental y de pareja?			
¿Cómo estaré físicamente?			
¿Qué metas habré alcanzado?			

## ANEXO 2

### DESARROLLANDO MIS METAS

Metas inmediatas (en el presente mes)	Metas a corto plazo (1 a 1,5 años)	Metas a mediano plazo (2 años a 4 años)	Metas a largo plazo (5 años a más)

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes desarrollen respuestas adecuadas ante la presión de grupo, valorando la toma de decisión autónoma y responsable.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Cinta adhesiva
- Hoja de lectura
- Anexo 1: Hoja de lectura “No me interesan las drogas”



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- Proponemos a las y los estudiantes realizar la dinámica “El poder”, para la cual solicitamos la participación de dos voluntarios que se retirarán del aula.
- Se formarán dos grupos cuyo objetivo será convencer a las y los estudiantes de tomar la decisión para formar parte de su grupo. Pueden hacerlo en forma amable o autoritaria.
- Hacemos ingresar a los voluntarios y damos inicio a la dinámica.
- Finalizada la dinámica, se les invita a reflexionar sobre el significado de la presión del grupo con respecto a nuestra conducta.

\* Adaptado de: MINEDU. (2010). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin drogas de Tutores*. Lima: Autor.



## DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- Pedimos a las y los estudiantes que se organicen en grupos de cuatro o cinco estudiantes, al interior de los cuales se escogerá un moderador para coordinar las intervenciones. Los equipos intercambiarán ideas acerca de lo observado en la dinámica “El poder”. La/el docente los motiva a discutir empleando las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo hizo cada grupo para captar al compañero?
  - ¿Cómo creen que este se sintió?
- Los grupos presentan sus conclusiones y se destacan las principales ideas.
- Luego, se les invita a leer un texto acerca de la presión de grupo (anexo 1). Tras una lectura individual, intercambian opiniones y elaboran conclusiones apoyándose en las siguientes preguntas:
  - Según el papá de María, ¿qué argumentos se usarán para convencer a María de que consuma drogas?
  - ¿Cómo responde ella a la presión de grupo?
  - ¿Qué piensas de la actitud de María?
  - ¿Qué debemos hacer para protegernos de la presión de grupo?
  - ¿A quién debería acudir María si se sintiera presionada por el grupo?
- Las/los estudiantes presentan sus conclusiones en plenaria.



## CIERRE (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- La/el docente destaca las conclusiones de los grupos y complementa las ideas subrayando que, cotidianamente, nos enfrentaremos a situaciones de riesgo y la presión de grupo es un factor condicionante de nuestra conducta. Por ello, es necesario aprender a analizarla, resistirla si es negativa y fortalecer nuestra capacidad para tomar decisiones asertivas.
- Se presentan algunas ideas clave que pueden ayudar a combatir la presión de grupo, y se recomienda conversar con la o el tutor en momentos en que sea difícil tomar una decisión.



## IDEAS CLAVE

- Las y los adolescentes suelen ceder ante la presión de grupo porque desean caer bien, ser aceptados, o porque les preocupa las burlas de los demás si no se unen al grupo.
- Otras personas ceden debido a la curiosidad de probar algo nuevo que otros compañeros ya conocen. La noción de que “todo el mundo lo hace” puede influenciarlos debilitando el buen juicio y el sentido común.
- Es difícil ser el único que rechaza la presión de grupo, pero se puede lograr. El prestar atención a las creencias, convicciones y a lo que sabemos que está bien o mal puede ayudar a hacer lo correcto.
- La fortaleza interna y la confianza en uno mismo pueden ayudar a mantenerse firme y rechazar los intentos de otros para convencernos.

Si continúas enfrentando la presión de grupo y te es difícil controlarla, habla con alguien en quien puedas confiar. No te sientas culpable si cometes algunos errores. Hablar con tus padres o tus maestros puede ayudar a que te sientas mucho mejor y a prepararte para la próxima vez que tengas que enfrentarte a la presión de grupo.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Solicitamos a las y los estudiantes que, durante la semana, observen o identifiquen cuáles son las diferentes formas de presión grupal que pueden ejercer nuestros amigos o amigas, y ante las cuales no sabemos cómo proceder.

Ejemplos de presión de grupo	Cómo respondo
Quiero estudiar y me dicen: “Vamos a jugar fútbol, no seas aguafiestas”.	
Mañana es el izamiento de la bandera en la plaza y la municipalidad nos ha pedido que vayamos. Alguien me dice: “Yo me voy a escapar, me voy a las chacras a sacar fruta.. ¡Vamos, no seas tonto!”.	

## ANEXO 1

### HOJA DE LECTURA: NO ME INTERESAN LAS DROGAS

Una de las vecinas ha comentado al padre de María que en la institución educativa de su hija hay un problema de drogas y le ha recomendado hablar con ella. El padre le pide a María que lo acompañe a llevar las ovejas al corral. Allí, ella y su padre conversan lo siguiente:

Papá: La comadre me ha dicho que en el colegio hay problemas, que algunos jóvenes se drogan.

María: No sé por qué ellos usan eso.

Papá: Parece que no te interesa probar drogas.

María: En el colegio nos han hablado sobre los peligros de usarlas, creo que nunca trataría de probarlas.

Papá: Pero, María, algún día tus amigos intentarán que lo hagas y quizá no puedas negarte.

María: Bueno, papá, ¿qué harías tú si tus amigos te pidieran que lo hicieras?

Papá: Yo les diría “No, gracias”, todas las veces que fuera necesario, como un loro.

María: No es tan fácil, son mis amigos.

Papá: A ver, vamos a actuar como si yo fuera uno de tus amigos y te encontrara en la feria dominical. Supongamos que me acerco y te digo: “María, ¿por qué no pruebas uno de estos?”. ¿Qué dirías?

María: ¡No, gracias!

Papá: “No te hagas la inocentona, María, vamos, únete a nosotros. Todos lo hacen. No te hará daño y te sentirás muy bien”.

María: No, gracias; yo cuido mi salud.

Papá: “Vamos, amiguita, te encantará; ya no seas, te quieres hacer la santita”.

María: ¡No necesito eso para divertirme, además, en el colegio ya nos han dicho el daño que nos hace!

Papá: “María, dame una sola buena razón para no hacer ni siquiera una prueba. ¿No crees que para conocer algo hay que probarlo? ¿No crees que sería divertido probar algo nuevo y distinto? ¿Tú no quieres ser una de esas solteronas aburridas, no es así?”.

María: ¡Creo que cada cual debe hacer lo que siente! Yo prefiero divertirme, estar en el campo, correr y pensar en el futuro.

Papá: María, esa es una respuesta muy bien dada: supiste soportar todas las insistencias sin siquiera enojarte con ellos.

María: ¡No fue tan difícil, papá!

# FORTALECIENDO NUESTRO TRABAJO EN EQUIPO EN LA ESCUELA

4.º grado

Sesión  
7/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan la importancia y fuerza que tiene el trabajo conjunto, así como el valor de la ayuda mutua.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Hoja con preguntas
- Pizarra o papelote
- Tiza o plumón
- Anexo 1: Los cuatros amigos



## PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- La/el docente narra el caso de los cuatro amigos (anexo 1). Luego, pregunta a las y los estudiantes:
  - ¿Qué les pareció la historia?
  - ¿Qué mensaje o idea nos propone la narración?
  - Así como en el caso presentado, ¿les gustaría pensar en un proyecto conjunto?
  - ¿Qué beneficios tiene desarrollar un proyecto conjunto?
  - ¿Qué actitudes deben tener las personas cuando quieren llevar a cabo un proyecto conjunto?
  - ¿Qué actividades de trabajo en conjunto o ayuda mutua se realiza en tu familia y en la comunidad?
- La/el docente motiva la participación de las y los estudiantes, escribe las principales respuestas en un papelote o pizarra y realiza una breve reflexión sobre lo mencionado por ellos.



## DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- Se conforman grupos de estudiantes y se les solicita pensar y acordar un proyecto que puedan llevar a cabo (puede ser de tipo social, laboral, de investigación, etc.). Una vez que los grupos se ponen de acuerdo sobre el proyecto, se les solicita responder las siguientes preguntas:
  - ¿Qué necesitarían?
  - ¿Cómo se organizarían?
  - ¿Qué pasos deben de dar o qué tareas deben plantear?
- Conforme se van dando las propuestas, estas se anotan en un papelote o en la pizarra.

## IDEAS CLAVE

- Se denomina trabajo en equipo a la colaboración mutua de personas con el fin de alcanzar un resultado determinado. Para ello, sería muy importante llegar a cumplir con las cinco “C”:
  - Complemento: que cada miembro de un grupo se articule y asocie con los demás.
  - Coordinación: que haya conexión para poner en práctica acciones concretas.
  - Comunicación: que se interactúe de manera fluida y abierta.
  - Confianza: que no existan dudas o malentendidos entre los miembros.
  - Compromiso: saber a qué nos comprometemos y cumplirlo.



## CIERRE (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- Proponemos reflexionar acerca de la importancia de contar con el apoyo de otras personas o grupos para hacer realidad algún proyecto. Este puede ser de carácter social, laboral o de estudios. Sugerimos responder las siguientes interrogantes:
  - ¿Crees que tú también puedes hacer algún proyecto para mejorar tu institución educativa?, ¿cuál sería?
  - ¿Cómo lo organizarías y con quiénes?

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- La/el docente solicita que se organice un proyecto para mejorar la institución educativa. Esta iniciativa debe tomar en cuenta lo siguiente: nombre del proyecto, organización, miembros, etc. Los resultados se presentarán en la próxima hora de tutoría.



## ANEXO 1

### LOS CUATRO AMIGOS

Luis, Amelia, Carlos y Ana son amigos del barrio y del colegio. Se conocen cerca de cuatro años, desde que tenían alrededor de diez. Desde pequeños, ayudan a sus familias, trabajando como agricultores, estibadores, vendedores de dulces o cargando bultos en la chacra.

En el último año, Luis ha mostrado grandes cambios y se le aprecia más maduro en sus decisiones. Él ha animado a sus amigos a hacer un negocio de producción y venta de miel de abeja. Los tres amigos han tratado de que Luis se dé cuenta de las dificultades. Su proyecto requiere capital y contactos, pero Luis no se ha dejado desanimar.

Luis lleva al colegio propuestas interesantes que comparte con sus amigos y ha solicitado apoyo a sus profesores. Poco a poco, ha terminado por convencer al grupo; se trata de un proyecto que beneficiará con ingresos a sus familias y la comunidad.

Las/los integrantes del grupo se han organizado, distribuido las tareas y comprometido a asumir con responsabilidad lo que le toca a cada uno, pero sin descuidar sus estudios, ya que necesitan seguir preparándose para mejorar su proyecto.

Actualmente han iniciado el trabajo con mucho esfuerzo y dedicación; todavía no ven ganancias, pero son conscientes de que al principio se tendrán que sacrificar mucho. Trabajando duro y parejo, en poco tiempo verán los frutos de su trabajo.

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen sobre la importancia de la participación y se organicen para implementar actividades que ayuden a su comunidad, contribuyendo a su proceso de aprendizaje.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Papelote
- Tiza o plumón
- Cartulina
- Cinta adhesiva







### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- ☞ Comentamos sobre las numerosas veces que escuchamos la palabra “participar”, en el salón de clases, en el campo o en la casa. Acto seguido, preguntamos a las y los estudiantes: ¿Qué significa participar y por qué es importante?
- ☞ A través de una lluvia de ideas expresan sus respuestas y el tutor las anota en la pizarra.
- ☞ Se indaga entre las y los estudiantes cómo creen que pueden participar al interior de su comunidad, por ejemplo: en la organización de actividades deportivas, festividades, o campañas fomentadas por el municipio, entre otras.
- ☞ Entregamos cartulinas A4 y les solicitamos que escriban sus respuestas. Luego, se pegan en la pizarra y el docente las agrupa por semejanza.



## **DESARROLLO** (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

-  Formamos grupos asignándoles números del 1 al 3. Cada grupo deberá elegir un tema de los que se colocó en la pizarra, para proponer y desarrollar algunas de las actividades previamente identificadas.
-  Las siguientes preguntas pueden guiar los trabajos colectivos:
  - ¿Cómo debemos organizarnos para poder participar?
  - ¿Cuál será nuestro objetivo?
  - ¿Qué acciones son necesarias para el logro del objetivo? ¿En qué orden las realizamos?
  - ¿A quiénes podemos pedir ayuda para realizar nuestras actividades?
-  Terminado el tiempo un representante de cada grupo saldrá voluntariamente a socializar lo trabajado en grupo, los demás grupos deberán estar atentos para poder brindar aportes a sus compañeros.
-  El docente cierra este bloque realizando las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué es importante participar?
  - ¿Qué acciones previas se necesitan establecer para poder participar? (Identificación del problema o asunto, organización interna, planificación de las acciones, etc.)
  - ¿Quiénes se benefician cuando participamos?

## **CIERRE** (7 minutos)


Conclusiones y toma de decisiones

-  Finalmente, nos preguntamos:
  - ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? ¿Cómo nos sentimos frente a lo aprendido? ¿Qué beneficios logramos cuando participamos organizadamente? ¿Qué acuerdos podemos establecer?
-  El docente tomará nota de las conclusiones y acuerdos establecidos.

## **IDEAS CLAVE**

- ◇ Participar es convertirse en parte de un equipo, involucrarse en las actividades, adquirir responsabilidades y asumir compromisos para generar un cambio positivo en la organización o institución de la que se forma parte, obteniendo el logro de objetivos y/o beneficios comunes.

## **DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA**

-  Invitamos a los grupos a que compartan con sus compañeros y familiares sus propuestas de participación y la manera como han decidido desarrollar las diferentes actividades colectivas en beneficio de su comunidad o institución educativa.

# PROMOVEMOS EL EJERCICIO DE NUESTROS DERECHOS\*

4.º grado

Sesión  
9/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Fortalecer la autoestima de las y los adolescentes y darles a conocer sus derechos.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papelote
- Tiza o plumón
- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Anexo 1: Frases
- Anexo 2: Dinámica “Levántate si...”



## PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

🗨️ Escribimos en la pizarra los siguientes títulos: “Las y los adolescentes son”, “Las y los adolescentes no son”. Luego se solicita voluntarias y voluntarios para que tomen las tarjetas del anexo 1 y las coloquen bajo los dos títulos de acuerdo a su opinión. Volvemos a solicitar voluntarios para dar lectura a las tarjetas. Luego, dirigiéndonos a la clase, preguntamos:

- ¿Cómo te sientes al leer o escuchar esas frases?
- ¿Recuerdas qué otras frases se suelen usar para referirse a las y los adolescentes?
- ¿Cómo reaccionas al escucharlas?




\* Adaptado de: MINEDU.(2009). *Tutoría y Orientación Educativa. Sesiones de Tutoría en Derechos Humanos y Derecho Internacional Humanitario*. Lima: Autor.





## DESARROLLO (25 minutos)


Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

-  El tutor indica que se va a realizar la dinámica “Levántate si...”, para lo cual leerá algunas frases y las y los estudiantes se pondrán de pie si se identifican con ellas. El tutor da inicio a la lectura de las afirmaciones del anexo 2.
-  A continuación se les solicita que conformen dos grupos mixtos, cada uno preparará un sociodrama, a partir de las situaciones tratadas en la dinámica anterior. Se les proporcionará algunas preguntas motivadoras para que puedan organizarlo:
  - ¿Cómo nos sentimos frente a las situaciones descritas en el ejercicio?
  - El trato recibido o las frases escuchadas, ¿afectaron la forma cómo nos percibimos?, ¿de qué manera?
  - ¿Cómo enfrentamos esa experiencia?
  - ¿Qué frase no nos gustaría volver a oír?
  - ¿El trato y las frases que escuchamos pueden ser consideradas formas de discriminación?
-  Luego de observar el sociodrama, consolidamos las reflexiones explicando los derechos de los niños, niñas y adolescentes:
  - A la vida e integridad: Es responsabilidad del Estado proporcionar atención adecuada a la madre durante el embarazo, el parto y después del nacimiento.
  - A la libertad: Las/los ciudadanos no pueden ser detenidos o privados de ella por ninguna persona o institución, salvo por mandato judicial o si se les encuentra en flagrante delito.
  - A la identidad: Las personas tienen derecho a un nombre, a una nacionalidad, a conocer a sus madres y padres, a ser cuidados por estos y a llevar sus apellidos.
  - A la libertad de opinión: La expresión de la opinión es libre en toda materia y bajo cualquier forma o canal. Esta debe ser respetada y tomada en cuenta.
  - A la libertad de pensamiento, conciencia y religión: Se respetará el derecho de las madres y padres o responsables de la crianza a guiar al individuo en este sentido.
  - A asociarse: El niño, niña y adolescente tienen libertad de asociarse con fines lícitos, así como a reunirse pacíficamente.
  - A la educación, deporte y recreación.



## CIERRE (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

-  Invitamos a las y los estudiantes a compartir sus opiniones sobre la sesión. Culminamos señalando que las y los adolescentes son personas con iguales derechos que las y los niños y adultos.

## IDEAS CLAVE

◇ Tradicionalmente, las y los adolescentes han sido considerados como un grupo poblacional conflictivo y lleno de contradicciones. Por ello es importante que revisemos cómo ha evolucionado la forma de percibirlos y entenderlos.

