

# Manual de tutoría y orientación educativa para docentes de Educación Básica Alternativa

## CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA



*tarea*



# Manual de tutoría y orientación educativa para docentes de Educación Básica Alternativa

**CENTRO DE EDUCACIÓN  
BÁSICA ALTERNATIVA**



*tarea*

Este libro ha sido elaborado por docentes que conforman la Red de Educadores de EBA – Lima. Su confección y publicación se realizó en el marco del proyecto “Fortalecimiento institucional en la educación de jóvenes y adultos” que implementó TAREA Asociación de Publicaciones Educativas desde el 2013 hasta diciembre de 2018, en las regiones Ayacucho y Lima, gracias al apoyo del Instituto de Cooperación Internacional de la Asociación Alemana para la Educación de Adultos (Institut für Internationale Zusammenarbeit des Deutschen Volkshochschul-Verbandes) – DVV International.

Maestras y maestros que participaron de la elaboración de este libro: Albino Igreda, Nélida  
Bartolo Serrano, Noemí  
Correa Sánchez, Elba del Carmen  
Lliuya Ruiz, Idálide Margot  
Lorenzo Garay, Grace  
Mosquera Ramírez, Magda  
Quispe Huamán, Angélica  
Romero Acevedo, Arleny Maribel  
Tarazona de la Mata, Hugo  
Vislao Huanca, Alejandro  
Zegarra Yata, Yanet

Corrección de estilo: José Luis Carrillo Mendoza  
Diseño de carátula e ilustraciones: Iván Guardia S.  
Diseño de interiores: Janet Lliulla G.  
Diagramación: Lluly Palomino

Este libro se terminó de imprimir en mayo de 2019 en los talleres de: Tarea Asociación Gráfica Educativa. Pasaje María Auxiliadora 156-164, Breña. Lima 5, Perú.

Primera edición: 500 ejemplares. Lima, diciembre del 2018

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2019-04489  
I.S.B.N. 978-9972-235-84-9

De esta edición:

© **TAREA Asociación de Publicaciones Educativas**  
Parque Osos 161, Pueblo Libre. Lima 21, Perú  
Teléfono: (51 1) 424 0997  
Dirección electrónica: [tarea@tarea.pe](mailto:tarea@tarea.pe)  
Página web: [www.tarea.org.pe](http://www.tarea.org.pe)

Se permite la copia o la transmisión de partes o de toda esta obra sin requerir permiso previo; basta con citar la fuente.

Las ideas y opiniones contenidas en esta obra son de responsabilidad de los autores y no comprometen ni reflejan necesariamente la posición institucional de las fundaciones auspiciadoras.

# Contenido

## TEMA 1: DROGAS Y ALCOHOLISMO

Actividad de tutoría 1: Yo sé decir no... ¿y tú?	11
Actividad de tutoría 2: ¡Piensa... el alcohol no es la respuesta!	14
Actividad de tutoría 3: Pruébala y verás que NO te sentirás mejor	16
Actividad de tutoría 4: Que tu vida no se consuma	18
Actividad de tutoría 5: ¡Peligro! Yo tomo alcohol	20
Actividad de tutoría 6: Ahora... tú decides	23
Actividad de tutoría 7: El negocio que mata... ¡Las drogas!	26
Actividad de tutoría 8: Vive feliz sin drogas	28
Actividad de tutoría 9: ¡Disfruta tu vida sin drogas!	30
Actividad de tutoría 10: ¿Me quiero y no consumo marihuana?	32
Actividad de tutoría 11: Un Perú sin drogas	35

## TEMA 2: BUEN TRATO

Actividad de tutoría 1: Buen trato, ¡sí! Mal trato, ¡no!	39
Actividad de tutoría 2: ¿Me conozco realmente?	41
Actividad de tutoría 3: Sé parte de la solución y no del problema	43
Actividad de tutoría 4: Atrapado en las “Redes”	45
Actividad de tutoría 5: Hagamos un trato por el buen trato	49
Actividad de tutoría 6: Decálogo del buen trato	51
Actividad de tutoría 7: Tratémonos con igualdad	53



Actividad de tutoría 8: Me siento bien con tus halagos	56
Actividad de tutoría 9: Ama a tu prójimo como a ti mismo	58
Actividad de tutoría 10: El buen trato a todos nos es grato	61
Actividad de tutoría 11: Trato es trato	64
Actividad de tutoría 12: Brillo más que el Sol	66

### **TEMA 3: EMBARAZO Y SEXUALIDAD**

Actividad de tutoría 1: Sin gorrito no hay fiesta	71
Actividad de tutoría 2: Mentiritas sexuales	74
Actividad de tutoría 3: Si no lo haces tú, ¿quién podrá defenderte?	76
Actividad de tutoría 4: Decida y no dé sida	78
Actividad de tutoría 5: No cambies tus ideales por pañales	80
Actividad de tutoría 6: Y yo, como un bobo, pensé que era amor para siempre	82
Actividad de tutoría 7: ¿Qué pasa?... mi cuerpo está cambiando	84
Actividad de tutoría 8: Que “tu regla” no te detenga	87
Actividad de tutoría 9: Tengo miedo, aún no estoy preparada	91

### **TEMA 4: PROYECTO DE VIDA**

Actividad de tutoría 1: Un proyecto de vida para mi vida	97
Actividad de tutoría 2: Un plan para cada sueño	100
Actividad de tutoría 3: ¿Tienes un proyecto de vida?	104
Actividad de tutoría 4: La historia de mi vida es única y la quiero así	106
Actividad de tutoría 5: La profesión tú la decides, nadie te la impone	108
Actividad de tutoría 6: ¿A dónde voy?	110
Actividad de tutoría 7: Yo quiero, yo puedo hacer mi proyecto de vida	112

<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	115
---------------------	-----

# Presentación

Estimadas y estimados colegas:

El estudiantado de la Educación Básica Alternativa (EBA) pertenece por lo general a los sectores más pobres de la sociedad; se trata de migrantes bilingües que presentan bajos índices de escolaridad, trabajan y estudian. Las y los jóvenes viven solos o con el llamado “tío” o “tía”, que en realidad no es un familiar sino un empleador, y enfrentan condiciones de vida diferentes a las que estaban habituados en su familia y su comunidad.

Es común que las y los docentes que laboramos en EBA encontremos casos de jóvenes confundidos con algunos aspectos relacionados con su propia sexualidad; que muestran también desorientación sobre el rumbo que van a dar a sus vidas o están a punto de hacer suyos los antivalores sociales que los rodean. Podemos dar testimonio de cómo jóvenes –mujeres y hombres– han truncado sus vidas por falta de orientación. En este contexto, ¿qué papel deberían cumplir los Centros de Educación Básica Alternativa (CEBA)?, ¿cómo se debería atender la problemática de las y los estudiantes de esta modalidad?