- **ENFOQUES TRADICIONALES**

La adolescencia como período preparatorio: Se percibe a los adolescentes como niñas y niños grandes, o como adultos en formación; no se les reconoce características y necesidades propias. Desde esta perspectiva, se prolonga la dependencia infantil, son niñas y niños aún y se limita su participación al considerárseles menores.

- **ENFOQUES TRANSICIONALES**

La adolescencia como etapa problema: Se enfatiza la visión de la adolescencia como periodo de crisis formativa, la edad difícil.

- **ENFOQUES AVANZADOS**

La adolescencia, etapa de desarrollo humano y de ejercicio de la ciudadanía. Desde esta visión se les reconoce como un grupo poblacional tan importante como cualquier otro grupo humano, con habilidades, capacidades, actitudes y valores que merecen nuestro respeto. Ellas y ellos deben ser considerados como protagonistas del desarrollo, con derecho a intervenir en el presente, a construir democráticamente su calidad de vida y a aportar en el desarrollo colectivo.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

✚ Invitamos a las y los estudiantes a compartir el trabajo realizado consolidando la siguiente idea en su comunidad, familia y escuela: *Las/los adolescentes son personas tan importantes como los niños, niñas y adultos; tienen derechos y merecen respeto.*

## ANEXO 1

### FRASES

- Son inmaduras o inmaduros.
- Solo quieren divertirse.
- Son responsables.
- Son maduras o maduros.
- Son inexpertas o inexpertos.
- Son incapaces de decidir sobre sus vidas.
- No saben lo que quieren.
- No toman nada en serio.
- Saben tomar decisiones.
- Tienen experiencia.
- Saben todo.



## ANEXO 2

### DINÁMICA “LEVÁNTATE SI...”

- Alguna vez has sentido que tu opinión no era valorada por no ser adulto o adulta.
- Alguna vez alguien se ha referido a ti con la frase “es una mocosa o mocoso”.
- Alguna vez te han dicho: “Cuando seas mayor entenderás”.
- Alguna persona te ha criticado por tu forma de vestir.
- Alguna vez te dijeron: “¿Cuándo madurarás?”.
- Has trabajado y te han pagado muy poco porque eres adolescente.
- Alguna persona ha traicionado tu confianza.
- Has sentido que eres una persona con derechos y valiosa.
- Te han dicho que para ti todo es fácil porque no tienes de qué preocuparte.



# RECONOCEMOS Y ACTUAMOS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA\*

4.º grado

Sesión  
10/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen sobre las actitudes y comportamientos violentos en su vida diaria y que además puedan identificar y realizar acciones para prevenirlos.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Madeja de pabilo
- Cinta adhesiva
- Cuartillas de papel o tarjetas
- Plumones
- Anexo 1: Lista de actitudes y comportamientos



## PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración




- 🗨️ Iniciamos la sesión explicando que vamos a construir una telaraña mediante la ayuda de una madeja de pabilo. Pedimos a una/un estudiante que, con el pabilo en sus manos, inicie el juego. Primero deberá describir un comportamiento violento o agresivo que haya experimentado u observado en la escuela. Luego cogiendo un extremo del pabilo, deberá lanzarlo a otro estudiante hacia el lado opuesto del grupo, con el fin de empezar a formar la telaraña. La dinámica continuará con el mismo procedimiento.
- 🗨️ Para finalizar la dinámica, solicitamos sus comentarios sobre las formas y tipos de violencia que han compartido en la dinámica (dependiendo del número de estudiantes regulamos la participación). Se explica la importancia de expresar nuestros sentimientos y actitudes respecto a lo que sentimos con relación a la violencia en nuestra vida diaria, la cual puede ser vivida en nuestra escuela, familia, calle u otros espacios. El docente concluye comentando las actitudes o comportamientos violentos descritos por cada uno.

\* Adaptado de: MINEDU. (2009). *Tutoría y Orientación Educativa. Sesiones de Tutoría en Derechos Humanos y Derecho Internacional Humanitario*. Lima: Autor.



## DESARROLLO (25 minutos)


Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

-  Pedimos a las y los estudiantes que formen parejas. Luego les entregamos una lista con actitudes y comportamientos (anexo 1), para que identifiquen si estos son, o no, violentos. Si hubiera otros tipos de violencia presentes en la comunidad, estos pueden ser incluidos.
-  Una vez que han identificado las diferentes expresiones de violencia, el tutor indica que pueden compartir sus ideas y reflexiones acerca de lo dialogado.
-  El tutor expone las siguientes ideas:
  - La violencia puede manifestarse física, psicológica y/o sexualmente.
  - La violencia psicológica está constituida por cualquier forma de agresión que produzca daño en el desarrollo psíquico de una persona y puede manifestarse a través de gritos, insultos, amenazas, ridiculizaciones, celos, presión para comportarse de alguna manera o lograr algo, entre otros.
  - La violencia física consiste en cualquier forma de agresión contra el cuerpo de una persona, mediante de bofetadas, puñetazos, empujones, apretones, jalones de cabello, lanzamiento de objetos, patadas, entre otros.
  - La violencia sexual constituye toda acción ligada al uso de contenidos o prácticas sexuales mediante la agresividad o violencia, sin el consentimiento de la otra persona. Este tipo de violencia incluye comentarios, alusiones sexuales no deseadas, acciones para utilizar o comercializar la sexualidad de otra persona mediante la fuerza, intimidación o extorsión. La violencia sexual es frecuente en nuestra sociedad. No obstante, por el temor y/o vergüenza de las personas agredidas, los casos que se denuncian constituyen un porcentaje menor en relación con los casos reales producidos.



## CIERRE (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

-  A partir del análisis y reflexión previa, la/el docente menciona que es importante que las y los estudiantes asuman compromisos para realizar algunas acciones de prevención de actitudes o comportamientos violentos. Estos compromisos pueden darse mediante normas de convivencia, u otras acciones. Estas pueden ser promovidas tanto en el aula, la escuela u otros espacios, según el acuerdo que se establezca. Es importante tener una revisión periódica de cómo pueden cumplirse estas normas.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Se solicita a las y los estudiantes que, con la finalidad de dialogar en la siguiente sesión, observen e identifiquen algunas actitudes y comportamientos violentos que se pueden presentar en la escuela, en el aula, en la calle y/o en la comunidad, para comentarlos en la siguiente clase.



## ANEXO 1

### LISTA DE ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS

- Piropeo a las chicas, diciéndoles cosas agradables.
- Comunica sus inasistencias a sus padres cuando falta a clase.
- Empuja o agarra demasiado fuerte.
- Pinta las paredes.
- Coloca apodos a sus compañeros y compañeras.
- Escupe en el piso.
- Cuando está equivocado grita buscando que se le haga caso.
- Echa basura al río.



### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Entregar información que permita cuestionar estereotipos sobre el deseo sexual en la adolescencia y tomar decisiones que ayuden a un desarrollo saludable.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Fotocopias de las cuatro historias



#### **PRESENTACIÓN** (10 minutos)

Motivación y exploración

- La o el docente coloca un dibujo o fotografía de una pareja de enamorados en la pizarra y luego pregunta: ¿Qué es lo que observan en el dibujo o fotografía?
- Las y los estudiantes responden de manera espontánea. Luego de escuchar con atención sus respuestas, señalamos que en esta sesión hablarán sobre sus ideas, creencias y dudas en torno al deseo sexual en la adolescencia.



#### **DESARROLLO** (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- A continuación solicitamos que formen cuatro grupos mixtos. Explicamos que se entregarán algunas historias relacionadas con encuentros afectivos entre adolescentes. Estas serán analizadas a partir de algunas preguntas.



### **Historia 1. José y María**

- María siente algo muy especial por José. Ellos salen juntos y van a las fiestas del pueblo, pero él no le dice nada; solo la mira y juega empujándose con ella o haciendo bromas. Cada vez que ocurre esto, ella siente algo nuevo y le gustaría que la abrace y la bese.

### **Historia 2. Carlos y Camila**

- Desde que son enamorados, Carlos y Camila siempre quieren estar solos. Al terminar las clases salen corriendo del colegio para encontrarse en algún lugar del camino y así ir cogidos de la mano, tratando de no ser vistos por la gente del pueblo. Cerca de la casa de Camila se dan un beso, pero sienten que quisieran seguir abrazados y que les gustaría acariciarse más.

### **Historia 3. Francisco y Lucía**

- Francisco y Lucía son primos y son enamorados hace dos semanas. Él ha llegado al pueblo de vacaciones y casi todo el día la pasan juntos, pastoreando o yendo a la laguna a jugar. Lucía experimenta una fuerte atracción desde que empezaron a salir. Está sintiendo algo que a veces no puede controlar y piensa que si su primo le pide tener una relación íntima ella puede aceptar, con el riesgo de que sus padres se enteren y pase algo terrible.

### **Historia 4. Carolina y César**

- Carolina y César son enamorados. Hace tres meses fueron a pasear y se sentaron sobre una banca en un lugar que les gustó mucho. Él comenzó a besarla y acariciarla delicadamente, lo que agradó a Carolina, quien correspondió de la misma forma. Desde entonces, esta situación se ha repetido varias veces, pero últimamente ella piensa que lo más conveniente es no volver a hacerlo.

- 🔗 Preguntas guía:
  - De acuerdo con el contenido de la historia, ¿qué creencias o ideas acerca del deseo y del placer sexual tienen los personajes?
  - ¿Los personajes de la historia tienen otras alternativas para resolver sus cuestionamientos?
- 🔗 Cuando los grupos terminan de responder a las preguntas, se motiva a que compartan sus impresiones. La o el docente debe orientar las reflexiones y análisis hacia las ideas clave presentadas más adelante.



## **CIERRE** (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- 📄 A partir del análisis de los casos y de las ideas clave, se propicia la obtención de conclusiones.

## **IDEAS CLAVE**

- ◊ El deseo sexual es la búsqueda de la unión con la pareja. Idealmente debe conducir a la satisfacción y bienestar físico mutuo. Se expresa a través del interés, el sentimiento erótico y el placer. Es parte de la sexualidad humana y es una de las manifestaciones de la adolescencia.
- ◊ El deseo sexual puede conducir o no a tener relaciones sexuales. No es necesario que esto ocurra para que la pareja disfrute de su relación.
- ◊ Las relaciones sexuales no son algo de lo cual debemos avergonzarnos. Sin embargo, es importante saber cuándo y con quién queremos tenerlas, y cuidar de que sea dentro de una relación de afecto y cuidado hacia una pareja. Ello implica tener respeto y responsabilidad hacia nosotros mismos y hacia los demás, cuidarnos y evitar consecuencias no deseadas.
- ◊ En la mayoría de sociedades existe la creencia de que el varón no puede contener su deseo sexual; sin embargo, las investigaciones sobre la sexualidad humana demuestran que todas las personas podemos poner límites y tomar decisiones sobre cuándo tener una relación sexual consentida.
- ◊ Los estereotipos de género suelen orientar el comportamiento sexual de los varones propiciando el inicio sexual temprano, generalmente bajo la presión de sus pares. Esta presión se desplaza hacia la pareja y puede dar lugar a la exigencia de la denominada “prueba del amor”.
- ◊ Las/los adolescentes deben saber que el deseo sexual es una expresión de la sexualidad humana. Así, las personas pueden tomar decisiones, actuar con autonomía, responsabilidad y libertad en relación con sus deseos y cuerpos. De la misma manera, es importante señalar que la sexualidad humana es más integral e involucra en sus expresiones y manifestaciones aspectos biológicos, afectivos y éticos.

## **DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA**

- ✚ Se les informa a las y los estudiantes la posibilidad de recurrir a una tutoría individual si tienen algunas dudas con respecto a su sexualidad.
- ✚ El tutor o tutora buscan conversar con las y los docentes del área curricular de Comunicación para que inserten en alguna de sus actividades temas relacionados con las manifestaciones de la sexualidad.

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Las y los estudiantes reflexionan sobre la prevención del embarazo adolescente.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papelote
- Plumones
- Anexo 1: Información para el tutor



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 🗨️ La o el tutor, utilizando la técnica de la “lluvia de ideas”, pide a las y los estudiantes que respondan la siguiente pregunta: ¿Qué medios de prevención del embarazo conocen?
- 🗨️ El tutor o tutora recoge los saberes previos de las y los estudiantes y los anota en la pizarra o en un papelote.
- 🗨️ Finaliza esta parte de la sesión comentando que tomar la decisión de tener relaciones sexuales a temprana edad, sin estar informados y sin cuidarse, puede traer consecuencias.
- 🗨️ Se señala la importancia de recibir información sobre nuestra salud sexual y reproductiva. Lo importante es obtener esta información de una fuente veraz y confiable.



### DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 🗨️ La o el tutor lee en voz alta una lista de ideas que las y los adolescentes frecuentemente toman como información sobre la prevención del embarazo. Lee una por una, solicitándoles que respondan si son correctas o falsas. De acuerdo a las respuestas, va aclarando y completando con la información de la columna derecha.

\* Adaptado de: MINSA. (2006). *Facilitando el aprendizaje de mis alumnos y alumnas: Manual para docentes de tercer grado de primaria a quinto de secundaria*. Lima: Autor.

Mito	Sí	No	Realidad
No puedes embarazarte la primera vez que tienes relaciones sexuales.			<ul style="list-style-type: none"> <li>El embarazo es posible desde la primera relación sexual, puesto que el cuerpo de las mujeres está preparado para la reproducción desde el momento de la primera menstruación, y el cuerpo de los varones está preparado para fecundar desde el momento de la primera producción de espermatozoides.</li> </ul>
El perejil u otras plantas evitan el embarazo.			<ul style="list-style-type: none"> <li>De manera tradicional diversas semillas, hierbas y plantas han sido consideradas como métodos naturales para evitar el embarazo, pero ninguno ha sido médicamente efectivo o seguro.</li> <li>Es necesario señalar que existen prácticas ancestrales que se utilizan para la prevención del embarazo bajo determinadas condiciones por los pueblos originarios. Sin embargo, en muchos casos también se utilizan en zonas urbanas sin el conocimiento necesario y en condiciones que no garantizan salubridad ni efectividad.</li> </ul>
Interrumpir el coito evita el embarazo.			<ul style="list-style-type: none"> <li>La relación sexual interrumpida no es un método de prevención; no es una práctica efectiva que evite el embarazo. No se requiere de la penetración o coito para que los espermatozoides se introduzcan en la vagina, considerando que el líquido pre-seminal contiene espermatozoides de los cuales solo se requiere uno para que se produzca la fecundación.</li> </ul>
El embarazo se evita lavándose los genitales después del coito.			<ul style="list-style-type: none"> <li>Aunque te bañes después de haber tenido relaciones sexuales, corres el riesgo de quedar embarazada porque el proceso de la fecundación se produce internamente; es decir, cuando se ha liberado el óvulo maduro y ha sido penetrado por el espermatozoide en las trompas de Falopio.</li> </ul>
Saltar después de tener relaciones sexuales evita el embarazo.			<ul style="list-style-type: none"> <li>No es preventivo, puesto que la fecundación es un proceso interno que se produce cuando el óvulo maduro ha sido penetrado por el espermatozoide, formando el cigoto que se implanta en el útero.</li> </ul>
La píldora del día siguiente es un método anticonceptivo.			<ul style="list-style-type: none"> <li>La píldora del día siguiente previene la ovulación, no la concepción. No debe ser usada como un anticonceptivo, sino como un recurso de emergencia.</li> </ul>

- 🗣️ La o el tutor cierra esta parte de la sesión explicando cuáles son los métodos que efectivamente previenen el embarazo, apoyándose en las ideas clave.

## IDEAS CLAVES

- ◇ La salud reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social (no de mera ausencia de enfermedades o dolencias) en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos.
- ◇ La salud reproductiva entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria sin riesgos, de la libertad para decidir procrear o no, cuándo y con qué frecuencia.
- ◇ Mujeres y varones tienen derecho a obtener información para planificar su familia, así como al acceso a todos los métodos seguros, eficaces, accesibles y aceptables para la regulación de la fecundidad, siempre que no estén legalmente prohibidos.
- ◇ Las mujeres tienen derecho a recibir servicios adecuados de atención de la salud que permitan los embarazos y los partos sin riesgos y den a las parejas las máximas posibilidades de tener hijos sanos.
- ◇ El condón es un método de prevención eficiente porque no solo nos protege del embarazo, sino también de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), VIH/SIDA. Su eficacia depende del uso apropiado, para lo cual debemos conocer cómo utilizarlo y conservarlo en forma correcta.
- ◇ Hace algunos años se está comercializando el condón femenino, pero su uso aún es limitado por razones de acceso y precio.
- ◇ La píldora anticonceptiva es considerada uno de los métodos más efectivos para la prevención del embarazo, esta impide el ciclo de ovulación de la mujer. Debe ser administrada bajo supervisión médica. Con el uso apropiado, las píldoras tienen un 99 % de éxito.
- ◇ Los dispositivos intrauterinos o DIU son métodos que requieren supervisión médica y son efectivos en la mayoría de las personas que los utilizan. Algunos DIU pueden permanecer en el cuerpo por un largo plazo bajo las recomendaciones ginecológicas respectivas.
- ◇ Los óvulos vaginales se utilizan bajo supervisión médica. Estos óvulos contienen espermicidas. Se introducen en la vagina antes del coito para formar una barrera que impide que el espermatozoide fecunde al óvulo.
- ◇ Los derechos que protegen nuestra salud sexual y reproductiva son: el derecho a la salud, el derecho a la educación e información, el derecho a la vida, el derecho a vivir sin violencia, el derecho a vivir sin discriminación, el derecho a no sufrir prácticas que perjudiquen a las niñas y a las mujeres y el derecho a la privacidad.