Frente a esta situación, maestras y maestros de la Red de Educadores de EBA de Lima Metropolitana consideramos que los CEBA deberían desarrollar estrategias que permitan ofrecer el servicio de tutoría en el aula de manera oportuna y brindar acompañamiento que contribuya con el bienestar y desarrollo de las y los estudiantes.

En vista de que, creemos, para llevar a cabo esta tarea es necesario que maestras y maestros cuenten con orientaciones y estrategias prácticas, la Red ha elaborado sesiones para ser desarrolladas en una hora pedagógica con recursos al alcance de cualquier CEBA.

Este manual, producto del trabajo colaborativo de la Red de Educadores de EBA de Lima Metropolitana, ha sido elaborado con base en las experiencias de cada uno de sus integrantes, consultado con expertos y validado por docentes de los CEBA Estados Unidos y Carlos Wiesse de Comas. Las sesiones abordan cuatro temas que reflejan la realidad que afrontan nuestros estudiantes: Drogas-alcoholismo, Buen trato, Embarazo-sexualidad y Proyecto de vida.

Esperamos que este material incentive a los colegas a seguir produciendo textos para nuestra modalidad y contribuya en su práctica profesional para la formación de personas capaces de enfrentar situaciones adversas y tomar decisiones correctas asumiendo compromisos que les permitan ejercer su ciudadanía.





**DROGAS Y ALCOHOLISMO**

# TEMA 1

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2016), la edad promedio a la que los jóvenes empiezan a consumir alcohol en el Perú es 13 años. Asimismo, de acuerdo con estudios realizados por el Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi” (INSM, 2016), la prevalencia de consumo de alcohol es mayor entre los hombres que entre las mujeres.

El uso indebido de drogas y su tráfico ilícito constituyen un grave problema que afecta a la sociedad peruana toda, pero en especial a los grupos humanos más vulnerables, conformados por niñas, niños y adolescentes, señala el Ministerio de Salud (Minsa). Según el Minsa, para prevenir el consumo de drogas por niñas, niños y jóvenes los esfuerzos deben orientarse al fortalecimiento de los valores y habilidades humanas, la comunicación, la educación, el respeto mutuo y el amor familiar.

El excesivo consumo de alcohol y drogas por las y los jóvenes altera su desarrollo físico y psicológico, afecta su rendimiento intelectual y su capacidad de aprendizaje, causa trastornos depresivos y ansiedad. Eleva la presión sanguínea y provoca latidos irregulares del corazón; interfiere en el funcionamiento del hígado, afecta el funcionamiento de los riñones, entre otros problemas físicos y psicológicos.

Las y los jóvenes que se involucran en el mundo de las drogas y el alcohol suelen presentar cambios de comportamiento: irritabilidad, pereza, apatía, hiperactividad o conductas agresivas en ámbitos familiares o en la escuela. Se incrementa la pérdida de valores, no se respetan las normas ni las buenas costumbres.

Los Centros de Educación Básica Alternativa no son ajenos al alcoholismo y el consumo de drogas. Muchos de las y los jóvenes que atendemos afrontan esta problemática. Se suman a ello las carencias afectivas y otros problemas que les impiden tomar decisiones acertadas. Debido a esta problemática muchos jóvenes y adolescentes son separados de algunas instituciones educativas donde estudian o simplemente se retiran al ver el año escolar perdido.

Los centros de enseñanza juegan un papel fundamental en la prevención y tratamiento de esta problemática, pero para que puedan cumplir su rol se requiere que las y los docentes planifiquen acciones de abordaje y cuenten con recursos pedagógicos que les permitan mejorar la autoestima y reforzar aptitudes interpersonales de las y los jóvenes estudiantes.

Se pretende apoyar al docente y la docente en la prevención del consumo de drogas y alcohol en sus CEBA con actividades prácticas y relevantes que les ayuden a enfrentar con eficacia este problema que afecta a miles de jóvenes en nuestro país.

# Actividad de tutoría 1

## Yo sé decir no... ¿y tú?

Objetivo: **Practicar respuestas de forma asertiva frente a la presión que ejerce el grupo para consumir drogas.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad presentando el caso de un joven (Hugo) y sus amigos.
- Luego de leer, entrega la Ficha de trabajo y pide que contesten la pregunta:
  - ¿Por qué creen que Hugo aceptó el cigarrillo?
- A partir de las respuestas del grupo, se hace notar a las y los estudiantes que muchos adolescentes que consumen drogas lo hacen por presión de sus amigos o amigas, para escapar de los problemas o porque ven a familiares que las consumen. Otros pueden pensar que fumar o tomar los hace populares o envidiables, porque las canciones modernas mencionan al alcohol o las drogas, o porque ven a personajes de las películas que suelen recurrir a ellos.

### II. Desarrollo/Proceso

- Se explica a las y los estudiantes que es muy importante que posean la habilidad para comunicar a los demás su decisión de no consumir drogas y poner límites cuando alguien los quiera presionar.
- El (la) docente forma grupos por afinidad y lee con ellos las técnicas que los ayudarán a poner en práctica algunos procedimientos para comunicar, de forma asertiva, la decisión de NO consumir drogas (ver Ficha de trabajo).
- Después de leer colectivamente la ficha, cada grupo presentará un sociodrama, *Cómo comunicar asertivamente la decisión de “No consumir”*, utilizando una de las siguientes técnicas:
  1. *Disco rayado*. Consiste en repetir nuestro argumento una y otra vez sin alterarnos ni responder a las provocaciones de otras personas.  
¿Cómo se hace? Si alguien insiste en su petición, continuamos diciendo una y otra vez que NO, empleando nuevas fórmulas: “No, gracias”, “¡Qué va!”, “Ni hablar”, “De eso, nada que ver”, “La verdad que no”, etcétera.
  2. *Ofrecer alternativas*. Consiste en proponer algo positivo o “cambiar de tema”, plantear hacer algo bueno y que, a la vez, guste a la gente.  
¿Cómo se hace? Buscamos algo atractivo y lo proponemos con entusiasmo. Se insiste sin decaer ante la posible reacción negativa de los demás. Buscamos el apoyo de alguien dispuesto a seguir lo propuesto. Ejemplo: “Vamos al cine o a bailar”.
- A continuación, las y los estudiantes hacen una puesta en común y comentan qué les parecieron las respuestas escenificadas para negarse a consumir drogas, y si las pondrían en práctica.

### III. Cierre

- El (la) docente destaca los aspectos positivos del desenvolvimiento de las y los estudiantes y se pregunta:
  - ¿Por qué es importante ser claros y asertivos en la decisión de no consumir drogas?
- Se explica que este tipo de técnicas no solo se aplica a decisiones relacionadas con el consumo de drogas, sino también a otro tipo de situaciones.
- Las y los estudiantes identifican en qué otros momentos es importante ser asertivos.
- Se deja claro que ser asertivo ayuda frente a cualquier situación de riesgo.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.

# Ficha de trabajo

## Yo sé decir no... ¿y tú?

Lee este caso.