### CIERRE (10 minutos)

#### Conclusiones y toma de decisiones

- 🗣️ El o la docente les solicita que elaboren algunas conclusiones comparando sus saberes previos con la información que acaban de recibir sobre los métodos de prevención del embarazo.
  - Cerramos el espacio con ideas fuerza sobre acciones preventivas que deben ser tomadas en cuenta para evitar un embarazo en esta etapa de la vida.
  - Asimismo, se les recuerda la importancia de estar informados por profesionales y expertos en el tema.

## IDEAS CLAVES

- ◇ Un embarazo en la adolescencia dificulta la culminación satisfactoria de la etapa escolar, generándose en muchos casos la postergación de los proyectos y metas que se han planteado para la vida personal en lo inmediato.
- ◇ En la adolescencia hay mayor riesgo de enfermedad y muerte, tanto para la madre como para el bebé, durante el embarazo y/o en el parto. Esto debido a que el desarrollo de la mujer aún no se ha completado.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Se pide a las y los estudiantes que investiguen sobre la efectividad y la forma de uso de los métodos anticonceptivos trabajados en la sesión.
- ✚ Se les pedirá que conversen con sus padres sobre los contenidos trabajados en la sesión y que soliciten información sobre el embarazo adolescente en el centro o puesto de salud de su comunidad o en el más cercano. Lo aprendido en estas entrevistas será motivo de charla en la siguiente sesión.



## ANEXO 1

### INFORMACIÓN PARA EL TUTOR

- Los mayores porcentajes de adolescentes madres o embarazadas de un primer hijo se presentan en las mujeres que cuentan únicamente con primaria (36,2 %) y entre las que se encuentran en el quintil inferior de riqueza (23,9 %).
- Se aprecian menores porcentajes de embarazo adolescente en mujeres que cuentan con educación superior (8,5 %) y en las del quintil superior de riqueza (5,6 %).
- Los mayores porcentajes de embarazo adolescente se encuentran en el área rural (20,3 %) y en las residentes de la Selva (23,7 %). Los menores porcentajes se dan en el área urbana (11,9 %) y en Lima Metropolitana (10,6 %).
- La maternidad adolescente se diferencia notablemente según departamento. Los porcentajes más altos de adolescentes que son madres o están embarazadas se presentan en: Amazonas (30,5 %), Ucayali (27,3 %), Loreto (25,3 %), Madre de Dios (23,1 %), Ayacucho (22,2 %) y San Martín (21,7 %).
- Sin embargo, cuando analizamos en números absolutos las regiones de Lima, La Libertad, Piura y Cajamarca, representan el 51,2 % del total de mujeres adolescentes de 15 a 19 años que cursan un embarazo.

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes exploren cómo son ahora y cómo se verán en el futuro.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Plumones
- Papel
- Cuestionario
- Anexo 1: Yo en el futuro



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 🗣️ A medida que tenemos más edad identificamos mejor quiénes somos, qué queremos y pensamos para el pasado, presente y futuro. Asimismo, todos tenemos una idea de nuestro yo ideal, es decir, aquella imagen de nosotros mismos que deseamos proyectar.
- 🗣️ Vamos a tratar de imaginarnos dentro de cinco años; sobre nuestro yo ideal, nos preguntamos:
  - ¿Cómo me veo?
  - ¿Qué estoy haciendo?
  - ¿Cómo me siento?
  - ¿Dónde me encuentro?
- 🗣️ Invitamos a las y los estudiantes a compartir su visión. Escuchamos con mucha atención y luego hacemos la siguiente pregunta: ¿Es posible cambiar y mejorar cosas de nosotros mismos que nos permitan, a futuro, alcanzar nuestro yo ideal?

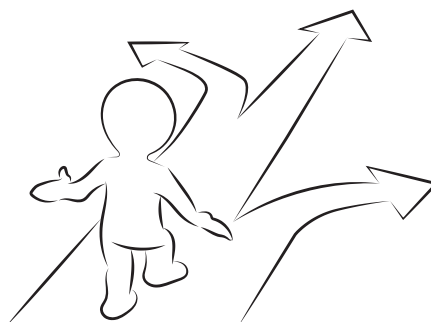
\* Adaptado de: MINEDU. (2014) *Guía de Educación Sexual Integral para Docentes de Secundaria*. Lima: Autor.



## **DESARROLLO** (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- Utilizando la hoja de trabajo del anexo 1, reflexionamos acerca de nosotros mismos. Para ello, completaremos el cuadro de la siguiente manera:
  - ¿Cómo soy ahora? (Mi yo presente)
  - ¿Cómo seré en cinco años? (Mi yo futuro)
  - ¿Cómo me gustaría ser en el futuro? (Mi yo ideal)




- Primer momento:
  - En las tres columnas escribimos nuestras respuestas con palabras o dibujos sencillos que describan lo que pensamos de nosotros mismos.
  - Luego hacemos un círculo alrededor de las palabras o dibujos que aparecen en la columna “Mi yo ideal” y que no aparecen en la columna “Mi yo futuro”. ¿Hay muchos círculos? (Esta diferencia indicaría las dificultades para concretar sus sueños).
- Segundo momento:
  - A partir de las características identificadas en la columna “Mi yo ideal”, elaboramos una lista de pasos que podríamos desarrollar para poder concretar ese yo futuro.
  - Para culminar esta actividad, seleccionamos una característica de “Mi yo ideal”, la escribimos en mayúscula y firmamos debajo de ella, comprometiéndonos a comenzar a desarrollarla.

## **CIERRE** (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- Cerramos la sesión mediante las siguientes preguntas:
  - ¿Es sencillo mejorar algunas características personales para acercarme a “Mi yo ideal”? ¿Por qué?
  - ¿Qué puedo hacer para lograrlo?
- Promovemos la participación de las y los estudiantes.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

-  Indicarles a las y los estudiantes que, en casa, revisen el cuadro “Yo en el futuro”, trabajado en clase, y que realicen de manera personal las modificaciones que consideren necesarias.

# FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN\*

5.º grado

Sesión  
2/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen y reflexionen sobre las conductas de riesgo en las y los adolescentes de la región.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Recortes de periódicos
- Papelotes
- Plumones
- Hojas
- Anexo 1: Factores de riesgo y protección



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 🗨 Presentamos a las y los estudiantes algunos recortes periodísticos en torno a los factores y conductas de riesgo como: pandillaje, consumo de cigarros, alcohol, drogas ilegales. Mediante una lluvia de ideas, los alentamos a que opinen acerca de las razones por las que las y los jóvenes participan en esas actividades.
- 🗨 Anotamos las opiniones para luego agruparlas de acuerdo a su similitud. A partir de las ideas vertidas, les hacemos notar la existencia de diferentes factores que incrementan el riesgo de involucrarse con la delincuencia, la drogadicción, las infecciones de transmisión sexual, la violencia, etc.

\* Adaptado de: MINEDU. (2014). *Guía de Educación Sexual Integral para Docentes de Secundaria*. Lima: Autor.

## DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- Explicamos brevemente qué son factores de riesgo y factores de protección.
  - Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Entre los factores de riesgo encontramos las prácticas sexuales sin protección y con múltiples parejas, el consumo de cigarrillos, alcohol, o cualquier clase de drogas ilegales.
  - Los factores de protección son condiciones del entorno capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables.
- Desarrollamos la dinámica “El culpable”, la cual consiste en simular un juicio que permitirá identificar los factores de riesgo y de protección con relación al consumo de drogas.
- Para ello, primero solicitamos voluntarios o voluntarias para conformar el jurado, que estará integrado por un juez y dos vocales de la corte.
- Con el resto de la clase, se organizan 5 grupos de trabajo. Se solicita un voluntario por cada grupo, quienes portando uno de los siguientes carteles: familia, sociedad, escuela, amigos y persona se ubicarán en el banquillo de los acusados.
- Los integrantes de los grupos a los que no pertenece el acusado hacen el papel de fiscales (consiste en señalar el delito) y los integrantes del grupo al que pertenece el acusado hacen el papel de abogados defensores.
- Las acusaciones de los fiscales serán los factores de riesgo y los alegatos de los abogados defensores serán los factores de protección (anexo 1).
- Una vez organizados, el juez dirá:
  - “Va a iniciarse la audiencia pública de hoy, los acusados son: la persona, la familia, la escuela, los amigos y la sociedad, por alentar el consumo de drogas. Los señores fiscales tienen la palabra”.
- Los fiscales procederán a acusar de la siguiente forma:
  - “A la persona, por no saber tomar sus propias decisiones”.
  - “A la familia, por no establecer normas claras”.
  - “A la escuela, por no tener docentes bien informados sobre el tema”.
  - “A la sociedad, por la disponibilidad y accesibilidad de las drogas”.
- Terminada la rueda de las acusaciones, el juez dirá:
  - “Ahora tienen la palabra los abogados defensores”.
- Los abogados defensores mencionan características positivas (factores protectores) como, por ejemplo:
  - “A la persona: es inocente porque expresa rechazo por el consumo de drogas”.
  - “A la familia: es inocente porque sabe expresar afecto a sus integrantes”.
  - “A la escuela: es inocente porque orienta a los estudiantes”.
  - “A la sociedad: es inocente porque regula la publicidad relacionada con el consumo de drogas”.
- De la misma manera, el acusado recibirá acusaciones y alegatos de defensa de acuerdo a los factores de riesgo y protección que se describen en el anexo 1. El o la docente deberá evitar que un factor de riesgo o de protección ya expresado sea repetido.
- Al finalizar la ronda de la defensa, el juez dicta sentencia:

- “Este Tribunal Supremo, considerando los aspectos negativos y positivos en el comportamiento de los acusados, expuestos por los señores fiscales y los abogados defensores, establece para los acusados libertad condicional, en la medida que cumplan con los siguientes requisitos:
  - » La persona deberá ...
  - » La familia deberá ...



Para las y los estudiantes: Lee los factores de protección que el o la tutora te alcanzará por escrito. Luego selecciona y adecúa el contenido del anexo 1.



## **CIERRE** (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- ▣ Valoramos la participación de los estudiantes, repasamos la importancia de desarrollar permanentemente a nivel personal, familiar, escolar y social, los factores de protección y, de esa manera, promover el desarrollo integral de la persona, la familia y la comunidad.

## **DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA**

- ✚ Las y los estudiantes irán anotando en una hoja, o en un cuaderno, las actividades y decisiones más importantes para desarrollar factores de protección, compartiéndolas luego con sus compañeros y compañeras.

## ANEXO 1

### FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

Factores de riesgo	Factores de protección
<b>A nivel personal</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Actitud favorable hacia el consumo de drogas</li><li>• Baja autoestima</li><li>• Incapacidad para tomar decisiones</li><li>• Baja tolerancia a la frustración</li><li>• Déficit asertivo</li><li>• Carencia de habilidad para la expresión y control de sentimientos y emociones</li><li>• Carencia de autocontrol</li><li>• Depresión y aislamiento</li><li>• Uso inadecuado del tiempo libre.</li><li>• Falta de autonomía y dificultad para resolver conflictos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identidad definida y autovaloración positiva de sí mismo</li><li>• Toma decisiones con autonomía.</li><li>• Asertivo</li><li>• Habilidad para expresar y controlar emociones y sentimientos</li><li>• Tiene autocontrol y disciplina.</li><li>• Canaliza su curiosidad hacia objetivos positivos.</li><li>• Tiene metas y proyecto de vida.</li><li>• Se integra a grupos positivos.</li><li>• Sabe resolver problemas y conflictos.</li></ul>
<b>A nivel familiar</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Padres punitivos, violentos, que castigan física y psicológicamente</li><li>• Carencia de afecto</li><li>• Padres permisivos y sobreprotectores</li><li>• Ausencia de normas familiares</li><li>• Adecuada comunicación</li><li>• Falta de integración familiar</li><li>• Conflictos familiares frecuentes</li><li>• Falta de prácticas recreativas en la familia</li><li>• Ausencia de valores</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expresión de afecto para todos sus miembros</li><li>• Comunicación eficaz</li><li>• Respeto a las individualidades</li><li>• Padres y madres democráticos sin violencia física ni psicológica</li><li>• Prácticas saludables para recrearse y mantener la integridad</li><li>• Práctica de valores: honestidad, respeto, solidaridad</li><li>• Padres y madres como modelos positivos</li></ul>
<b>A nivel social</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Débil control de la producción y comercialización de drogas</li><li>• La pobreza, el desempleo, la violencia social</li><li>• Crisis de valores y comportamientos sociales, con predominio del consumismo</li><li>• Carencia de espacios recreativos, culturales y de alternativas de ocio</li><li>• Discriminación y desarraigo cultural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adecuados mecanismos de control de la producción y comercialización de drogas</li><li>• Aplicación de políticas de desarrollo, empleo y disminución de la pobreza</li><li>• Promoción de la práctica de valores y rechazo a la corrupción</li><li>• Generación de espacios culturales, recreativos y ocupacionales para los jóvenes</li></ul>

### A nivel educativo

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Sistema educativo centrado en la transmisión de información, mas no en la formación integral de la persona. Falta de comunicación y diálogo entre docentes y estudiantes.</li><li>• Uso de metodologías verticales, en donde la o el estudiante es receptor pasivo de conocimientos, con escasa participación para desarrollar las capacidades de reflexión, análisis y actitud crítica.</li><li>• Poca valoración de actividades lúdicas como parte de la formación integral del estudiante.</li><li>• Falta de actividades recreativas y culturales.</li><li>• Escaso desarrollo de las habilidades para tomar decisiones.</li><li>• Tolerancia a la violencia y la discriminación.</li><li>• Disciplina vertical, sin la promoción del autocontrol y la disciplina autónoma.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sistema educativo que prioriza la formación integral de las personas.</li><li>• La comunicación efectiva entre todos sus miembros, utilizando el diálogo como mecanismo de integración y solución de conflictos.</li><li>• El desarrollo de las capacidades de creatividad e iniciativa en una perspectiva de desarrollo personal, familiar y social.</li><li>• Metodologías participativas con énfasis en el desarrollo de capacidades para aprender a: aprender, convivir y emprender.</li><li>• Generación de un clima de confianza, de seguridad y de afectividad.</li><li>• Práctica de alternativas saludables para recrearse, compartir y celebrar, evitando el consumo de alcohol y tabaco.</li><li>• Vigencia de modelos positivos entre los agentes educativos, autoridades, docentes y padres de familia.</li><li>• Desarrollo del autocontrol y la disciplina autónoma, con un mínimo de control externo.</li></ul> |
|---|---|

### A nivel de los amigos

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Amigos consumidores o que aprueban el consumo de drogas.</li><li>• Presión de grupo que induce al consumo.</li><li>• Líder del grupo autoritario y consumidor.</li><li>• Grupo que presenta conductas antisociales: vandalismo, delincuencia, pandillaje.</li><li>• Mal uso del tiempo libre.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Grupos democráticos que respetan la dignidad de sus integrantes.</li><li>• Líder democrático que promueve la integración del grupo.</li><li>• Utilización del tiempo en actividades productivas y recreativas saludables.</li><li>• Práctica de la solidaridad y la cooperación para actividades constructivas.</li></ul> |
|---|---|

# EMPLEO EL AUTOCONTROL, IDENTIFICANDO MIS PENSAMIENTOS\*

5.º grado

Sesión  
3/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen los pensamientos que anteceden a las emociones que se producen en situaciones de malestar, malentendido o tensión, y desarrollen la capacidad de autorregularlas.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Plumones o tiza
- Hojas de papel con los cuadros impresos



## PRESENTACIÓN (10 minutos)


Motivación y exploración

- 🗨 Empezamos la sesión leyendo la siguiente situación: “Me he enterado de que mi mejor amiga(o) le ha hablado mal de mí al chico(a) que me gusta”.
- 🗨 Preguntamos:
  - ¿Qué harías si te sucede algo parecido?
  - ¿Por qué reaccionarías así?
  - ¿Qué pensarías de esta situación? ¿Qué sentirías?
  - ¿Qué otras situaciones nos harían sentir así?
- 🗨 Recogemos las respuestas de algunos estudiantes y explicamos que las personas reaccionan de diversas formas ante diferentes situaciones. Muchas de nuestras reacciones van a depender de lo que pensamos frente a estas situaciones. Son las emociones y los pensamientos los que van a determinar nuestra conducta y respuesta. En esta sesión vamos a identificar qué pensamientos acompañan a nuestras emociones en situaciones cotidianas.



\* Adaptado de: MINEDU. (2014). *Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Secundaria*. Lima: Autor.

## DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

-  Solicitamos a los estudiantes que formen grupos de cuatro integrantes, por afinidad, y les pedimos que analicen las situaciones abajo planteadas e identifiquen qué pensamientos y conductas se suscitan generalmente. Las opiniones son registradas en un papelote de acuerdo al siguiente esquema:

Situación	¿Qué siento?	¿Qué pienso?	¿Qué hago?
Tu hermano(a) ha usado, sin tu permiso, el polo que acabas de comprar.			
Tu mamá no te da permiso para ir a la fiesta de cumpleaños de tu mejor amigo(a).			
Alguien habla en público sobre un tema nuevo para ti.			

-  Luego que las y los estudiantes hayan concluido su análisis, procedemos a explicar la relación íntima que existe entre el pensamiento y la emoción, así como la necesidad de relajarnos y tener pensamientos que nos den tranquilidad ante estas situaciones, considerando que los pensamientos o ideas que se tienen sobre una persona o situación determinada generan los sentimientos acerca de ellos. Estos pensamientos pueden causar temor, miedo o cólera; por tanto, es necesario cambiarlos por pensamientos positivos que nos ayuden a tener mayor confianza o control de nuestras emociones.
-  A continuación, solicitamos realizar el siguiente ejercicio, que nos servirá para relajarnos en situaciones que nos causan malestar o tensión. Para ello, les solicitamos que se pongan cómodos y cierren los ojos y con voz suave les indicamos:
- Tensa los músculos de tu cuello llevándolo suavemente hacia atrás, concéntrate en los lugares donde notas la tensión (por ejemplo: los lados del cuello y la nuca).
  - Relájate, suelta lentamente los músculos de tu cuello.
  - Pon atención a las sensaciones de esos músculos mientras los relajas.
  - Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación.
  - Toma aire profundamente por la nariz, retenlo por unos segundos y bóvalo lentamente por la boca.
  - Así podemos elegir cualquier parte de nuestro cuerpo, tensarla y luego relajarla.





## CIERRE (5 minutos)

### Conclusiones y toma de decisiones

- Proponemos a las y los estudiantes reflexionar a partir de las siguientes ideas fuerza:
  - Existen diversas formas de reaccionar frente a una determinada situación.
  - Los pensamientos que acompañan a nuestras emociones van a determinar cómo reaccionamos frente a ellas.
  - Es posible cambiar nuestra respuesta emocional cambiando pensamientos negativos por pensamientos positivos.
  - Otra forma de autorregular nuestras emociones es realizando ejercicios de relajación.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- Motivamos a las y los estudiantes a reconocer dos situaciones que les generan malestar dentro de su familia, escuela o comunidad, para luego completar el siguiente cuadro que socializarán en la próxima sesión.

Situación	¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	¿Por qué pensamiento positivo podrías cambiarlo?	¿Cómo te sientes después?
1				
2				

# SOLUCIONO LOS CONFLICTOS POR MEDIO DE LA NEGOCIACIÓN\*

5.º grado

Sesión  
4/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen medios alternativos y habilidades necesarias para solucionar los conflictos a través de la negociación.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Lámina
- Papelotes
- Plumones gruesos
- Cinta adhesiva



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 🗨 Presentamos a las y los estudiantes una lámina o figura que represente una discusión entre una o un adolescente y un adulto. Luego se les pregunta lo siguiente: ¿Qué está pasando?
- 🗨 Brindamos un tiempo para el diálogo. Centramos los comentarios sobre la idea del conflicto y promovemos la reflexión a través de las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué creen ustedes que se dan los conflictos?
  - ¿Qué piensan de los conflictos?
  - ¿Se puede aprender algo de los conflictos? ¿Qué cosas?
- 🗨 En la pizarra o en el papelote, tomamos nota de las respuestas. Reforzamos las ideas principales explicando que los conflictos surgen comúnmente por:
  - Diferencias en cuanto a intereses, necesidades y deseos de cada persona.
  - Diferencias de opinión sobre un proceso a seguir (cómo hacer las cosas).
  - Criterios para tomar una decisión.
  - Criterios de repartición de algo (quién se lleva qué parte).
  - Diferencia de valores.

\* Adaptación de: MINEDU. (2014). *Sesiones de Tutoría para el Nivel de Educación Secundaria*. Lima: Autor.



## DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- Formamos cuatro grupos al azar y les indicamos que cada uno escenificará una forma de afrontar el conflicto. Las situaciones a escenificar por cada grupo son:
  - Grupo A (evasión): implica que el conflicto no existe y se guarda todo el malestar.
  - Grupo B (imponer el propio criterio): implica enfrentar el conflicto autoritariamente, haciendo prevalecer su propia solución como la única alternativa. Una persona se impone a la otra abusando de su poder.
  - Grupo C (sumisión): asume la posición del otro aunque no esté de acuerdo. Muchas veces esto dura solo un tiempo y la persona que se somete termina rompiendo el acuerdo.
  - Grupo D (negociación): en este caso, el conflicto se enfrenta y se trabaja por medio del diálogo y la cooperación con el objeto de llegar a un acuerdo satisfactorio para ambas partes.
- Después de las presentaciones se abrirá el análisis y reflexión grupal sobre las situaciones observadas. Para ello realizaremos preguntas motivadoras:
  - ¿Qué les parecieron las situaciones que acabamos de observar?
  - ¿Cuál consideran que es la mejor manera de manejar un conflicto?
- Sintetizamos las conclusiones afirmando la idea de que la mejor manera de resolver un conflicto es mediante la negociación. Ampliamos la reflexión a través de las siguientes ideas clave\*\*:

### Aprendiendo a resolver conflictos sin violencia

Para poder resolver conflictos de manera pacífica, se requiere seguir algunos pasos importantes y asumir ciertas actitudes básicas:

- Valorar el diálogo como instrumento de resolución del conflicto.
- Ser capaces de escuchar y comprender al otro en su visión del problema.
- Generar confianza, creer en el otro y en los compromisos que se adquieran.
- Cooperar para que se llegue a acuerdos.
- ¿Cuándo debemos negociar? Es posible negociar cuando las partes:
  - » Tienen voluntad de diálogo y quieren construir la solución a su conflicto.
  - » Tienen apertura para escucharse mutuamente y con respeto, sin necesidad de la presencia de un tercero.
  - » Tienen confianza en que el proceso les ayudará.
  - » Participan en igualdad de condiciones y oportunidades.
  - » Tienen absoluta libertad para actuar sin presiones de ningún tipo.
  - » Tienen condiciones adecuadas para hacerlo y el momento es el oportuno.

\*\* Adaptado de: UPCH. (2008). *Conversando con los y las Adolescentes de Estilos de Vida Saludables, Sexualidad y Prevención de ITS/VIH y SIDA*, CONAMUSA - CARE. Lima: UPCH.



## **CIERRE** (10 minutos)

### Conclusiones y toma de decisiones

- ▣ Cerramos la sesión afirmando que los pasos necesarios para una buena resolución de conflicto son:
  - Reconocer que existe una tensión.
  - Dialogar entre las partes en conflicto para definir exactamente cuál es el problema.
  - Dialogar implica necesariamente que cada parte sea capaz de escuchar, sin atacar, los argumentos del otro.
  - Proponer soluciones alternativas en las que cada parte ceda un poco, pero también gane algo de lo que defiende.
  - Lograr un acuerdo concreto y visible a través de un compromiso de cumplimiento de ambas partes.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Invitamos a las y los estudiantes a que, durante la semana, identifiquen alguna situación de conflicto en su institución educativa, familia o comunidad, y que reflexionen sobre cómo podría haberse usado la negociación en dicho caso.

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen y evalúen sus propósitos personales en el contexto de su proyecto de vida e identifiquen factores que limitarían su realización personal.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Pizarra
- Plumones
- Papel bond
- Fondo musical (opcional)
- Textos específicos
- Anexo 1: ¿Qué planeo hacer cada año para lograr mis objetivos?



#### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración



Iniciamos la sesión indicando que se va a realizar una dinámica denominada “técnica de visualización”, la cual consiste en ejercicios de relajación corporal, que permiten imaginar una situación o hecho significativo de la vida en el futuro. Colocamos un fondo musical y preguntamos si les gusta la melodía. Recibimos los comentarios de las y los estudiantes.



#### DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula



Orientamos la dinámica mediante la siguiente frase: “Cierren los ojos y respiren profundamente. Tomen aire por la nariz y exhalen por la boca. Concentren la atención en el ingreso y salida del aire, sientan cómo circula por el cuerpo. No se distraigan, regresen a la respiración, sientan el ritmo y el movimiento de la respiración”.

\* Adaptado de: MINEDU. (2005). *Tutoría y Orientación Educativa en la Educación Secundaria*. Lima: Autor.

- 👉 Continuamos con el ejercicio hasta que se encuentren en silencio. Luego señalamos: “Imaginen cómo quisieran verse en el futuro, dónde quisieran estar, con quiénes les gustaría estar y haciendo qué tipo de actividades. Tienen una vida plena de bienestar, felicidad y tranquilidad.”
- 👉 Se les brinda 5 a 10 minutos para el ejercicio personal y posteriormente solicitamos que abran los ojos.
- 👉 Después del ejercicio, utilizando una hoja de papel, colores, plumones o lápices, solicitamos que realicen un dibujo representando una escena de esa vida plena y feliz que quisieran tener. Luego se forman grupos de trabajo para compartir las diversas visualizaciones individuales.
- 👉 En pequeños grupos, las y los estudiantes comparten su dibujo, intercambian opiniones y responden las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se podrían alcanzar nuestros sueños? ¿De quién depende que mis sueños se hagan realidad?
  - ¿Qué deberíamos hacer para que estos sueños se cumplan?
  - ¿Qué debemos evitar para no obstaculizar este sueño?
  - ¿Qué papel juega el entorno en el cumplimiento de los sueños?
- 👉 Finalmente, los grupos exponen sus conclusiones en la plenaria.



## **CIERRE** (10 minutos)

### Conclusiones y toma de decisiones

- 📄 Para concluir con la sesión, se felicita a las y los estudiantes por su participación y se comentan algunas de las conclusiones grupales. Reafirmamos que, si bien es cierto que el ejercicio de visualización refleja una situación futura agradable, el hecho de lograrla dependerá del esfuerzo personal, de las decisiones y actividades que ejecuten para su realización, así como de la su valoración. Finalmente, se da lectura al anexo 1.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Se sugiere a las y los estudiantes que reflexionen sobre las metas que quisieran lograr al cabo de cinco años. Para ello, elaborarán un cartel llamado “Quiero ser”, cuyo contenido lo compartirán con sus amigas o amigos más cercanos.
- ✚ Les damos el gráfico del anexo 1. Las y los estudiantes irán colocando en las líneas punteadas lo que planean hacer cada año para lograr su objetivo. Esto les servirá para ir visualizando los pasos que deben seguir.

ANEXO 1

¿QUÉ PLANEAS HACER CADA AÑO PARA LOGRAR MIS OBJETIVOS?



1.º grado

2.º grado

3.º grado

4.º grado

5.º grado

-----

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen acerca de la importancia de tomar decisiones responsables para su vida.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Tarjetas con palabras para armar refranes
- Copias de "La decisión de Jorge"
- Copias de "La decisión de Justina"



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 📌 Entregamos a cada participante una tarjeta con palabras sueltas. La tarea es encontrar nuestra pareja, cuya tarjeta, unida a la nuestra, completa un refrán. Una vez reconstruido el refrán, cada pareja lo pega en la pizarra. Luego solicitamos que los lean con detenimiento para interpretar sus significados. Se sugieren los siguientes refranes:
  - “Cuando tiene que decidir el corazón, es mejor que decida la razón”.
  - “No hagas nada el día de hoy que comprometa tu mañana”.
  - “A donde el corazón se inclina, el pie camina”.
- 📌 Consolidamos estas ideas señalando que hay situaciones en nuestras vidas que requieren tomar decisiones responsables y que realizaremos una actividad para reflexionar sobre ello.

\* Adaptación de: MINEDU. (2014). *Sesiones de Tutoría para el Nivel de Educación Secundaria*. Lima: Minedu.





## DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula



Conformamos dos equipos de trabajo y a cada uno le entregamos un caso. Al primer grupo le entregamos *La decisión de Jorge*; al segundo grupo le entregamos *La decisión de Justina*.

### LA DECISIÓN DE JORGE

Es sábado por la noche. Estoy con Valentín en la fiesta de la Virgen de la Candelaria. El local está lleno de gente, especialmente grupos de chicas bailando y parejas de enamorados conversando e intercambiando caricias. Poco a poco comenzamos a bailar con las chicas. La verdad, la estamos pasando bien, especialmente yo, considerando que antes de llegar sentía temor porque pensaba que ellas no me harían caso. Ahora es la 1:45 de la madrugada y Janeth me dice que yo le gusto mucho y quiere algo conmigo. No sé qué hacer. Me gusta, pero no la conozco y si *no lo hago* y mis amigos se enteran, se burlarán de mí.



Colocándote en el lugar de Jorge, ¿qué decisión tomarías? Para analizar el caso puedes apoyarte en las siguientes preguntas:

- ¿Qué situación enfrenta Jorge?
- ¿Qué alternativas tiene?
- ¿Qué pasaría si accede al pedido de Janeth?
- ¿Qué necesita saber, conocer o tomar en cuenta Jorge para tomar una decisión?

### LA DECISIÓN DE JUSTINA

Gustavo y yo somos enamorados hace un año, nos llevamos muy bien y compartimos muchas cosas: hacemos deportes, vamos al río a nadar y estudiamos en el mismo colegio. Conversamos acerca de nuestras familias, de los amigos y también sobre los problemas y preocupaciones que tenemos. Una noche estábamos caminando por el río y las caricias se fueron haciendo más intensas; era una sensación que me agradaba mucho y él cree que ya es el momento para tener relaciones sexuales. Yo no estoy segura, pero insiste y me presiona repitiéndome que es una prueba de amor.

- 👤 Colocándote en el lugar de Justina, ¿qué decisión tomarías? Para analizar el caso puedes apoyarte en las siguientes preguntas:
  - ¿Qué situación enfrenta Justina?
  - ¿Qué alternativas tiene?
  - ¿Qué pasaría si accede al pedido de Gustavo?
  - ¿Qué necesita saber, conocer o tomar en cuenta Justina para tomar una decisión?
- 👤 A continuación, los grupos proceden a presentar la decisión tomada en el caso que han analizado. La o el tutor va tomando nota de los análisis realizados y reflexiona colectivamente con el apoyo de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué barreras enfrentan las y los adolescentes para tomar decisiones con asertividad?
  - ¿Cómo influyen las decisiones en sus planes y expectativas personales?
  - ¿Cuáles serían las consecuencias de las decisiones que tomen?



### **CIERRE** (5 minutos)

#### Conclusiones y toma de decisiones

- 📄 El docente cierra la sesión con algunas reflexiones acerca de la importancia de tomar decisiones responsables. Para ello, emplea las siguientes ideas fuerza:
  - A causa de la presión de grupo, las y los adolescentes se inician sexualmente sin necesariamente desearlo, por lo que, en algunos casos, esta experiencia no resulta satisfactoria. Sin la información adecuada, esto puede conducir a una situación de riesgo como una Infección de Transmisión Sexual (ITS) o provocar un embarazo o paternidad temprana.
  - Es necesario que las parejas dialoguen sobre las decisiones que van a asumir, considerando la importancia del consentimiento de la otra persona para decidir cuándo quieren o no iniciar sus relaciones sexuales.
  - La información es un aspecto fundamental para tomar decisiones, ya que nos proporciona datos importantes que nos permitirán reflexionar.
  - Es importante incorporar en nuestras metas y objetivos futuros nuestras decisiones sobre el ejercicio de la sexualidad, informándonos acerca de las formas y métodos de prevención del embarazo o paternidad, así como de las ITS.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Compartir el contenido de la sesión con un amigo o amiga del barrio o institución educativa, con el fin de ampliar la reflexión realizada.

# MIS LOGROS ESCOLARES, EN BENEFICIO DE MI COMUNIDAD

5.º grado

Sesión  
7/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen sobre sus logros y cómo benefician a su institución educativa o comunidad.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Plumones
- Cartulina
- Hojas bond



### PRESENTACIÓN (10 minutos)


Motivación y exploración

- ▶ Invitamos a las y los estudiantes a que formen dos grupos y señalamos que vamos a reflexionar sobre la importancia de participar en todas las actividades de nuestra institución educativa. Cada grupo dialogará a partir de las siguientes ideas:
  - ¿En qué se puede beneficiar nuestro colegio si mejoramos nuestras calificaciones y participamos más activamente en la comunidad?
  - Si logramos mejorar nuestro rendimiento, ¿qué podemos obtener para nosotros y nuestros compañeros?
- ▶ Al culminar esta etapa, se realizará una plenaria donde cada grupo nos mostrará sus reflexiones. En la pizarra un cartel indicará la siguiente frase: “Yo participo en la tarea de mejorar la calidad educativa en mi colegio”.
- ▶ Reforzamos esta idea enfatizando el importante rol que tienen las y los estudiantes en la mejora de la institución educativa y de la comunidad.



## DESARROLLO (25 minutos)


Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- 
- Vuelven a conformarse los grupos originales y se reflexiona a partir de la siguiente interrogante:
    - ¿Cómo trabajaría cada uno de nosotras/os para la mejora de la calidad de nuestra institución educativa?