Hugo, un muchacho de 15 años de edad, se encuentra bailando en el cumpleaños de una compañera de su CEBA. En cierto momento sale de la casa porque siente mucho calor y se encuentra con Alejandro y Manuel, compañeros de aula, quienes le ofrecen un cigarro. Hugo se siente confundido: no sabe qué hacer ni qué decir... No quiere fumar: sospecha que es marihuana. Piensa: "¿qué hago?". Sus compañeros insisten: "toma, fuma", "es solo un puchito", "no pasa nada...". Hugo duda, pero al final acepta.

Después de leer, contesta la siguiente pregunta:

¿Por qué crees que Hugo aceptó el cigarro?

.....

.....

### TÉCNICA 1

Invitación o provocación	Respuestas
Toma, prueba esto con nosotros.	NO, gracias.
¡No seas así, prueba, está buenísima!	NO me interesa.
¡Te mariconeas o qué!	Lo siento. NO me interesa...
¡Ya pues, te estás quedando!	Lo siento por ti, ya dije que NO.
Pero si no pasa nada, ¡anímate!	Lee mis labios: "N-O" es "NO".

13

### TÉCNICA 2

Invitación o provocación	Respuestas
¡Toma, prueba esto con nosotros!	¿Qué les parece si mejor apostamos a ver quién aguanta más bailando?
¡Vamos, fuma!	Se me ocurre que sería bacán si nos vamos a ver el clásico en pantalla gigante.
¡No te atreves!	Son ustedes quienes no se atreven, porque saben que van a perder si hacemos una carrera.



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 2

# ¡Piensa... el alcohol no es la respuesta!

Objetivo: **Reflexionar sobre los efectos del consumo de alcohol.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad dividiendo a la clase en grupos por medio de la dinámica “Ensalada de frutas”, que consiste en que, de manera consecutiva, a cada estudiante se le asigna el nombre de una fruta (manzana, plátano, pera, piña, sandía, etcétera). Todos deben estar sentados.
- Cuando el (la) docente nombre una de las frutas, el (la) estudiante nombrado debe ponerse de pie; y cuando diga “ensalada de frutas”, todas y todos se paran.

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente solicita a las y los estudiantes que se reúnan en grupos de acuerdo con el nombre de cada fruta. Luego, los alumnos y las alumnas designan a un coordinador por grupo para que los represente en la plenaria que se llevará a cabo luego.
- Las y los estudiantes leen “El alcohol” (ver Ficha de trabajo) y responden a la pregunta final.
- En la plenaria, el (la) representante de cada grupo presenta las conclusiones de lo trabajado y reflexiona sobre lo expuesto.

### III. Cierre

- El (la) docente enfatiza los siguientes aspectos:
  - Es importante prevenir el consumo de bebidas alcohólicas, ya que puede producir daños irreparables.
  - Los estudios demuestran que cuanto más joven se empieza a beber, mayores son las posibilidades de hacerse dependiente del alcohol.
  - El consumo del alcohol se ha convertido en una mala costumbre muy difundida en nuestra sociedad.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.

# Ficha de trabajo

## ¡Piensa... el alcohol no es la respuesta!

Lee el texto que sigue.

### EL ALCOHOL

El abuelo de José era muy divertido: nos enseñaba siempre cosas nuevas, pero esa noche comenzó a decirnos algo muy interesante: “Así como ustedes, hay muchas personas que creen que el alcohol no hace daño, pero no saben que es una droga, y una de las más peligrosas. Sí, jóvenes amigos. El vino, la chicha de jora, la cerveza, el pisco, el aguardiente, el ron...”.

De pronto sacó un libro y le dijo a Paulo que por favor leyera en voz alta... Todos escuchamos atentos:

“El consumo de alcohol afecta el funcionamiento del cerebro, la capacidad de aprendizaje, altera la capacidad de pensar, disminuye la calidad del sueño, causa depresión y ansiedad, etcétera.

El consumo continuo de alcohol produce daños en:

1. Cerebro: daña las células cerebrales, causando pérdida de la memoria.
2. Corazón: eleva la presión sanguínea y causa latidos irregulares.
3. Hígado: interfiere en su funcionamiento. Puede ocasionar cirrosis.
4. Estómago: provoca inflamaciones y úlceras.
5. Sangre: genera mayor vulnerabilidad a enfermedades e infecciones.
6. Hormonas: afecta el crecimiento y el desarrollo sexual”.

Luego, mirándonos fijamente, nos dijo: “¿Ven, chicos, lo importante que es prevenir el consumo de bebidas alcohólicas? Para ello es necesario contar con información adecuada sobre los daños que ocasiona en el organismo. No se dejen influenciar por modelos negativos; por el contrario, elijan alternativas de entretenimiento saludables y buenos amigos”.

15

Después de leer, contesta la siguiente pregunta:

¿Qué consecuencias crees que puede traer para tu vida el consumo de alcohol?

.....

.....



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....



## Actividad de tutoría 3

# Pruébala y verás que NO te sentirás mejor

Objetivo: **Reflexionar sobre los efectos que produce el consumo de drogas en el organismo.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad desarrollando la dinámica “El rey pide”, que consiste en ir solicitando que las y los estudiantes hagan diversas cosas después de escuchar la frase: “El rey pide que...”. Por ejemplo: “El rey pide que levanten la mano derecha”.
- A continuación se solicita que formen grupos, por afinidad.

### II. Desarrollo/Proceso

- A los grupos conformados se les entrega la lectura “El hermano de Pedro” (ver Ficha de trabajo), para que las y los estudiantes lean en voz alta escogiendo cada uno (una) un párrafo.
- Luego, responden las preguntas:
  - ¿Qué creen que le pasa al hermano de Pedro?
  - ¿Qué explicación brinda el libro sobre el caso “El hermano de Pedro”?
- El (la) docente solicita que se socialicen las respuestas.
- A continuación se consolidan las respuestas y se reflexiona sobre las conclusiones a las que se ha llegado.

### III. Cierre

- Al final de la sesión, se reflexiona sobre los efectos inmediatos del consumo de marihuana: latido rápido del corazón (taquicardia); desorientación; falta de coordinación física; mareo, torpeza al caminar y risa sin razón alguna; ojos rojos e irritados; dificultades para recordar y aumento del apetito, a menudo seguida de depresión o somnolencia. Después de unas horas, cuando los efectos desaparecen, las personas pueden sentir mucho sueño y mostrarse irritables. Algunos usuarios pueden sufrir ataques de pánico o ansiedad.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.

# Ficha de trabajo

## Pruébala y verás que NO te sentirás mejor

Lee la siguiente lectura.

### EL HERMANO DE PEDRO

#### I. parte

Pedro se encuentra con Javier a la hora del recreo y le cuenta: “Mi hermano mayor me trata muy mal. Antes me llevaba a jugar fútbol, me ayudaba en mis tareas, pero ahora ya no quiere jugar conmigo, duerme mucho, a veces anda como mareado, huele raro, tiene los ojos rojos y come a cada rato. Ahora sale mucho en las noches y me grita por cualquier cosa”.