## CIERRE (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

- 
- Leemos la siguiente reflexión y expresamos lo que pensamos: “Las y los estudiantes deben participar en la construcción de su propio proceso de aprendizaje, reforzando su capacidad crítica, de investigación, reflexión y creatividad”.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- 
- Se solicita a las y los estudiantes que investiguen sobre cómo otros estudiantes de su institución educativa han ayudado en el pasado al desarrollo de su comunidad.

### ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes aprendan a partir de vivencias relatadas por personas de su misma edad.

### MATERIALES Y RECURSOS

- Papel
- Lapiceros
- Cinta adhesiva






### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 🗨️ Formamos tres grupos e iniciamos la presentación con la siguiente premisa: “Toda experiencia, en cualquier ámbito, es educativa”. Elegimos un coordinador que dará la palabra a quien levante la mano.
- 🗨️ Cada estudiante deberá contar una experiencia que le haya sucedido en el colegio, su casa, la comunidad o alguna festividad, y que pueda servir como ejemplo de aprendizaje para toda el aula. Se tendrán en cuenta las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué concebimos esta experiencia como educativa?
  - ¿Cómo se desarrolló la situación?
  - ¿Qué aprendizajes se obtuvo?
  - ¿Esta experiencia ayudaría a otras/otros adolescentes como tú?
- 🗨️ Luego se escogerá qué experiencia dará a conocer cada grupo.



## **DESARROLLO** (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula


-  Solicitamos que las y los estudiantes escogidos por sus compañeros expongan su experiencia a los demás.
-  Al terminar la participación del primer grupo, preguntamos: ¿Por qué escogieron esta experiencia? ¿Qué les motivó a hacerlo?
-  Continuamos con la segunda y tercera experiencia, realizamos la misma dinámica y subrayamos la importancia del valor educativo de las experiencias de vida.

## **CIERRE** (10 minutos)

Conclusiones y toma de decisiones

-  Finalizamos este ejercicio proponiendo las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo nos hemos sentido al realizar esta actividad?
  - ¿Creemos que las experiencias narradas nos enseñaron algo?, ¿en qué aspectos?
-  Concluimos reflexionando que cada experiencia vivida en cualquier ámbito (colegio, familia, trabajo, comunidad) nos permite aprender nuevas lecciones para nuestra vida, y al intercambiar estas experiencias podemos aprovechar mejor los aprendizajes que nos transmiten.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

-  Invitamos a las y los estudiantes a reflexionar sobre las experiencias y aprendizajes en sus vidas.

# IDENTIFICAMOS LAS INSTITUCIONES QUE PROTEGEN A LA COMUNIDAD\*

5.º grado

Sesión 9/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes identifiquen las instituciones que atienden situaciones de riesgo en su comunidad.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Plumones colores
- Cinta adhesiva
- Cartulinas de colores
- Tijeras
- Anexo 1: Instituciones públicas en nuestra comunidad



## PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

- 🗨 Solicitamos a las y los estudiantes que mencionen qué actores de la comunidad e instituciones, públicas o privadas, nos pueden atender en caso de tener problemas que afecten nuestra seguridad e integridad.
- 🗨 Escribimos las respuestas en la pizarra de la siguiente manera:

Institución	Casos que atiende

\* Adaptado de: MINEDU. (2009). *Sesiones de Tutoría en Derechos Humanos y Derecho Internacional Humanitario*. Lima: Autor.

- Reflexionamos sobre los diversos riesgos a los que estamos expuestos, siendo el abuso y la explotación sexual algunos de ellos.

## **DESARROLLO** (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- Leemos el caso de Sonia y, finalizada la lectura, proponemos responder las siguientes preguntas:
  - ¿Qué sentimientos nos genera el caso leído?
  - ¿Cómo podrían su familia y comunidad ayudar a Sonia?
  - ¿Dónde podría Sonia buscar y recibir ayuda?
  - ¿Conoces qué instituciones pueden ayudar a Sonia?

### EL CASO DE SONIA

Sonia es una menor de 14 años que vive en el campo. Su familia es numerosa, se dedica a la agricultura y ella está muy motivada para poder continuar sus estudios en la capital. Un conocido de su tío se ha ofrecido como padrino para apoyarla en la ciudad, a cambio de que ella colabore en los quehaceres de la casa. Sus padres están contentos porque es una oportunidad para su hija, y han otorgado la tutela de la menor a este señor. Grande ha sido la sorpresa de Sonia cuando su padrino le pidió trabajar en un bar de la capital, con el objetivo de que ella pague por el cuarto y la comida que recibe. Sonia ha sido tocada en varias ocasiones por los clientes que asisten al bar y en dos oportunidades han intentado abusar de ella. Esta situación le ha generado gran temor, no sabe qué hacer ni a dónde ir.

- Recogemos las opiniones de las y los estudiantes, y las escribimos en la pizarra para orientar el tema. Para ello empleamos las siguientes ideas fuerza:
  - El abuso sexual no siempre se realiza mediante la fuerza y la violencia directa, pueden usarse formas como: el chantaje, la amenaza, el soborno o la manipulación psicológica, a partir del conocimiento de aquello que la víctima más teme, necesita o desea.
  - La existencia de niñas, niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad (pobreza extrema, familias desintegradas, deserción escolar, etc.) facilita la práctica del abuso sexual infantil y/o adolescente.
  - Toda situación que atente contra nuestra integridad, dignidad y desarrollo personal constituye una vulneración de nuestros derechos.
- Finalizamos describiendo las principales instituciones que existen en la comunidad para atender diversas situaciones de riesgo (anexo 1).





## **CIERRE** (10 minutos)

### Conclusiones y toma de decisiones

- ▣ Finalizamos este ejercicio poniendo énfasis en la obligación que todas y todos tenemos de denunciar, ante autoridades o instituciones, las situaciones de riesgo y violencia contra los derechos de las personas. Empleamos las siguientes preguntas para guiar la reflexión:
  - ¿Cómo se sintieron al dialogar sobre este tema?
  - ¿Actuarían frente algún caso de abuso semejante? ¿De qué manera?
  - ¿A quiénes acudirían?

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Invitamos a que las y los estudiantes conozcan y difundan las instituciones que atienden casos de abuso y explotación sexual en la comunidad y compartimos esta información en el periódico mural de la escuela.



## ANEXO 1

### INSTITUCIONES PÚBLICAS EN NUESTRA COMUNIDAD

En la comunidad existen servicios públicos y privados que tienen la función de atender a las personas que atraviesan por alguna situación de vulneración de sus derechos, como en los casos de abuso y explotación sexual.

Policía Nacional del Perú (PNP):	Su objetivo es garantizar, mantener y restablecer el orden interno. Presta protección y ayuda a las personas y a la comunidad. Garantiza el cumplimiento de las leyes y la seguridad del patrimonio público y privado. Previene, investiga y combate la delincuencia. Vigila y controla las fronteras.
Defensoría Municipal del Niño y Adolescente (DEMUNA):	Es un espacio municipal que brinda servicios ligados a la promoción y protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes en cada jurisdicción. Desde 1997 está considerada en la Ley Orgánica de Municipalidades como una función de los Gobiernos Locales.
Centros de Emergencia Mujer (CEM):	Son servicios públicos especializados y gratuitos de atención integral y multidisciplinaria para víctimas de violencia familiar y sexual, en los cuales se brinda orientación legal, defensa judicial y consejería psicológica. Se procura la recuperación del daño sufrido y se presta asistencia social. Asimismo, se realizan actividades de prevención a través de capacitaciones, campañas comunicacionales, formación de agentes comunitarios y movilización de organizaciones.
Fiscalía:	Promociona la defensa de la legalidad, los derechos ciudadanos y los intereses públicos, así como la representación de la sociedad en juicio, con el fin de defender a la familia, los menores, los discapacitados y los asuntos de interés social. Asimismo, vela por la moral pública, la prevención y persecución del delito y la reparación civil. Todo ello se da dentro de los marcos legales vigentes, la independencia de los órganos judiciales, la recta administración de justicia y de las normas señaladas por la Constitución Política del Perú y el ordenamiento jurídico de la nación.
Línea telefónica 100:	Servicio gratuito de cobertura nacional a cargo de un equipo de profesionales especializados en brindar escucha y apoyo emocional, orientación e información en temas de violencia familiar y abuso sexual. Se accede a la línea desde cualquier teléfono fijo, público o celular durante las 24 horas del día.
Línea telefónica 1818, opción 1:	Servicio gratuito de cobertura nacional. Atiende las denuncias de la ciudadanía referidas a actos de corrupción en el Ministerio del Interior, casos de trata de personas y todo tipo de delitos de crimen organizado.
Línea ANAR (<< <a href="http://www.anarperu.org/necesitas-ayuda">http://www.anarperu.org/necesitas-ayuda</a> >>)	Es una organización sin fines de lucro dedicada a la promoción y protección de los derechos de la infancia y la adolescencia. Promueve y defiende los derechos de estos sectores de la población desde una perspectiva interdisciplinaria y de trabajo en redes, brindándoles apoyo y orientación.

# ORGANIZAMOS UNA ACTIVIDAD PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

5.º grado

Sesión 10/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes se sensibilicen frente a los diferentes casos de violencia existentes en su comunidad.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papeles
- Plumones
- Cartulina
- Tijera
- Anexo 1: Plan de trabajo



## PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración



Dividimos a las y los estudiantes en cuatro grupos y les solicitamos que identifiquen situaciones de violencia en su comunidad. Para ello, sugerimos el uso del siguiente cuadro:


Lugar	¿Qué clase de violencia conocemos?	¿Cómo podemos prevenirla?
Colegio		
Familia		
Comunidad		
Otros		



Una vez que han terminado de llenar el cuadro, pedimos que elijan una situación de violencia para organizar una actividad de prevención.



## **DESARROLLO** (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula


-  En los mismos grupos, solicitamos a las y los estudiantes que desarrollen una actividad de prevención de la violencia. Adjuntamos un esquema para desarrollar el plan:
  - Nombre del proyecto
  - Objetivo
  - Actividad (feria, charla, pasacalle, etc.)
  - Materiales a utilizar
  - Fecha de ejecución
  - Personas a quienes se solicitará apoyo

## **CIERRE** (10 minutos):

Conclusiones y toma de decisiones

-  Revisamos los planes y, en consenso, se elige un plan para ser ejecutado por todos los integrantes del aula. Esto permitirá visualizar:
  - ¿Cómo nos organizamos para prevenir la violencia?
  - ¿Por qué será importante prevenir la violencia?
  - ¿Qué necesitamos para cumplir con nuestro objetivo?
-  Fijan una fecha y lugar para la puesta en marcha de su actividad, siguiendo el anexo 1 (Plan de trabajo).

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

-  Se pedirá a las y los estudiantes que organicen un cronograma de reuniones para desarrollar la actividad.

## ANEXO 1

### PLAN DE TRABAJO

#### I. IDENTIFICACIÓN

- 1.1 Nombre de la institución
- 1.2 Representante
- 1.3 Integrantes

#### II. FUNDAMENTACIÓN O JUSTIFICACIÓN

#### III. CUADRO RESUMEN

Objetivo	Actividad	Meta	Cronograma	Responsable

#### IV. RECURSOS

- 4.1 Humanos :
- 4.2 Infraestructura :
- 4.3 Materiales :
- 4.3 Institucionales :

#### V. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

#### VI. EVALUACIÓN

# LA ASERTIVIDAD EN LAS RELACIONES SEXUALES\*

5.º grado

Sesión  
11/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen sobre la importancia de la comunicación asertiva para enfrentar la presión de grupo con relación al inicio de las relaciones sexuales.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Una pelota
- Plumones
- Papelotes
- Tarjetas verdes y amarillas
- Cinta adhesiva
- Juego: “Me preguntas, yo te respondo”
- Instrucciones y tarjetas
- Anexo 1: Contenidos de las tarjetas



## PRESENTACIÓN (5 minutos)

### Motivación y exploración

- ▶ Iniciamos la sesión preguntando: ¿Qué es más fácil para ustedes, decir “Sí” o decir “No”? Solicitamos a las y los estudiantes que describan en qué situaciones dicen “Sí” y en cuáles dicen “No”. Anotamos sus respuestas en la pizarra.
- ▶ Para continuar, señalamos que decir “Sí” o decir “No” es un derecho que todas y todos tenemos, y que constituye una característica fundamental de la comunicación asertiva.

\* Adaptado de: MINEDU. (2014). *Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Secundaria*. Lima: Autor.



## DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

### JUEGO: "ME PREGUNTAS, YO TE RESPONDO"

#### Objetivo:

Que las y los adolescentes ejerciten la comunicación asertiva en situaciones hipotéticas con respecto a las relaciones sexuales.

#### Material:

Una pelota y un juego de ocho tarjetas verdes y ocho amarillas. Las tarjetas contienen expresiones habituales de las y los adolescentes relacionadas con las prácticas sexuales, el uso de preservativo (o condón) y situaciones de acoso sexual.

#### Instrucciones:

- Formamos dos equipos, uno de varones y otro de mujeres.
- Una vez constituidos, cada uno recibirá igual cantidad de tarjetas (las mujeres recibirán las tarjetas amarillas con situaciones dirigidas a los varones; ellos recibirán las tarjetas verdes con situaciones dirigidas a las mujeres).
- Cada grupo lee las tarjetas en silencio.
- Cuando el tutor o tutora lo indique, una participante lanza la pelota a un participante varón del equipo contrario. De manera rápida, lee en voz alta el mensaje contenido en la tarjeta amarilla. Es importante que lo haga con la entonación y gestos adecuados, dramatizando la situación. El participante que recibió la pelota debe dar una respuesta asertiva.
- Con ayuda del tutor o tutora, el grupo que formuló la pregunta evalúa si la respuesta fue asertiva. Si lo fue, gana un punto; si no, el equipo que formuló la pregunta tiene la opción de dar una respuesta asertiva, en cuyo caso gana el punto.
- El equipo contrario continúa el juego. En esta oportunidad un participante varón lanza la pelota a una participante del equipo contrario y lee en voz alta el mensaje contenido en la tarjeta verde. El juego continúa, alternando la participación de varones y mujeres.



## CIERRE (10 minutos)

### Conclusiones y toma de decisiones

- ❏ Cerramos la sesión señalando que, decir lo que uno cree, siente y piensa puede ser difícil, pero es algo que se aprende con la práctica. Ser asertivo ayuda a enfrentar la presión de los amigos o amigas acerca de cuándo iniciar las relaciones sexuales. Las/los adolescentes que comunican asertivamente sus opiniones, necesidades, deseos y expectativas en una relación de pareja viven su sexualidad de manera plena y saludable. Finalmente, brindamos algunas posibles respuestas ante proposiciones sexuales no deseadas:

Argumento	Respuesta
¡Pero si todos lo hacen!	No me importa; yo no tengo que ser como todos. Además, no todos <i>lo hacen</i> , incluso algunos de los chicos que dicen que sí en realidad no lo hacen.
Si me amaras, te irías a la cama conmigo.	Si me amaras, no me presionarías a hacer algo que no estoy lista para hacer.
Si no deseas tener relaciones sexuales conmigo, te dejo.	Si ser tu enamorada significa que tengo que dormir contigo, entonces creo que no quiero ser tu enamorada.
¿Por qué no tendrás sexo conmigo?	Porque no quiero. No se necesita más explicaciones.
Ya hicimos el amor antes, ¿por qué ahora me rechazas?	Tengo derecho a cambiar de opinión. Se trata de mi cuerpo y mi vida y deseo esperar antes de volver a tener relaciones sexuales.
Vamos, hagámoslo, ¡sabes que lo deseas!	No, no. ¡No! ¿Qué parte de “no” no entiendes?
Tus padres estarán fuera toda la noche, regresemos a tu casa.	¿Regresar a mi casa? No podemos. Mis padres no me dejan llevar chicos cuando no están en casa.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ Sugerimos a las y los estudiantes que continúen aplicando la comunicación asertiva en sus interacciones diarias. Es deseable que traten de identificar si tienen alguna barrera personal que les impide ser asertivos y piensen qué podrían hacer para superar ese obstáculo.



## ANEXO 1

### CONTENIDOS DE LAS TARJETAS

#### TARJETAS AMARILLAS (DIRIGIDAS A LOS VARONES)

Un compañero de clase te dice: “¿Qué te parece si, saliendo de clase, me acompañas al campo para recoger el ganado y así nos conocemos más?”.

**Respuesta asertiva:**

Gracias, pero prefiero conocerte más en el colegio.

Estás apoyando a tus padres en una faena, tu enamorada te avisa a través de un amigo o amiga que vayas a verla, que dejes todo “porque ella es primero”.

**Respuesta asertiva:**

Lo siento, pero hoy yo no puedo. Tengo responsabilidades.

La hermana mayor de tu amigo te dice: “Demuéstrame que ya eres un varón y hagámoslo”.

**Respuesta asertiva:**

Soy varón y no necesito ni tengo por qué demostrártelo.

Estás con tu enamorada y te das cuenta de que no trajiste *condón*, ella te dice: “Es mejor que no sigamos”.

**Respuesta asertiva:**

Tienes razón, es mejor que paremos.

Tu enamorada te dice: “¿Por qué quieres usar *condón*; acaso desconfías de mí?”.

**Respuesta asertiva:**

No es asunto de desconfianza, es asunto de seguridad; puedes quedar embarazada.

Una chica que acabas de conocer te dice: “Me gustas y puedo hacerlo si tú quieres”.