Javier le comenta a Pedro: “Creo que sé lo que le podría estar pasando a tu hermano; he leído en la biblioteca un libro que explica eso”.

#### II. parte

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

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

La marihuana provoca algunos cambios en el comportamiento de las personas, como apatía, des-gano, desmotivación, hablar en voz alta y reírse a carcajadas sin motivo, disminución del desempeño académico, incapacidad de cumplir con las responsabilidades. Asimismo, afecta el sistema nervioso: se acrecienta la agresividad y afecta la memoria a corto plazo (quien la consume tiene dificultad para recordar hechos recientes)”.

Ahora, contesta las preguntas:

- ¿Qué le preocupa a Pedro?, ¿se justifica su preocupación?
- ¿Qué explicación brinda el libro sobre el caso del hermano de Pedro?



#### Mi compromiso:

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 4

# Que tu vida no se consuma

Objetivo: **Reflexionar sobre las consecuencias del consumo del cigarro.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad desarrollando la dinámica “¿Un qué...?”, que consiste en formar un círculo con las y los estudiantes. El que comienza el juego (A) dice al de su derecha (B): “esto es un abrazo”, y le da uno; B pregunta: “¿un qué?”, y A le responde: “un abrazo”, y se lo vuelve a dar. Luego, B dice a C (el de su derecha): “esto es un abrazo”, y le da uno; C pregunta a B: “¿un qué?”, y A contesta a B: “un abrazo”, y se lo da. Así sucesivamente. La pregunta “¿un qué?” siempre vuelve a A, quien envía de nuevo los abrazos.
- Después de la dinámica, las y los estudiantes forman grupos.

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente dibuja o coloca en la pizarra el símbolo de *Prohibido fumar* y pregunta a las y los estudiantes si saben lo que representa y si alguno de los presentes ha fumado.
- Se explica que aunque el cigarro es una droga aceptada por la sociedad, produce dependencia y el humo no solo afecta a quien fuma, sino también a los que están cerca del fumador o fumadora, pues el aire se contamina con las partículas de tabaco quemado que se dispersan por el ambiente.
- Se pregunta a los y las estudiantes si conocen las consecuencias de la adicción al cigarro y, si las conocen, se les pide que las expresen.
- Luego, se les solicita que elaboren en grupo un afiche con un mensaje alusivo a la prevención del consumo del cigarro, para que las y los jóvenes no se aventuren a fumar o, si ya lo han hecho, dejen de hacerlo (ver Ficha de trabajo).
- Se colocan los afiches en un lugar visible del CEBA y se solicita que comenten sus mensajes.

### III. Cierre

- El (la) docente recuerda que el cigarro, como toda droga, provoca dependencia a la mayoría de quienes lo consumen, por lo que, una vez que se comienza a fumar, suele ser muy difícil dejarlo. Indicamos que el cigarro es el responsable del 90 % de los tipos de cáncer al pulmón, de modo que su consumo termina por arruinar los proyectos de vida de muchos y muchas jóvenes.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Papelotes.
- Material para colorear.
- Cinta adhesiva (*masking tape*).

# Ficha de trabajo

## Que tu vida no se consuma

Ahora te vamos a pedir que elabores un afiche con un mensaje alusivo a la prevención del consumo del cigarro, para que los jóvenes no se aventuren a fumar o, si ya lo han hecho, lo dejen. Te damos un ejemplo:



Para elaborar el afiche, considera los temas del siguiente cuadro.

### Consecuencias del consumo de tabaco

- Mayor probabilidad de desarrollar acné juvenil.
- Mal aliento.
- Disminución de la aptitud física.
- Ennegrecimiento de los dientes.
- Pérdida del apetito.
- Irritación de las vías respiratorias.
- Bronquitis y tos.
- Problemas coronarios.
- Aumenta la probabilidad de cáncer del pulmón, boca, lengua, vejiga, etcétera.



### Mi compromiso:

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 5

# ¡Peligro! yo tomo alcohol

Objetivo: **Reflexionar sobre las consecuencias del consumo del alcohol en nuestro comportamiento.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad presentando el caso de una joven (ver Ficha de trabajo).
- Luego de leer, se plantea la siguiente pregunta y se comenta entre todos:
  - ¿Cómo crees que influye el alcohol en el comportamiento de la persona?
- Las y los estudiantes reflexionan sobre los efectos del consumo de alcohol, los cambios de conducta que produce este consumo y cómo altera las relaciones sociales con el entorno.
- Finalmente, el docente enfatiza que no se necesita consumir alcohol para sentirse mejor o ser diferente. Lo importante es valorarse y reconocer nuestras propias capacidades.

### II. Desarrollo/Proceso

- Teniendo en cuenta que el consumo de alcohol supone un riesgo para nosotros y para los demás, el (la) docente explica que es muy importante asumir las consecuencias de nuestros actos.
- Se forman grupos a partir de la dinámica “Sonidos de animales”: se dice a cada estudiante, en secreto, el nombre del animal cuyo sonido característico debe reproducir (ejemplos: gato, miauuuu; vaca, muuuu, etcétera). Cuando el docente da la señal, en grupos, las y los estudiantes empiezan a emitir los sonidos que les han sido asignados. A continuación, los grupos leen las creencias relacionadas con el consumo de alcohol e identifican si son verdaderas o falsas.
- Finalmente, eligen a un representante para que comparta sus respuestas con los otros grupos.

### III. Cierre

- El (la) docente explica que las creencias presentadas son falsas, aun cuando la mayoría de personas piensa que consumir algún tipo de droga fortalece su personalidad y las hace actuar con seguridad en diferentes situaciones de la vida, sin ser conscientes de que las drogas son estimulantes que dañan a las personas y alteran su comportamiento.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.

# Ficha de trabajo

## ¡Peligro! Yo tomo alcohol

Lee el siguiente caso.

Mi nombre es Vanesa. Empecé a tomar cerveza y ron con un grupo de compañeros cuando íbamos a las fiestas los fines de semana, y la pasábamos bien. Mi familia me regañaba porque llegaba mareada. Mi comportamiento empezó a cambiar no solo en la casa, sino también en el CEBA. No me concentraba en las clases, tenía mucho sueño, y cuando había un evento actuaba eufóricamente.

Mis profesores se dieron cuenta de mi problema y me aconsejaron, pero yo no hacía caso: pensaba que lo podía controlar. Mi rendimiento académico bajó y ya no tenía ganas de estudiar.

Dejé el CEBA hace dos años y ahora me arrepiento. Tengo 23 y he regresado a estudiar, porque me he dado cuenta de que el alcohol es una droga que hace daño y altera el comportamiento de las personas.

Recuerda: "La fortaleza del ser humano es más fuerte que cualquier droga".

- Ahora, contesta la siguiente pregunta:

¿Cómo crees que influye el alcohol en el comportamiento de la persona?

.....

.....

.....

.....


- Marca la opción que te parece correcta:

Creencias	Verdadero	Falso
"El alcohol no es una droga".		
"El alcohol me hace más sociable".		
"Si bebo, al día siguiente lo elimino haciendo deporte".		
"El alcohol me desinhibe y no me deprime, como dicen".		

- Ahora, lee los siguientes textos para verificar tus respuestas:

- A pesar de que no siempre es visto por la sociedad como una droga, el alcohol, como la cocaína o la marihuana, causa adicción. Es una droga porque produce alteraciones en el sistema nervioso central y puede crear dependencia física y psicológica. El alcohol es la droga que más se consume en el entorno social y laboral. Dosis excesivas producen distintos grados de embriaguez, y su consumo resulta una de las primeras causas de accidentes laborales y de tránsito.
- En realidad, el consumo de alcohol genera en la persona conductas despreocupadas y ajenas a la realidad que no ayudan a relacionarse. Por otra parte, el efecto estimulante inicial sobre el cerebro, que produce sentimientos de euforia, facilidad de expresión, simpatía o espontaneidad, es muy transitorio y fácilmente se pasa a las conductas antisociales, violentas y agresivas. Por otra parte, el consumo de alcohol produce el deterioro de la capacidad de escucha. Si observamos a un grupo que se reúne y empieza a beber, nos daremos cuenta de que, aunque el volumen de las conversaciones es cada vez más elevado, la capacidad de escucha se va limitando.

- Hacer ejercicio para “quemar” el alcohol presente en la sangre no ayuda a eliminarlo del cuerpo. A mayor concentración alcohólica, mayor tiempo tomará su eliminación. Nuestro organismo no es capaz de almacenarlo y, por tanto, mientras que no se elimina a través de su metabolización hepática, permanece en la sangre y manifiesta sus efectos en todo el cuerpo. Cuando la cantidad de alcohol que hay que eliminar es excesiva, el hígado se ve obligado a utilizar unas vías metabólicas que suponen un importante daño para sus células. Tampoco es cierto que tomar un baño de agua fría reduce el nivel de alcohol en el cuerpo.
- El alcohol es una droga que deprime el sistema nervioso central (SNC), es decir, retarda las funciones cerebrales y ralentiza los movimientos corporales. El área frontal del cerebro es la primera en ser afectada, con lo que se altera el juicio, el pensamiento y el autocontrol. El alcohol tiene efectos depresivos que disminuyen la capacidad de pensar, de hablar, de moverse.



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....



# Actividad de tutoría 6

## Ahora... tú decides

Objetivo: **Practicar actitudes de rechazo frente al consumo de drogas.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad presentando un video sobre las consecuencias del consumo de drogas.
- Luego de observar el video, comentan entre todos:
  - ¿Cuáles son las consecuencias del consumo de drogas?
  - ¿Qué experiencias cercanas, relacionadas con el consumo de drogas, conoces?
- A partir de las respuestas, las y los estudiantes reflexionan acerca de que el consumo de drogas no nos libera de nuestros problemas, sino, por el contrario, afecta nuestra salud y nos aísla de las personas que nos rodean, a raíz de nuestro cambio de comportamiento.

### II. Desarrollo/Proceso

- Se forman grupos por medio de la dinámica “Encontrando a mi pareja”. Se entregan a cada estudiante tarjetas con diferentes palabras y se agrupan según la relación que existe entre ellas (ejemplo: cuchara-tenedor-cuchillo, libro-lápiz-borrador, etcétera).

Cuchara	Tenedor	Cuchillo
Cucharita	Lápiz	Borrador
Libro	Diccionario	Piña
Manzana	Plátano	Sandía

- Después, se entrega la ficha de trabajo a cada grupo con información sobre los diferentes tipos de drogas que existen, y luego elaboran un cuadro con las posibles razones que explican el consumo de drogas y sus consecuencias.
- Una vez terminada la actividad anterior, las y los estudiantes socializan el cuadro que completaron.

### III. Cierre

- El (la) docente brinda información sobre las consecuencias del consumo de cualquier tipo de droga. Orienta a las y los estudiantes a que, ante situaciones difíciles, busquen otras alternativas que no perjudiquen su integridad.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Video (1'35"). Enlace : <https://www.youtube.com/watch?v=VtQosg-SA3k>

# Ficha de trabajo

## Ahora... tú decides

Lee el siguiente texto.

### TIPOS DE DROGAS

#### ***El tabaco***

El tabaco es una planta procedente de América, de olor fuerte, tallo grueso y con muchas ramas de las que salen hojas grandes y con nervios marcados. Pertenece a la familia de las Solanáceas (*Solanáceas*) y al género Nicotina. Esta planta también se emplea para obtener productos como insecticidas o medicinas.

El tabaquismo es una adicción provocada por el consumo de tabaco, fundamentalmente asociada a uno de sus componentes, la nicotina, que actúa sobre el sistema nervioso central. Otros componentes, como el alquitrán, el cianuro o el monóxido de carbono, representan un evidente riesgo para la salud.

Para muchas personas, fumar está asociado a ciertas actividades, como estudiar para un examen, salir de fiesta o tomar café.

Algunos de los riesgos más conocidos son la posibilidad de padecer cáncer de pulmón, esófago, faringe, páncreas, estómago o hígado. Quienes fuman también están expuestos a contraer enfermedades del aparato circulatorio como hipertensión, insuficiencia cardíaca e infartos.

#### ***La marihuana***

Es una planta con propiedades psicoactivas, y la droga ilegal más consumida en el mundo. Es un alucinógeno, una sustancia que distorsiona la manera en que la mente percibe el mundo.

Actúa como relajante y cambia el estado de ánimo de las personas de manera inmediata. Entre las causas más comunes para su consumo por los jóvenes está la curiosidad de experimentar qué se siente al fumarla.

Cuando una persona fuma marihuana, siente sus efectos en minutos: incremento del ritmo cardíaco, disminución de la coordinación y del equilibrio, y un estado mental irreal de "ensueño".

Estos efectos desaparecen en dos o tres horas, pero podrían permanecer más tiempo, dependiendo de la cantidad consumida. Las consecuencias cerebrales del uso de la marihuana son igualmente graves, y se manifiestan en el empobrecimiento de la memoria y de las aptitudes mentales.

#### ***El alcohol***

Es una sustancia que resulta de la fermentación natural del maíz, el trigo, el arroz o la uva, o, en la industria, de la melaza. Hay varios tipos de alcohol, siendo el etílico el único que puede ser consumido por las personas. Otro tipo es el metílico, que se utiliza principalmente en la industria.

Es una droga legal, por lo que su consumo está integrado en nuestra cultura, al punto que no se la reconoce como tal. Lo cierto es que se trata de la droga más consumida en nuestro país y la que produce problemas de toda índole.