**Respuesta asertiva:**

Quiero, pero no te conozco suficiente.

Has cumplido un año con tu pareja, ella te dice: “Quiero estar contigo más íntimamente”.

**Respuesta asertiva:**

Yo también lo deseo, pero usemos protección.

Tus amigos te dicen: “¡Qué lorna! ¿Por qué no quieres estar con ella?”.

**Respuesta asertiva:**

No soy un lorna, solo deseo hacerlo con quien yo quiera.



## TARJETAS VERDES (DIRIGIDAS A LAS MUJERES)

Tu enamorado te dice: “Si me quieres, no te harías de rogar para tener sexo”.

**Respuesta asertiva:**

Te quiero, pero no estoy preparada para tener sexo.

Un amigo te ha acompañado a un paseo con tus amigas y te dice: “Ya sé que salimos de paseo con tus amigas, pero alejémonos un poco para estar solos”.

**Respuesta asertiva:**

Te agradeceré que no me pidas alejarme de mis amigas.

El amigo de tu papá te dice: “Puedo comprarte lo que quieras, darte plata, si aceptas tener sexo conmigo”.

**Respuesta asertiva:**

No, no quiero, y le contaré a mi padre lo que me acaba de decir.

Acabas de iniciar una nueva relación de pareja y él te dice: “No puedo dejar de pensar en ti; hagámoslo, te prometo que me caso contigo si pasa algo”.

**Respuesta asertiva:**

No quiero hacerlo. Casarme no está aún en mis planes.

Has cumplido tres meses con tu pareja y te ha propuesto tener sexo. Tú no quieres, pero él te dice: “Te aseguro que no va a pasar nada, nunca pasa nada la primera vez”.

**Respuesta asertiva:**

No, aunque digas que no va a pasar nada, puede ocurrir un embarazo.

Estás en una fiesta patronal y has bailado toda la noche con el chico que te gusta. Él te dice: “Eres la chica más linda y buena que he conocido, quiero seguir contigo; hagámoslo, confía en mí”.

**Respuesta asertiva:**

Tú también me gustas, pero prefiero que nos conozcamos más. ¿Qué te parece si continuamos como amigos?

Después de casi dos años, finalmente aceptas tener sexo con tu enamorado, pero, cuando le pides que use un condón, él te responde: “Pero, ¿por qué, amor?, sabes que no soy un vicioso”.

**Respuesta asertiva:**

No es porque crea que seas vicioso, si te pido usar un condón es porque no quiero salir embarazada. No lo haré si no lo usamos.

Tu pareja y tú son los únicos del grupo de amigos que *no lo han hecho aún*. Tus amigos te dicen: “¡Uy, qué pasa, no funcionan, qué esperan, háganlo ya!”.

**Respuesta asertiva:**

Lo haremos cuando creamos que estamos preparados, cuando juntos tomemos la decisión. No porque todos lo hagan tenemos que hacerlo nosotros.

# LA MATERNIDAD Y PATERNIDAD RESPONSABLES\*

5.º grado

Sesión  
12/12

## ¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de tomar decisiones informados con respecto al embarazo, maternidad y paternidad en la adolescencia.

## MATERIALES Y RECURSOS

- Papelotes
- Plumones gruesos
- Cinta adhesiva



### PRESENTACIÓN (10 minutos)

Motivación y exploración

📌 Iniciamos la sesión solicitando a las y los estudiantes que cierren los ojos, respiren profundamente contando hasta cuatro, conteniendo el aire durante la inhalación y exhalando lentamente. A continuación, les pedimos que imaginen, a través de una especie de viaje en el tiempo, cómo se ven dentro de cinco años, cómo son físicamente, qué se encuentran haciendo o a qué se dedican, con quiénes viven, qué hacen en su tiempo libre. Después de un momento, les pedimos que abran lentamente los ojos y que se incorporen. Invitamos a algunos a que voluntariamente compartan cómo se vieron a sí mismos durante esta visualización del futuro.



### DESARROLLO (30 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula



Formamos 3 grupos, cada uno recibirá “El caso de María y Miguel”, en torno al cual responderán algunas preguntas.

\* Adaptado de: MINEDU. (2014). *Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Secundaria*. Lima: Autor.

## EL CASO DE MARÍA Y MIGUEL

María tiene 15 años, Miguel cumplió la semana pasada 16. Ella está en cuarto de secundaria y él en quinto. Después del colegio pasaban mucho tiempo juntos, salían a menudo a cuidar a los animales. Hacia el quinto mes de enamorados, tuvieron su primera relación sexual y no se cuidaron mediante el uso de anticonceptivos. María está preocupada porque hace dos semanas no le viene la regla. Habló con Miguel porque cree que está embarazada; ambos tienen miedo y no saben cómo afrontar la situación de ser mamá y papá en el futuro.

- 👤 **Grupo 1:** ¿Qué decisiones debería tomar María al respecto? (Por ejemplo, en su vida personal, estudios, familia y proyectos de vida).
- 👤 **Grupo 2:** ¿Creen que María y Miguel se encuentran preparados para asumir la responsabilidad de tener y criar un bebé? ¿Por qué?
- 👤 **Grupo 3:** ¿Qué podrían haber hecho para prevenir esa situación? ¿Qué debería haber hecho María? ¿Qué debería haber hecho Miguel?
- 👤 Luego de que cada grupo complete su reflexión interna, procedemos con las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo te sentirías tú en el lugar de María o de Miguel?
  - ¿Cómo cambiaría tu vida?
- 👤 La posición del grupo es presentada por la/el representante ante la plenaria.
- 👤 La o el tutor hará una síntesis de la información.



### CIERRE (5 minutos)

#### Conclusiones y toma de decisiones

- 📄 Sobre la base de lo trabajado, resaltamos la importancia de estar informados y de tomar decisiones acertadas para continuar con lo que soñamos para nuestras vidas. Del mismo modo, se establecerán pautas para informar respecto a la maternidad y paternidad responsables. Estas pueden basarse en las siguientes reflexiones:
  - Es importante que si decidimos tener relaciones sexuales, nos informemos sobre cómo cuidarnos (por ejemplo: la importancia del uso de los métodos anticonceptivos y el uso del condón), para evitar las ITS, el VIH u otras enfermedades.
  - Es necesario conocer que durante la adolescencia existe un mayor riesgo de complicaciones severas durante el embarazo y el parto en comparación con otros grupos de edad.
  - Debemos reflexionar sobre los cambios que pueden haber en nuestro proyecto de vida.
  - Es necesario tener argumentos claros para explicar la decisión que hemos tomado.
  - Es recomendable buscar un momento oportuno para poder hablar con tranquilidad y privacidad.
  - Es necesario mostrar respeto por las opiniones y sentimientos sobre las decisiones que se han tomado, pero sin dejarnos presionar por él o ella.
  - Es importante tener claridad sobre lo que la paternidad y maternidad implican: asumir responsabilidades y compromisos compartidos.

## DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✚ El tutor o tutora puede coordinar una visita o encuentro con especialistas del puesto de salud más cercano para profundizar en el tema.
- ✚ Se sugiere a las y los estudiantes que realicen el siguiente ejercicio, en el cual encontrarán dos puntos de vista que deben ser dialogados para llegar a un acuerdo. Se trata de Javier y Sonia, que tienen la misma edad y se conocen hace seis meses. Ambos no logran ponerse de acuerdo, ya que Sonia quiere tener relaciones con Javier, pero él prefiere esperar. Los argumentos y aspectos que facilitarían un acuerdo deben ser presentados en la próxima clase.

Argumentos de Javier	Argumentos de Sonia	Acuerdo
Quiere esperar	Quiere tener relaciones	¿Qué aspectos facilitarían un acuerdo?
1.		
2.		
3.		

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcazar, L., Rendón, S., y Wachtenheim, E. (2000). *Trabajando y estudiando en América Latina rural: decisiones críticas de los adolescentes*. Lima: Instituto Apoyo.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2014). *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar - ENDES 2013*. Lima: INEI.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2014). *Encuesta Nacional de Hogares*. Lima: INEI.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2015). *Encuesta Demográfica y de Salud 2014*. Lima: INEI.
- Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo. (2012). *Estrategia Nacional para la Prevención y Erradicación del Trabajo Infantil 2012 - 2021*. Lima: MTPE.

## Páginas web

- Ministerio de Educación. (2015). *ESCALE: Indicadores educativos*. Recuperado de <<http://escale.minedu.gob.pe/indicadores>>
- Ministerio de Educación. <<http://tutoria.minedu.gob.pe/secundaria/index.html>>
- Pariguana, M. (2011). *Trabajo adolescente y deserción escolar en el Perú*. Lima: Grade. En <<http://old.cies.org.pe/files/documents/investigaciones/educacion/Trabajo-adolescente-y-desercion-escolar-en-el-peru.pdf>>
- UNICEF. *Adolescencia*. Recuperado de <[http://www.unicef.org/peru/spanish/children\\_3789.htm](http://www.unicef.org/peru/spanish/children_3789.htm)>

## Documentos de consulta

- Ministerio de Educación. (2015). *Lineamientos para Implementar las Acciones de Soporte Pedagógico en Instituciones Educativas Públicas Presenciales de Educación Secundaria en Áreas Rurales*. Lima: Autor.
- Ministerio de Educación. (2014). *Tutoría y Orientación Educativa Prevención del abuso sexual y la explotación sexual en las y los adolescentes*. Sesiones de tutoría para el nivel de educación secundaria. Lima: Autor.
- Ministerio de Educación. (2014). *Tutoría y Orientación Educativa: Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria*. Lima: Autor.
- Ministerio de Educación. (2010). *Cuaderno de Orientaciones Conversando sobre sexualidad con nuestras hijas e hijos*. Lima: Autor.
- Ministerio de Educación. (2009). *Sesiones de Tutoría: Promoción para una Vida sin Drogas - De tutores para tutores*. Lima: Autor.
- Ministerio de Educación. (2007). *Manual de Tutoría y Orientación Educativa*. Lima: Autor.
- Ministerio de Educación. (2005). *Conversando con las y los adolescentes de estilos de vida saludables, sexualidad y prevención de ITS/VIH y SIDA*. Lima: Autor.
- Sales, M. (2000). *Dinámicas de Grupo - Carpeta de Dinámicas de Grupo*. Buenos Aires: Universidad Champagnat.

## ANEXOS O RECURSOS PARA EL DOCENTE TUTOR Y/O TUTORA



## ANEXO 1

### LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA<sup>9</sup>

La adolescencia es una etapa de expansión con nuevas posibilidades de desarrollo, de búsqueda afectiva, de participación social, de valoración ética y estética, de sueños, actitudes solidarias, creatividad, alegría, vitalidad, afectividad, descubrimiento del placer y de aportes significativos al grupo social al que pertenecen las y los estudiantes.

Desde el punto de vista descriptivo, se reconocen tres momentos de la adolescencia y sus tiempos aproximados de ocurrencia: preadolescencia (hasta los trece años), adolescencia media o adolescencia propiamente dicha (hasta los quince años) y posadolescencia, cuyo término progresivo se considera entre los dieciséis y diecinueve años. Esta descripción puede ser la misma en las áreas rurales, por eso, nos toca conocer cómo se identifican estas etapas en los ámbitos a tabajar.

Entre las personas adultas subsiste la tendencia a considerar solo los cambios externos, por ejemplo, los que ocurren en el cuerpo o en la conducta, como los rasgos principales que definen la adolescencia. Sin embargo, en cada etapa de la adolescencia los cambios son internos y externos, e incluyen las dimensiones de la sexualidad en constante interacción.

Los cambios físicos inciden en conjunto en la manera como las y los adolescentes perciben, representan y valoran su propio cuerpo, la palabra “pubertad” hace referencia a los cambios físicos localizados en la zona del pubis, que incluyen el tamaño del pene y el escroto, y el volumen de la vulva, así como la pilosidad y pigmentación de la piel en estas zonas, en ambos sexos.

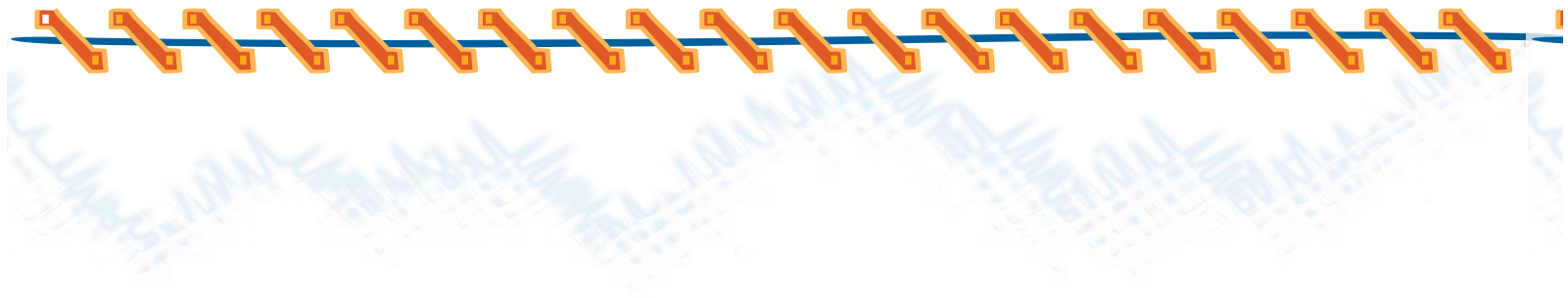
La menarquia en las preadolescentes ocurre alrededor de los 11 años, y la primera eyaculación en los varones —mayormente nocturna y en sueños— ocurre alrededor de los 12 años.

Es usual que las y los adolescentes se masturben. Aunque esta actividad no es exclusiva de esta etapa de la vida, ocurre con mayor frecuencia en este período, con la particularidad de ser un acto intencional de búsqueda y descubrimiento del placer.

Durante la etapa inicial de la adolescencia, entre los 10 y 13 años, se pone en marcha el pensamiento abstracto y la conciencia del tiempo, que favorece la conciencia reflexiva y el juicio crítico. Estas facultades permiten tomar decisiones de forma autónoma y empiezan a definirse como personas construyendo su identidad particular. Es necesario señalar que la autonomía no es un aspecto del desarrollo que aparece recién en la adolescencia, sino que se construye desde el nacimiento y a lo largo de la vida, en estrecha relación con los progresos a nivel social, cognitivo y moral.

<sup>9</sup> Ministerio de Educación.(2014). *Tutoría y Orientación Educativa: Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria*. Págs. 20-21. Lima: Autor.





Otra característica de la adolescencia es el enamoramiento y el deseo sexual. A veces vemos el enamoramiento circunscrito a las experiencias que se tienen en la adolescencia media o en la posadolescencia. Sin embargo, hay preadolescentes que también se enamoran.

Lo más frecuente en algunos de los primeros encuentros afectivos entre adolescentes es la sobrevaloración del otro. No obstante, conforme los cambios en el pensamiento, la autonomía y la identidad propia ganan terreno, también se instala la objetividad en el enamoramiento entre adolescentes, pudiendo reconocer que en su relación, si bien debe haber un espacio para la idealización mutua y el soñar conjuntamente, es necesario asumir la responsabilidad individual y de pareja, el diálogo, la escucha, la capacidad de cambio, el respeto mutuo, la aceptación del otro, y la perspectiva de futuro, tanto individual como en pareja, entre otros aspectos.

El deseo sexual en la adolescencia conduce a examinar las relaciones de pareja, que involucran fantasías, sueños, imágenes y sensaciones placenteras proporcionadas por las caricias y besos. Sin embargo, el deseo sexual se enmarca en un concepto más amplio de la sexualidad humana, que compromete todas las dimensiones.

Las y los adolescentes desarrollan el sentido de pertenencia al grupo. Esta capacidad se va gestando desde el grupo de pares de la niñez y las relaciones de amistades íntimas del preadolescente. En la adolescencia media se forman grupos significativos de amigos y amigas con cierta organización interna y algunos liderazgos.

Las y los adolescentes hacen planes para sus vidas, eligiendo una carrera profesional u otra actividad económica o productiva. Esto es posible debido a los cambios en el pensamiento y el manejo del tiempo, que les permite tener visión de futuro y trazar un proyecto de vida.

Tu rol como docente tutor o tutora es acompañar (ayudar a comprender) el proceso de cambios físicos, emocionales, afectivos, sociales y éticos con paciencia, constancia y capacidad de contención emocional, orientando a las y los estudiantes a desarrollar sus capacidades para tomar decisiones asertivas y asumir comportamientos éticos, responsables y seguros frente a su sexualidad y su vida.



## ANEXO 2

### LA IMAGEN CORPORAL EN LA ADOLESCENCIA<sup>10</sup>

Los cambios que se dan en la etapa de la adolescencia son internos y externos, e incluyen todas las dimensiones de la sexualidad; sin embargo, el cuerpo, por ser visible y concreto, es el centro de este proceso y concita atención y curiosidad.

En los adolescentes varones se produce un crecimiento singular de las extremidades, el cambio progresivo en el timbre de voz y el ensanchamiento del tórax. En las adolescentes mujeres se desarrollan los senos y se ensanchan las caderas.