El abuso del alcohol lleva al alcoholismo, enfermedad que se caracteriza por la necesidad incontrolable de ingerir esta droga. Suele consumirse en reuniones sociales o fiestas. El tiempo de absorción puede ser de cinco minutos, si el estómago está vacío.

Sus efectos varían según la cantidad de alcohol ingerido. Entre los inmediatos están: euforia, seguida de un estado depresivo; dificultad cada vez mayor para expresarse; visión doble, falta de coordinación y de equilibrio; deshidratación.

A largo plazo, dejar de consumirlo (abstinencia) puede producir pérdida de autocontrol: temblores, agitación, sudoración profusa, taquicardia, etcétera. El alcohol afecta especialmente el cerebro y el sistema nervioso; el pensamiento, el juicio y la motivación, y podría producir atrofia cortical y neuritis. Daña el hígado y puede ocasionar hepatitis y cirrosis.

Con la información anterior, completa el siguiente cuadro:

Posibles razones que explican el consumo de drogas	Posibles consecuencias
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 7

# El negocio que mata... las drogas!

Objetivo: **Fomentar la actitud crítica frente al comercio de drogas.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad presentando un video sobre el tráfico y comercio de drogas.
- Luego de observar el video, comentan entre todos:
  - ¿Qué opinan de la comercialización de drogas?
- A partir de las respuestas, se reflexiona acerca de la comercialización de drogas como un problema social que afecta a todo el mundo y que nosotros, como ciudadanos, somos responsables de nuestras acciones ante esta problemática.

### II. Desarrollo/Proceso

- Se explica a los y las estudiantes que es muy importante tomar decisiones asertivas en el transcurso de nuestra vida y no caer en la tentación del consumo de drogas.
- Se forman parejas y se les entrega la Ficha de trabajo.
- Después de leer las definiciones, se completa la Ficha, se socializan las respuestas y el (la) docente consolida las participaciones orientando la elaboración de los nuevos conceptos.

### III. Cierre

- El (la) docente refuerza la idea de la importancia de la toma de decisiones ante el consumo de drogas y sobre cómo nuestras acciones pueden influir en su comercialización. Incide en la necesidad de tener claro que el consumo de las diferentes drogas no solo daña nuestro organismo sino que promueve el incremento de su comercialización y destruye la vida de mucha gente.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Video (2'3"). Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=ejzZfkjL2E8>

# Ficha de trabajo

## El negocio que mata... ¡Las drogas!

Lee los siguientes conceptos.

### **NO CONSUMIDOR**

Es aquella persona que no ha ingerido ni ingiere drogas y lleva una vida saludable gracias a factores protectores fortalecidos por él (ella), su familia y su entorno.

### **CONSUMIDOR EXPERIMENTAL**

Es la persona que consume alguna droga por primera vez pero no repite el consumo. Lo hace por simple curiosidad o por la presión de amigos o amigas.

### **CONSUMIDOR SOCIAL**

Persona que consume alguna droga en reuniones o alguna otra actividad social, o porque se la invitan.

### **CONSUMIDOR HABITUAL**

Este término alude a quien consume una o más drogas de manera regular. La persona busca pretextos para consumir, sin ser consciente del daño que ésta causa a su organismo. En este nivel aún se puede apreciar cierto control sobre el consumo.

### **CONSUMIDOR DEPENDIENTE**

La persona necesita consumir droga todo el tiempo para evitar los efectos psíquicos o físicos producidos por el síndrome de abstinencia.

Ahora define los siguientes conceptos.

### **COMERCIALIZADOR**

.....

.....

### **NARCOTRAFICANTE**

.....

.....

### **MICROCOMERCIALIZADOR**

.....

.....



### **Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

# Actividad de tutoría 8

## Vive feliz sin drogas

Objetivo: **Reflexionar sobre la importancia de la toma de decisiones frente a las drogas.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad presentando una manzana u otra fruta que luego corta en dos partes, y realiza la siguiente pregunta:
  - ¿Qué sucederá con la manzana al finalizar la sesión?
- Se recogen algunas opiniones que se pueden referir a la oxidación que sufre la fruta y que termina con su descomposición, y se establece la similitud entre esta situación y lo que le puede pasar a las y los adolescentes que consumen drogas, lo que hace que su cuerpo cambie, se deteriore y envejezca prematuramente.

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente explica a las y los estudiantes que en las situaciones difíciles que suelen presentarse en nuestras vidas es muy importante buscar alternativas que realmente ayuden a superarlas, pues el consumo de drogas, lejos de solucionar los problemas, solo los agrava.
- Luego, se lee la carta (ver Ficha de trabajo).
- Se desarrollan las preguntas y se socializan las respuestas.

### III. Cierre

- El (la) docente refuerza la importancia de la toma de nuestras propias decisiones ante el consumo de drogas, pues a veces, por formar parte de un grupo, probamos sustancias sin pensar que estamos arriesgándonos a adquirir una adicción. Por eso, las y los estudiantes no deben olvidar que sentirse libre es vivir feliz sin consumir drogas.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Manzana u otra fruta.

# Ficha de trabajo

## Vive feliz sin drogas

Lee la siguiente lectura.

### TESTIMONIO: “LA COCAÍNA DESTRUYÓ MI VIDA POR COMPLETO”

“Soy Carlos y tengo 20 años. Empecé a drogarme desde muy corta edad. Recuerdo que mi infancia fue muy bonita, aunque mi madre no estaba conmigo, ya que por cosas de la vida tuvo que viajar a otro país.

Como no tenía un lugar estable donde quedarme, porque mis padres son divorciados, solía pasar mucho tiempo en la calle. Al principio no tenía amigos, pero con el tiempo conocí a Michael.

Con él empezamos a salir a bailar y a tomar. Teníamos muy corta edad, pero nos dejaban entrar a las discotecas. Mi amigo Michael es mayor que yo por un año. No me considero un santo, pero no conocía muchas cosas que con él conocí. Luego de dos años de amistad, me presentó a sus amigos, quienes no tenían la ‘pinta’ de ser buenos chicos. Yo me sentía siempre solo, y conocer amigos me encantaba.

Después de tantas cosas, llegó el peor día de mi vida: me dieron marihuana. Yo no sabía qué era, pero la consumí, y de a pocos me gustó hasta que me volví un adicto.

Como no tenía dinero ni para comer, empezamos a robar con mis amigos. La droga es mala; es tan poderosa que a veces ni siquiera sabes el daño que puedes causar a las demás personas. Me arrepiento de haber hecho daño a mi familia.

Viví por un tiempo con mi abuela, pero también le sustraje cosas para consumir cocaína. Con eso me sentía libre, relajado; me olvidaba de todos mis problemas. Eso era lo que necesitaba para estar por un momento tranquilo. No dejaba de consumir. Mi familia me internó dos veces en un centro para drogadictos, pero en las dos ocasiones me escapé”.

[Tomado de <http://www.elnorte.ec/sucesos/testimonio-la-cocaina-destruyo-mi-vida-por-completo-JDEN66319>]

Responde las siguientes preguntas:

1) ¿Cuáles son las diferentes circunstancias que llevaron a Carlos a consumir drogas? Haz un listado y explícalas.

.....

2) ¿Qué características de Carlos ayudaron a que se viera involucrado en el consumo?

.....

3) ¿De qué otra manera pudo haber manejado Carlos el problema que tenía? Identifica las alternativas.

.....

4) Si tú fueras amigo de Carlos, ¿qué consejos le darías y cómo lo ayudarías?

.....



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....



## Actividad de tutoría 9

# ¡Disfruta tu vida sin drogas!

Objetivo: **Reflexionar sobre las creencias que existen sobre el consumo de cocaína.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad planteando un caso:

Llegando al CEBA, un grupo de amigos te dice: “Tenemos algo para ti y, por si acaso, no te costará nada, porque esta vez te vamos a invitar. Mira, es cocaína, y es gratis. Te ayudará a tener más energía para estudiar”.

- Luego, pregunta a las y los estudiantes qué piensan del caso presentado y recibe sus opiniones.
- Al terminar, el (la) docente esclarece por qué no se debe consumir cocaína y explica que muchos jóvenes se inician en el consumo de drogas por creencias falsas que circulan por todos lados.

### II. Desarrollo/Proceso

- Se forman grupos de trabajo por afinidad.
- El (la) docente escribe en la pizarra algunas situaciones que reflejan creencias cotidianas sobre el consumo de cocaína:
  - Creencia 1: “La cocaína puede usarse como un buen antidepresivo”.
  - Creencia 2: “La cocaína mejora el estado físico”.
  - Creencia 3: “La cocaína ayuda a rendir más”.
  - Creencia 4: “Los inhalables producen daños, pero son reversibles”.
  - Creencia 5: “La cocaína elimina los efectos del alcohol”.
  - Creencia 6: “La cocaína mejora las relaciones sociales”.
- Luego, solicita a las y los estudiantes que identifiquen si son verdaderas o falsas y que, en grupo, socialicen sus respuestas.
- A continuación se les entrega la Ficha de trabajo, donde comprueban si sus respuestas coinciden con los argumentos que las califican como falsas.
- Finalmente, cada grupo representa en forma breve una situación que les permita responder a una creencia falsa sobre el consumo de la cocaína, utilizando la información recibida en esta actividad.

### III. Cierre

- El (la) docente promueve la reflexión sobre la existencia de creencias relacionadas con el consumo de cocaína que pueden ser desechadas cuando se cuenta con una información adecuada. Así contribuye a evitar que las y los estudiantes emprendan un camino que los puede conducir a una adicción.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.

# Ficha de trabajo

## ¡Disfruta tu vida sin drogas!

Después de haber identificado si las creencias sobre el consumo de cocaína son acertadas o erradas, compara tu respuesta y lee los argumentos presentados.

Creencia	Argumento válido
"La cocaína puede usarse como un buen antidepresivo".	FALSO, porque genera cambios abruptos del estado anímico. El consumidor, al encontrarse deprimido, cree que la droga va a mejorar su ánimo. Lo cierto es que el consumo puede perjudicarlo aún más, porque la droga hace aflorar estados depresivos que lo llevan a la adicción.
"La cocaína mejora el estado físico".	FALSO, porque afecta gravemente diferentes órganos, como el corazón y las neuronas. Además, acelera la aparición de enfermedades degenerativas.
"La cocaína ayuda a rendir más".	FALSO: estimula el sistema nervioso central provocando una sensación de energía, vigor y rendimiento físico, sensación que termina cuando se acaba el efecto y va acompañada de nerviosismo, aumento de la ansiedad y problemas en el funcionamiento cardíaco que podrían llevar a una arritmia e, incluso, provocar un infarto.
"Los inhalables producen daños, pero son reversibles".	FALSO: los inhalables –conocidos también como "goma", "laca" o "pañuelo"– producen daños irreparables en el organismo. Su uso lleva lentamente a una disminución de las capacidades mentales y otras consecuencias crónicas.
"La cocaína elimina los efectos del alcohol".	FALSO: la cocaína es una sustancia estimulante que enmascara el efecto depresor del alcohol, pero en ningún caso elimina o disminuye las consecuencias de su consumo. Por eso, aunque se tiene una sensación de dominio de la situación, las capacidades siguen alteradas, como lo prueba el que un control de alcoholemia sigue dando un resultado positivo.
"La cocaína mejora las relaciones sociales".	FALSO: el efecto estimulante de esta droga puede dar una equívoca sensación de seguridad en uno mismo y cierta sensación de sociabilidad. Sin embargo, esto es pasajero, pues después se produce una bajada intensa que causa fatiga, depresión, mal humor e, incluso, agresividad.

Dramatizando:

En grupo, presenta una situación en la que puedas responder a una creencia falsa sobre el consumo de la cocaína utilizando la información recibida en esta actividad.



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 10

# ¡Me quiero y no consumo marihuana!

Objetivo: **Identificar las consecuencias del consumo de la marihuana y fortalecer el estilo de vida saludable.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad planteando la siguiente pregunta motivadora:
  - ¿Cómo afecta a nuestro organismo el consumo de marihuana?
- Luego, proyecta el video: “Qué le ocurre a tu cuerpo cuando fumas marihuana”. Después, las y los estudiantes lo comentan.

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente explica la importancia del deporte y del consumo de alimentos nutritivos para llevar una vida sana. Incentiva así a las y los estudiantes a que tengan la fortaleza suficiente para evitar el consumo de marihuana u otras drogas.
- A continuación, se invita a las y los estudiantes a leer “Historias de la vida real: sobre el abuso de drogas”. Al terminar, desarrollan las preguntas formuladas y comentan los aspectos más relevantes (ver Ficha de trabajo).

### III. Cierre

- El (la) docente promueve entre las y los estudiantes la autorreflexión acerca de las consecuencias que ocasiona el consumo de marihuana y cómo llevar una vida sana que no atente contra la salud por medio de la práctica del deporte y una alimentación saludable.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Video (10'45''): “Qué le ocurre a tu cuerpo cuando fumas marihuana”. Enlace: <https://youtu.be/kK-gE6eYtp8I>

# Ficha de trabajo

## ¡Me quiero y no consumo marihuana!

Lee el siguiente texto.

### HISTORIAS DE LA VIDA REAL: SOBRE EL ABUSO DE DROGAS

“Empecé a consumirla en una fiesta, tras un desafío de un ‘buen’ amigo que dijo que yo era demasiado ‘gallina’ para fumar mota y beberme un litro de cerveza. Yo tenía entonces 14 años de edad. Después de 7 años de consumir alcohol, marihuana y luego cocaína, me encontré a mí mismo al final del camino siendo adicto. Ya no consumía más para sentir euforia, sino solo para sentir alguna apariencia de normalidad. Entonces empecé a tener sentimientos negativos sobre mí mismo y mis propias habilidades. Odiaba la paranoia. Odiaba que me miraran por encima del hombro todo el tiempo. Realmente, odiaba no confiar en mis amigos.