Las y los adolescentes algunas veces muestran inquietud por su apariencia física: quieren verse bien y que los vean bien. Al sentirse observados por los demás pueden sentir temor de ser objeto de burlas. Lograr una imagen corporal que les permita sentirse a gusto, en tanto se consolida la forma adulta de su cuerpo, es un proceso que atraviesa toda la adolescencia (en términos de tiempo y esferas) y forma parte importante del desarrollo de la identidad, la autoestima y la seguridad personal.

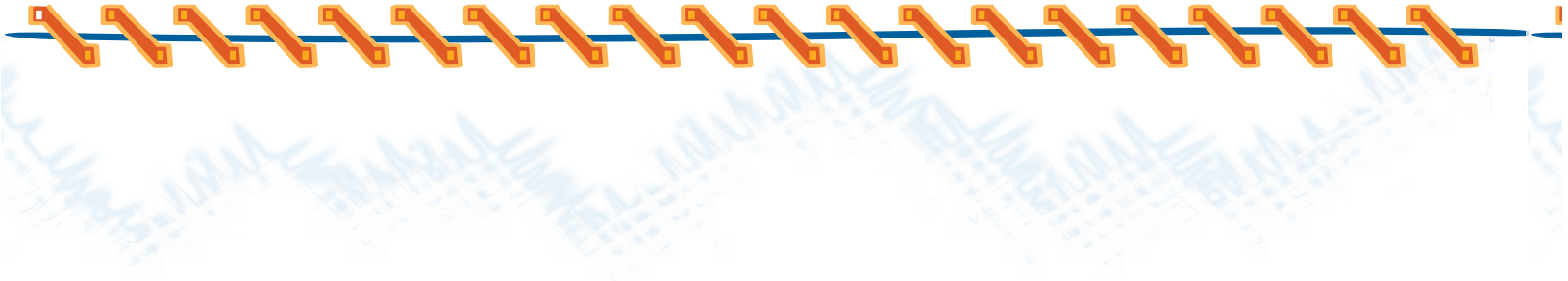
Sin embargo, los estereotipos de belleza proyectados por los medios de comunicación no corresponden a sus características, más bien son opuestos y tienen un efecto excluyente, si se toma en cuenta que las y los adolescentes sienten necesidad de parecerse estéticamente a esos modelos, situación que les genera angustia y confusión respecto a su imagen corporal.

Por esta razón, muchos adolescentes encuentran dificultades para reconocer sus características propias como valiosas, lo que puede frustrarlos y afectar su estado de ánimo. Cuando a estos se suman otros factores de carácter personal, familiar y social, se incrementa la probabilidad de que se vean involucrados en situaciones de riesgo, lo que a su vez puede desembocar en conductas adictivas y antisociales. En algunos casos pueden buscar modificar su imagen corporal. Estas actitudes pueden conducir a trastornos de la alimentación como la anorexia (no alimentarse) y la bulimia (comer sin control para luego vomitar), hacer dietas radicales, entre otros.

Es necesario que la o el docente tutor aborde el tema de la corporalidad en su integralidad física, simbólica y emocional. La representación del cuerpo (el esquema corporal) durante la infancia temprana y la niñez se ha basado en los datos sensoriales que han ido informando a la percepción de la niña o el niño de qué cuerpo se trata, cómo es y dónde está, así como de los datos que le comunican los demás.

---

<sup>10</sup> Ministerio de Educación. (2014). *Tutoría y Orientación Educativa: Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria*. Págs. 25-26. Lima: Autor.



Esta construcción básica del propio cuerpo está asociada a las experiencias emocionales de la unidad cuerpo-mente; pero el énfasis, durante la niñez, está puesto en lo espacial, en lo tangible y verificable.

Al promediar la primera etapa de la adolescencia el énfasis varía, iniciándose una representación abstracta y simbólica del cuerpo, relacionada con la dimensión social y afectiva. Esto significa que la imagen corporal depende de cómo los demás nos miran y valoran, actuando como espejos, y pueden crear algunas distorsiones de esta imagen, convirtiéndose en obstáculos para el desarrollo integral y sexual saludable.

Tu rol como docente tutor o tutora es contribuir a que las y los adolescentes construyan una imagen corporal que los haga sentirse seguros e integrados, y ayudarlos a disminuir el nivel de ansiedad y las preocupaciones que les causan los cambios físicos y emocionales. También es brindarles espacios para la reflexión sobre el impacto que el proceso tiene en la consolidación de su identidad personal y autoestima.

Del mismo modo, necesitas crear conciencia de la diversidad social, cultural y étnica de la imagen corporal, así como de la importancia de desarrollarse de modo más inclusivo, equitativo y democrático.



## ANEXO 3

### LA SEXUALIDAD ADOLESCENTE Y EL AUTOEROTISMO<sup>11</sup>

La sexualidad abarca todas las dimensiones de la vida de una persona: biológica, cognitiva, afectiva, sociocultural, moral y ética. Las formas de expresar y vivir la sexualidad varían durante el curso de la vida de cada persona.

En la adolescencia, junto con el incremento hormonal y la maduración de los órganos sexuales aparecen las fantasías sexuales, el deseo sexual y el autoerotismo o masturbación.

La masturbación puede ser frecuente en la adolescencia y forma parte del descubrimiento de sensaciones placenteras cuyo escenario es el cuerpo. Consiste en proporcionarse placer sexual mediante la estimulación de los genitales u otras partes del cuerpo. En la adolescencia suele ocurrir de manera espontánea al ir explorándose el cuerpo en su nueva configuración, aunque también puede ser provocada por estímulos externos o fantasías sexuales.


La masturbación en la adolescencia se diferencia del autoerotismo en la infancia, pues tiene una clara orientación relacional. Es decir, las fantasías y deseos sexuales incluyen a otra persona.

Debemos reconocer que tanto la forma en que las y los adolescentes viven sus experiencias autoeróticas, como la percepción de los adultos sobre estas experiencias, están influenciadas por mitos, prejuicios y tabúes presentes en cada cultura.

Aunque hoy en día se han desacreditado algunos de los mitos relacionados con la masturbación, para algunos padres y madres de familia y adolescentes todavía existe una preocupación sobre la frecuencia y oportunidad de la masturbación, es decir, les preocupa cuánto y cuándo es una práctica saludable o aceptable. Al respecto, el autoerotismo o masturbación se vive de modo diferente y tiene un significado especial para cada persona, por lo que no es posible calificar cuánto o cuándo es una práctica aceptable. Sin embargo, hay que poner atención cuando la masturbación interfiere o afecta las actividades de la vida cotidiana, incluyendo las relaciones con las demás personas.

---

<sup>11</sup> Ministerio de Educación. (2014). *Tutoría y Orientación Educativa: Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria*. Págs. 40-41. Lima: Autor.



Tu labor como docente tutor o tutora es abordar de manera respetuosa y comprensiva el tema del autoerotismo con las y los estudiantes, teniendo en cuenta que constituye un aspecto de su desarrollo sexual y que es vivido de manera diferente por varones y mujeres.





## ANEXO 4

### LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO Y EL DESARROLLO SEXUAL SALUDABLE<sup>12</sup>

El concepto de género nos remite a un conjunto de características, cualidades, capacidades, roles y formas de relacionarnos que las sociedades y las culturas asignan a las personas según su sexo biológico. Estos mandatos de género establecen derechos, deberes, obligaciones y cuotas de poder distintas para varones y mujeres.

Las identidades de género son construcciones sociales que se transmiten de un modo formal o informal a través de los agentes de socialización: familia, escuela, grupo de amigos y amigas, medios de comunicación, entre otros, en el marco de una cultura y época determinada.

Los roles y estereotipos de género son construcciones sociales de género tradicionales arraigadas en la sociedad que influyen en el comportamiento de las personas quienes, por lo general, las asumen sin discutirlos o cuestionarlos.

Los estereotipos de género influyen en el ejercicio de la sexualidad de las personas. Por ejemplo, negar o limitar a los varones la posibilidad de expresar sus sentimientos durante la niñez y la adolescencia puede influir negativamente en las relaciones afectivas que construyen con sus parejas.


Lo mismo ocurre cuando a las niñas se les pide que sean “femeninas” y “delicadas”, lo que connota debilidad o sumisión. Además, en la adolescencia los varones son alentados a dar demostraciones de fuerza física, mostrar interés por las mujeres y «tener sexo»; por su parte, las mujeres adolescentes reciben mensajes contradictorios, de un lado se espera que despierten interés en los varones, pero, a la vez, se les califica negativamente frente a actitudes que aparentan ser seductoras.

Los sistemas de género marcan inequidades que tienen implicancias en la salud de las mujeres, por ejemplo, ellas están más expuestas al abuso sexual, a ser presionadas para tener relaciones sexuales, negándoseles el derecho a decidir no tenerlas o a negociar con su pareja el uso del condón. Como resultado, las adolescentes tienen limitaciones para protegerse de un embarazo, de las ITS y de las consecuencias que estas tienen para su salud.

A pesar de lo antes señalado, en la época actual se pueden observar ciertos cambios que favorecen la igualdad entre los géneros.

---

<sup>12</sup> Ministerio de Educación. (2014). *Tutoría y Orientación Educativa: Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria*. Págs. 40-41. Lima: Autor.



La «igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres» están definidos como uno de los ocho Objetivos del Desarrollo del Milenio (ODM) y son reconocidos como aspectos fundamentales para alcanzar los demás objetivos, ya que las sociedades que han logrado reducir las desigualdades entre varones y mujeres también han logrado niveles más altos de desarrollo económico y social. Por esta razón, es necesario seguir trabajando por la igualdad y promoviendo que varones y mujeres tengan las mismas oportunidades y puedan desarrollar todas sus capacidades, sin distinciones.

Tu rol como tutor o tutora es promover el análisis crítico de los roles tradicionales de género, desalentar la educación sexista y la desigualdad, empoderar a las y los adolescentes y promover sus derechos, en el marco de una cultura de equidad y convivencia democrática en la escuela, tal como lo proponen los principios de la educación de calidad y del desarrollo sexual saludable.





## ANEXO 5

### PREVENCIÓN DEL RIESGO DE ABUSO SEXUAL EN LA ADOLESCENCIA<sup>13</sup>

El abuso sexual es ocasionado por el engaño, la imposición por la fuerza o el abuso de la autoridad y el poder por parte del agresor. Se considera no consentido a causa de la incapacidad hasta los 14 años para decidir por razones de edad o de indefensión de la niña, niño o adolescente afectados, a causa del miedo, la ingenuidad o el desconocimiento, o debido a la falta de discernimiento por incapacidad mental.

No se conoce un perfil único de la persona que abusa sexualmente, lo que se sabe es que muchos de los abusadores o abusadoras son personas conocidas, incluso familiares de los niños, niñas y adolescentes abusados. La mayoría de adolescentes abusados, por falta de confianza con su padre o madre u otro adulto de su entorno, o por temor o vergüenza, no comunican la situación de abuso sexual que viven. En otros casos, el silencio que guarda la víctima se debe a que el abusador o abusadora amenaza físicamente o intimida con hacer daño a sus seres queridos, como, por ejemplo, a un hermano o hermana. Otra estrategia que emplean las y los abusadores es hacerle sentir a la víctima que es culpable por lo que está ocurriendo, o por lo que pudiera pasar con él o ella, si su papá o mamá se llegaran a enterar.

Son formas comunes de abuso sexual:

- Las insinuaciones de connotación sexual que cualquier persona hace a un niño, niña o adolescente, que puedan hacerles sentir vergüenza, susto, incomodidad o confusión.
- Las palabras o gestos relacionados con la actividad sexual o con los órganos genitales frente a niñas, niños o adolescentes.
- Los tocamientos, besos o caricias obscenas en diversas partes del cuerpo de la niña, niño o adolescente, aun cuando esto se realice con el supuesto consentimiento de la víctima.
- Los rozamientos del cuerpo del niño, niña o adolescente con los órganos sexuales del abusador o abusadora.
- La introducción del pene del abusador en la vagina, ano o boca del niño, niña o adolescente.

Una medida general para prevenir este grave problema es preparar a los niños, niñas y adolescentes, desde temprana edad, para reconocer y prevenir los riesgos de abuso sexual y empoderarse de los conocimientos, facultades y habilidades para el autocuidado.


El conocimiento de los derechos humanos y el manejo de las habilidades para la vida son importantes factores de protección frente a todas las formas de maltrato y del abuso sexual.

De manera específica, algunas habilidades que tendrían que promoverse entre los niños, niñas y adolescentes para prevenir el abuso sexual son:

---

<sup>13</sup> Ministerio de Educación. (2014). *Tutoría y Orientación Educativa: Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria*. Págs. 66-67. Lima: Autor.



- 
- Desarrollar las habilidades de comunicación asertiva desde la Educación Inicial. Es decir, fomentar la capacidad para decir NO cuando alguien les propone hacer algo en contra de su voluntad a cambio de regalos o dinero, o cuando alguien quiere invadir su intimidad corporal con tocamientos y roces.
  - Desarrollar en las niñas, los niños y adolescentes la capacidad para reconocer y evaluar situaciones, que les permitan detectar a tiempo el riesgo de abuso sexual, mediante mecanismos de autoprotección.
  - Promover y fortalecer la comunicación entre las niñas, niños y adolescentes y su padre o madre o alguna otra persona adulta de confianza, sea o no familiar.
  - Las niñas, niños y adolescentes deben ser alentados a conversar siempre con su padre, madre o persona adulta de confianza, cuando se sienten incómodos, molestos o tristes por haber sido involucrados en una situación extraña dentro de la que no se sintieron bien o quedaron muy confundidas o confundidos.
  - Las niñas, niños y adolescentes deben saber que aun cuando sientan temor a ser reprendidos o criticados, es necesario comunicar sus experiencias para que se detenga el abuso y puedan recibir apoyo.

Es necesario advertir que los programas de prevención de abuso sexual infantil y adolescente deben incluir de manera activa a los padres y madres de familia y a otros adultos que cuidan de ellos, quienes deben recibir suficiente información a través de talleres orientados no únicamente a la detección del abuso, sino a reconocer los factores que lo posibilitan, como el maltrato físico y psicológico ejercido muchas veces por los propios padres y madres de familia.

Las personas adultas necesitan saber que, bajo ninguna circunstancia, deben reprender a las niñas, niños o adolescentes cuando comunican situaciones probables o consumadas de abuso sexual, sino todo lo contrario, deben creerles, escucharlos y hacerles saber que cuentan con todo su apoyo emocional.

Tu rol como docente tutor o tutora para prevenir el riesgo de abuso sexual en la adolescencia es empoderar a las y los estudiantes varones y mujeres para que puedan ser autónomos, responsables de su autocuidado y del cuidado de las y los demás, como sujetos de derechos. Asimismo, debes desarrollar en ellas y ellos habilidades para la comunicación asertiva que les posibilite anticiparse y prevenir situaciones de acoso y abuso sexual.

Complementariamente debes realizar talleres y reuniones con los padres y madres de familia enfocados en la comunicación, la violencia intrafamiliar y el conocimiento de las situaciones de riesgo y de los indicadores de abuso sexual.

## ANEXO 6

### COMUNICACIÓN ASERTIVA Y DESARROLLO SEXUAL SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA<sup>14</sup>

Con la llegada de la adolescencia, las interacciones sociales se hacen más numerosas y más complejas. Para lograr una buena inserción en este escenario, la y el adolescente necesitan recurrir a todas las habilidades y destrezas que les brinda su desarrollo socioafectivo, cognitivo y moral previo, así como poner en práctica nuevas capacidades.

Los desarrollos particulares de la sexualidad, que como se ha visto acompañan la adolescencia, influyen en las relaciones interpersonales de manera distinta a la niñez. Debido a esto, es necesario que las y los adolescentes aprendan nuevas formas de comunicar las experiencias y las vivencias a los demás, sean adultos o pares.

La comunicación asertiva es la habilidad social cuyo desarrollo conviene fomentar y reforzar en las y los estudiantes de la secundaria. Hay que pasar revista a este concepto, así como a las diversas modalidades de comunicación poco efectiva, que suelen emplearse en la vida diaria.


Entre las formas de comunicación ineficaz más frecuentes, se pueden señalar tres modalidades:

1. Pasiva	2. Agresiva	3. Interpretativa
No expresa abiertamente lo que cree o siente, se expresa de manera culposa e insegura.	Expresa sus ideas, sentimientos y necesidades de manera impositiva y desvalorizante, transgrediendo los derechos de los demás.	Expresa interpretaciones acerca del comportamiento de los demás basadas en prejuicios.
Ejemplo: “No sé, pero si tú quieres, hagámoslo”.	Ejemplo: “¿Por qué eres tan anticuada (o anticuado)?”.	Ejemplo: “Me parece que ella (o él) quiere algo conmigo”.

Frente a las tres modalidades de comunicación ineficaz en el cuadro anterior, la comunicación asertiva es el mejor recurso para comunicarse eficazmente.

La asertividad se refiere a la capacidad de expresar lo que se cree, piensa y siente de manera directa y clara, en el momento oportuno y a la persona indicada, sin ser agresivo o atacarla. Implica la habilidad de responder sí o no, sin rodeos.

<sup>14</sup> Ministerio de Educación. (2014). *Tutoría y Orientación Educativa: Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria*. Págs. 76-77. Lima: Autor.



Responder y actuar asertivamente es respetarse, tanto mujeres como varones, y respetar a los demás. Ser directos, honestos y apropiados; mantener el equilibrio emocional; saber expresarse verbalmente y saber escuchar; y ser cuidadosos, firmes y reflexivos en las comunicaciones.

El primer paso para que la y el adolescente adquiera la habilidad de la comunicación asertiva es que se convenza de que tiene derecho a la participación.

En la etapa inicial de la adolescencia, la comunicación asertiva facilita el desarrollo de la autonomía y la toma de decisiones y permite al adolescente expresar lo que realmente quiere o desea para sí, sin la presión externa de los pares. Además, ayuda a prevenir situaciones de violencia y abuso sexual.


En las y los adolescentes mayores, la comunicación asertiva fortalece el vínculo afectivo con la pareja y facilita la negociación de aspectos específicos como los relacionados con el inicio sexual, la postergación de las relaciones sexuales, el uso de métodos de protección para prevenir embarazos en la adolescencia o la posibilidad de contagiarse alguna infección de transmisión sexual-ITS o VIH.

Comunicarse de manera asertiva o eficaz requiere habilidades de comunicación verbal como el empleo de un lenguaje claro y directo, y habilidades de comunicación no verbal como la expresión facial y los gestos, los cuales deben ser congruentes con lo que se está diciendo, de lo contrario, pueden parecer inseguros o inseguras y generar confusión en la otra persona. Son ejemplos de la falta de congruencia en la comunicación decir “estoy molesto o molesta” mientras se sonríe; decir “no voy a recibir tu regalo” mientras se extienden las manos para recibirlo; o decir “no” con voz muy débil.

### **Pasos para una comunicación asertiva**

Para comunicar opiniones, deseos, sentimientos, decisiones y expectativas en relación con la propia sexualidad, es conveniente que las y los adolescentes observen comportamientos en sus interacciones como los siguientes:

1. Escuchar las ideas de la otra persona y prestar atención a su expresión facial y a sus gestos para completar su comprensión de lo que dicen las palabras.
2. Identificar internamente sus propios pensamientos y sentimientos respecto a lo que la otra persona está comunicando.
3. Pensar sobre sus sentimientos y emociones, antes de actuar o de responder apresuradamente.
4. Comunicar lo que cree, siente o desea de manera clara y directa, usando la comunicación en primera persona: «Yo pienso», «Yo creo», etcétera.
5. Actuar siempre conforme a lo que ha dicho o a lo que se ha comprometido, pero sin temor a retractarse si siente que se ha equivocado.



La habilidad para responder asertivamente a quienes les rodean protege a niñas, niños y adolescentes no solo del maltrato emocional o físico, sino de situaciones de riesgo de abuso sexual, así como de riesgo de embarazo en la adolescencia e infecciones de transmisión sexual, incluyendo VIH.

Tu rol como docente tutor o tutora es fomentar y fortalecer la comunicación asertiva en las y los estudiantes en la secundaria, facilitando espacios para que ejerciten esta habilidad. Específicamente, en torno a temas de sexualidad, debes orientar a tus estudiantes con diversas respuestas y comportamientos que les permitirán, por un lado, una vivencia saludable, placentera y sin riesgos de su sexualidad y, por otro lado, los protegerá de riesgos de abuso sexual, embarazo e ITS.





## ANEXO 7

### PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA Y PROMOCIÓN DE LA MATERNIDAD Y PATERNIDAD RESPONSABLE<sup>15</sup>

En el Perú, de acuerdo con el informe elaborado el año 2012 por el Grupo de Trabajo Concertado del Estado y la Sociedad Civil, liderado por la Mesa de Concertación para la Lucha Contra la Pobreza, 13 de cada 100 adolescentes mujeres que tienen entre 15 y 19 años de edad ya son madres y/o están embarazadas del primer hijo (ENDES, 2012). Esta cifra casi no ha variado en los últimos doce años.

Por otro lado, el porcentaje de adolescentes mujeres de 15 a 19 años que refiere haber tenido relaciones sexuales ha aumentado en los últimos 20 años del 18,4 % (1992) a 29,2 % (2012). Asimismo, el de las adolescentes mujeres que han tenido actividad sexual reciente, se ha incrementado de 11,5 % (1992) a 14,8 % (2012). Estos datos evidencian que las y los adolescentes necesitan orientación y formación en materia de sexualidad para que el inicio de las relaciones sexuales sea resultado de una decisión informada.


En ese sentido, el derecho al acceso de los y las adolescentes a recibir información sobre métodos anticonceptivos, planificación familiar y sobre la reproducción es reconocido por todos los Estados del Sistema de Naciones Unidas del cual el Estado peruano forma parte.

Si bien es cierto que los y las adolescentes, varones y mujeres, tienen derecho a decidir sobre su vida sexual, es necesario advertir que algunas veces no se encuentran preparados/as para tener relaciones sexuales o pueden experimentar dificultades para negociar con sus parejas, viéndose presionados para tenerlas. Las decisiones que cada adolescente tome con respecto al ejercicio de su sexualidad están determinadas por un conjunto de situaciones y condiciones que deben ser tomadas en cuenta con perspectiva y visión de futuro, considerando los efectos en su proyecto de vida y salud integral.

El conocimiento y ejercicio de los derechos sexuales es la clave para la comunicación asertiva en temas de sexualidad, es preciso que las y los adolescentes estén preparados y conozcan las dimensiones del compromiso de tener relaciones sexuales y de asumir la paternidad y maternidad responsable: los y las adolescentes deben saber cuándo iniciar las relaciones sexuales, deben decidir en qué momento y con quién. Por otro lado, deben saber que los embarazos deseados o no, durante la adolescencia, tienen implicancias directas en sus vidas y reducen sus oportunidades de desarrollo personal y de ampliación de sus capacidades e incrementarán el esfuerzo para lograr sus metas personales.

---

<sup>15</sup> Ministerio de Educación. (2014). *Tutoría y Orientación Educativa: Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria*. Págs. 86-87. Lima: Autor.



Según diversos estudios y documentos del MINSA, el embarazo en la adolescencia trae consigo riesgos para la salud de la madre y el niño, genera deserción y/o discriminación en los espacios educativos, mayores probabilidades de ingresar a cadenas de subempleo o permanecer en el círculo de la pobreza.

Cabe señalar que cuando se abordan en la escuela temas de prevención del embarazo y paternidad en la adolescencia, no se puede obviar la condición pluricultural del país, es decir, las y los docentes tienen que considerar y respetar los puntos de vista, cosmovisiones y prácticas culturales de los pueblos originarios u otros grupos sociales, en la medida que estos construyen sus modos de vida en relación con patrones distintos a los urbano - occidentales.

En ese sentido, no se trata de imponer una visión universalista del embarazo en la adolescencia, sino más bien de construir o instituir experiencias pedagógicas dialogadas y empáticas, en el marco de los derechos humanos y de la construcción de oportunidades para todas y todos.

Tu rol como docente tutor o tutora es trabajar la prevención del embarazo, maternidad o paternidad en la adolescencia, a partir de la construcción de relaciones de confianza con tus estudiantes, abriendo la posibilidad de dialogar cuando una situación les preocupa o necesitan comunicarla a una persona que sabrá guardar la confidencia. Asimismo, te concierne brindarles orientaciones adecuadas para que tomen decisiones con asertividad, que favorezcan sus proyectos de vida o les permita evitar situaciones que las y los pueden exponer a riesgos.



## ANEXO 8

### LA ORIENTACIÓN SEXUAL Y EL RESPETO POR LA PERSONA<sup>16</sup>

La identidad sexual y la orientación sexual se construyen a lo largo de la vida y son el resultado de la interacción de factores sociales e individuales, que integran las dimensiones biológicas y psicológicas del desarrollo humano, con factores socioculturales. Es posible referirse también a la identidad sexual y la orientación sexual como una convicción interna que permite que cada uno se perciba y se sienta varón o mujer.

La orientación sexual se desprende del deseo de establecer un vínculo afectivo y sexual con una pareja determinada, que incluye erotismo, interés especial y sentimientos de adhesión al otro.

A nivel internacional y a nivel nacional, a partir de los avances logrados por los derechos humanos, se reconocen variaciones en la orientación sexual de las personas. Estas variaciones, que se aplican a los comportamientos y no a las personas, son de forma heterosexual, si la preferencia es por una persona del sexo opuesto; o de forma homosexual, si la preferencia es por una persona del mismo sexo; o bisexual, cuando no existe una preferencia exclusiva por un sexo determinado.

Durante la adolescencia puede ocurrir que el tema de la identidad y orientación sexual aparezca acompañado de cuestionamientos, temores y confusiones. Este es un comportamiento que puede ocurrir por distintas razones durante la adolescencia, no obstante, no significa que la orientación sexual se haya consolidado a esa edad.


En general, en la cultura occidental —debido a creencias o prejuicios—, las personas son poco proclives a aceptar la orientación sexual como un derecho humano. Sin embargo, algunas sociedades están avanzando en el reconocimiento de estos derechos que son fundamentales para el establecimiento de relaciones equitativas, justas y solidarias entre las personas.

Los mitos y prejuicios que sustentan la homofobia (miedo injustificado o irracional a personas con orientación homosexual) pueden y deben ser desalentados. Dentro de esa misma línea, desde hace algunas décadas, la comunidad científica internacional sustenta que la homosexualidad no es una enfermedad. Tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la Asociación Psiquiátrica Americana (APA) no la consideran como una patología (trastorno o enfermedad) de la personalidad.

En consecuencia, ninguna persona debe ser discriminada por su orientación sexual. El respeto a los demás incluye la consideración y una actitud abierta y flexible frente a la diversidad de creencias, deseos, sentimientos, valores y formas de ver el mundo.

---

<sup>16</sup> Ministerio de Educación. (2014). *Tutoría y Orientación Educativa: Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria*. Págs. 96-97. Lima: Autor.



Es importante que la y el docente tutor tengan en cuenta que, para construir una sociedad inclusiva, armónica y democrática, es necesario empezar por reconocer que las diferencias afectan a todos y, por lo tanto, la aceptación de todo tipo de diferencias y el respeto por la diversidad sexual nos acercan a una sociedad más justa.

Las personas heterosexuales, en especial los varones adolescentes, se ven obligadas por los mandatos de género a mostrar y poner a prueba “su hombría”, proyectando una imagen de rudeza y fortaleza física, a la vez que reprimen sus verdaderos sentimientos. Las personas homosexuales, en cambio, suelen ser víctimas de violencia y discriminación por expresar sus afectos o su identidad sexual, por lo que suelen ocultar lo que sienten y desean.

Es necesario saber también que existen niños y niñas transgénero que, como a todos, se les ha asignado un género por los órganos sexuales con los que nacen, pero ellos y ellas sienten que no pertenecen a ese género asignado, por lo que su identidad de género es la opuesta. Suelen ser niños y niñas que reciben mucha violencia en el ámbito intrafamiliar y también en la escuela, por lo que muchos abandonan el colegio.

Tu rol como docente tutor o tutora es acompañar a las y los estudiantes en sus momentos de ansiedad y confusión frente al tema tratado, enfocándolos como parte del desarrollo adolescente y ayudándolos a visualizar que las orientaciones definitivas se van a establecer en cada persona a mediano plazo.

Es importante que fortalezcas una actitud de no discriminación hacia la orientación sexual y la identidad de género entre las y los estudiantes, para que reconozcan que esta actitud es fundamental para construir una sociedad inclusiva (que incluya y que no excluya a las personas), equitativa y justa.





## ANEXO 9

### VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO<sup>17</sup>

La Declaración de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer, adoptada en 1993 por la Asamblea General de las Naciones Unidas, define la violencia contra la mujer como:

*«Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada».*

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la violencia basada en género (VBG) se refiere a «todo acto de violencia hacia las mujeres y las niñas —incluyendo adolescentes—, es decir, por el hecho de ser mujer, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o privada».

La violencia a varones y mujeres es una violación a sus derechos humanos y nada la justifica. Esta violencia reviste varias formas más allá de la violencia física y puede ocurrir en cualquier circunstancia o etapa de la vida. Por ejemplo, hay violencia cuando se valora más el nacimiento del hijo varón que el de la hija mujer, o cuando se privilegia la educación del niño antes que la de la niña.

La notable dimensión que ha adquirido la violencia contra la mujer se ve hoy no solo como una cuestión legal, sino como un problema de salud pública y de derechos humanos, por las repercusiones que alcanza en la vida personal de las mujeres y los efectos que tiene en el desarrollo de los países.

En el tema de la sexualidad de las niñas y los niños, la violencia cobra presencia en las situaciones de abuso sexual en cualquiera de sus variantes, desde los actos contra el pudor hasta la violación. La violencia sexual es más frecuente durante la infancia y la adolescencia, configurándose una situación de abuso de poder del agresor, quien por lo general amenaza a su víctima.

Tu rol como docente tutor o tutora es promover entre las y los estudiantes los derechos humanos, lo que incluye también el conocimiento de los derechos sexuales y reproductivos.

Esto ayudará a que las mujeres sean valoradas y respetadas como personas y reciban un trato justo y equitativo, evitando cualquier vulneración a sus derechos, sobre todo, el referido al derecho de vivir una vida libre de cualquier forma de violencia.

<sup>17</sup> Ministerio de Educación. (2014). *Tutoría y Orientación Educativa: Sesiones de Educación Sexual Integral para el Nivel de Educación Secundaria*. Págs. 126-127. Lima: Autor.



## ANEXO 10

### DINÁMICAS

- **Presentación por parejas**

Se solicita a los integrantes del grupo que elijan una persona para trabajar en parejas. Los participantes se ubican cada uno con su pareja y, durante un par de minutos, solicitamos que compartan información como su nombre, lugar de nacimiento, pasatiempos, nombre de su mejor amigo/a, etc. Cuando finaliza la charla sobre sus vidas, se hace un círculo y cada uno deberá presentar al grupo lo que su pareja le contó.

- **Casa-inquilino, ¡terremoto!**

Dos personas se toman de la mano (casa) y colocan a otra en el medio (inquilino). Cuando el coordinador grita «casa», la casa se cambia de «inquilino». Cuando el coordinador grita «inquilino», este cambia de casa; en cambio, cuando grita «terremoto», se desarma todo y se vuelve a armar.

- **Teléfono malogrado (el mensaje)**

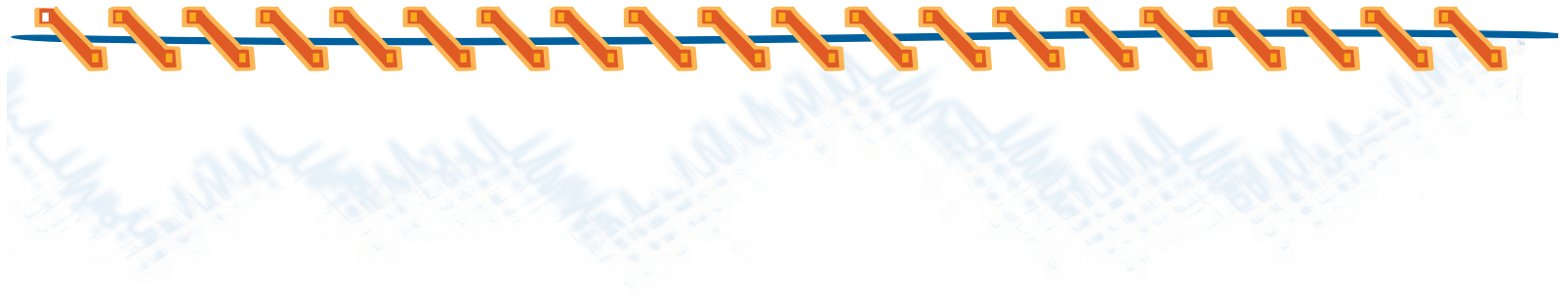
Se divide el grupo en dos equipos y se nombra quién debe encabezar las filas. A cada equipo se le da el mismo mensaje a fin de que lo vayan transmitiendo correctamente, en secreto. Luego se pregunta, al último de cada fila, cuál fue el mensaje que se comunicó. Se confronta entonces con el mensaje real transmitido. Se analiza el primer mensaje y el último confrontando las diferencias.

- **Primera letra del nombre**

Juntar a todas las personas cuyo nombre comience con la misma letra o que en la primera sílaba tengan la misma vocal. Variantes: personas con el mismo signo. Personas que cumplan años el mismo mes.

- **Cartulicolores**

Cartulinas de varios colores (tantos como grupos se quieran formar). Colocar dentro de una bolsa trozos de cartulina de diferentes colores y cada integrante saca una tarjeta y se agrupan de acuerdo con el color que les tocó.



- **Pueblos y ciudades**

Se entregará a cada participante un papel con el nombre de un pueblo o ciudad y se tiene que juntar con el participante que tenga la misma ciudad o pueblo. Después de un tiempo, se vuelve a repartir otros papeles con nombres de otros lugares, se forman cuarteros y se presentan entre ellos.

- **Refranes**

Se entregan refranes recortados en tiritas de acuerdo con la cantidad de personas que queremos que formen el grupo. Luego solicitamos que se agrupen con los estudiantes que tienen la otra parte del refrán.

- **Tráeme tu silla**

Debajo del asiento de cada silla se pegará un dibujo. Los participantes que tengan el mismo dibujo debajo de su silla se juntan llevando su asiento.