Me volví tan paranoico que aparté de mi vida a todos y me encontré a mí mismo en un terrible lugar en donde nadie quiere estar: yo estaba solo. Me levantaba por la mañana, tomaba drogas y continuaba tomándolas durante el día”. (Christian)

“Mi meta en la vida no era vivir: era tener un ‘viaje’ de drogas. Estaba cayendo en una espiral descendente hacia un punto sin retorno. Al pasar los años, me hice adicto a la cocaína, a la marihuana y al alcohol, bajo la falsa creencia de que eso me permitiría escapar de mis problemas. Las cosas simplemente empeoraron. Yo lo tenía todo: un buen trabajo, dinero, una familia amorosa; sin embargo, me sentía tan vacío en mi interior, como si no tuviera nada. Durante 20 años de adicción me mantenía diciéndome a mí mismo: ‘voy a dejarlo totalmente’ después de usarlo ‘la última vez’. Y nunca ocurrió. Incluso, hubo momentos en que pensé quitarme la vida”. (John)

[Fuente: Tomado de <http://www.taringa.net/posts/info/13142948/Historias-de-la-vida-real-Sobre-el-abuso-de-Drogas.html>]

“Los recuerdos de mi consumo de marihuana son bastante difusos. Comencé a los 15 por curiosidad. El cigarro de marihuana lo preparaba yo. Empecé de a poco, hasta llegar a gastar todo el dinero de mi semana o de todo el día. No me fijaba.

Estaba estudiando y un día me encontré consumiendo en el baño del colegio, pero no me importaba que se notara o que no pudiera hacer la tarea.

Dejé de consumir, pero al poco tiempo empecé de nuevo. Una cantidad que me debía durar un día la consumía en tres horas. Era una sensación espantosa, como que el colchón me tragaba. Empecé a olvidar las cosas, me sentía ansioso y me parecía que todos me miraban, que me seguían, que me decían psicótico.

Tiempo después fui al espejo, me miré y me asusté. Tenía una cara esquelética y una tos que no se iba, con mucosidad y con un silbido en mis pulmones. No he vuelto a respirar con normalidad. Mi corazón latía en forma acelerada; varias veces he sentido que se detenía, lo que me ha causado espanto.

Empecé a tener alucinaciones. Lo único que hacía era pensar en cuándo podía volver a fumar. Yo llegaba a mi casa a consumir y, aunque tuviera guardado un poco, si alguien decía que se iba a comprar una bolsita, yo le pedía que me trajera una para mí.

El cuerpo no me decía basta.

La cabeza me decía que tenía que parar cada vez que terminaba de consumir. Pero el cuerpo solo quería más... y después más, otra vez”. (Ángel)

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo influye el entorno en el consumo de marihuana?

.....

.....

- ¿Crees que ha sido importante hablar de este tema?, ¿por qué?

.....

.....



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

# Actividad de tutoría 11

## Un Perú sin drogas

Objetivo: **Reflexionar sobre la importancia de una vida sin drogas para alcanzar nuestras metas personales.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad con una dinámica de estimulación y confianza fuera del aula: “Apoyo mutuo”. Invita a las y los estudiantes a formar parejas de la misma estatura y similar peso. Una vez formadas las parejas, les pide a sus integrantes que se coloquen frente a frente chocando las puntas de los pies. Luego, uno se inclina hacia atrás estirando los brazos lo más que pueda, tratando de no perder el equilibrio. Si esto ocurriera, su pareja lo apoyará.
- El (la) docente pregunta “¿cómo se han sentido?” y recibe las respuestas en forma de lluvia de ideas, escuchando atentamente lo que dice cada estudiante. Terminada la dinámica, ingresan nuevamente en el aula.
- Luego se explica que, así como en la dinámica, el apoyo de otra persona (amigo, familiar, compañero, etcétera) es importante cuando atravesamos situaciones difíciles.
- A continuación, se formulan las siguientes preguntas:
  - Ante un problema o dificultad, ¿consumirías drogas?, ¿por qué?
  - ¿Crees que las drogas impiden el logro de las metas de las personas?, ¿por qué?

35

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente invita a las y los estudiantes a ver el video “Pintando un Perú sin drogas 2012”. Luego, entregan la Ficha de trabajo, contestan las preguntas y socializan sus respuestas.
- Se forman grupos aplicando la técnica de los números pares e impares.
- El (la) docente solicita a cada grupo que elaboren un cartel cuyo tema motivador sea “Un Perú sin drogas” guiándose de las pautas que se encuentran en la Ficha de trabajo.
- Luego, las y los estudiantes socializan sus trabajos en el aula para luego organizar una exposición en el patio del CEBA.

### III. Cierre

- El (la) docente promueve que las y los estudiantes reflexionen acerca de que no se necesita consumir drogas para estar bien y vivir en armonía con los demás.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Papelote.
- Material para colorear.
- Video (1’50’’). Enlace: <https://youtu.be/7ONVg9iT6Po>
- Cinta adhesiva (*masking tape*).

# Ficha de trabajo

## Un Perú sin drogas

- Contesta las siguientes preguntas luego de ver el video:

1) ¿Qué otras actividades propones para la prevención del consumo de drogas en tu CEBA y tu comunidad?

.....

2) ¿Qué nos enseña el dibujo ganador del estudiante de la Institución Educativa N.º 0083 “San Juan Macías” del distrito de San Borja?

.....

- Usando tu creatividad, elabora un cartel que represente el tema “Un Perú sin drogas”. Te damos algunas orientaciones:

1. Las imágenes deben causar impacto y tener relación con el tema.
2. Deben verse desde lejos, razón por la cual los textos e imágenes tienen que ser grandes.
3. La información más importante debe resaltar por medio del tamaño o del color.
4. Usa letra legible.
5. Los textos deben ser breves. Recuerda que el mensaje ha de ser claro y directo. ¡Ojito con la ortografía!
6. El color del texto debe contrastar con el color del fondo: si el fondo es claro, la letra debe ser oscura, y viceversa.
7. Limita el número de colores para no crear confusión visual.
8. Evita cortar las palabras. El texto debe seguir el mismo sentido de la lectura: de izquierda a derecha o de arriba abajo. ¡No los mezcles!
9. ¡Y ahora... manos a la obra!

- Redacta cómo te has sentido al realizar tu cartel de “Un Perú sin drogas”.

.....



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....



BUEN TRATO

# TEMA 2

En este tema trabajaremos algunas actividades que nos ayudarán a promover el buen trato en diversos ámbitos: el familiar, el laboral, el social, el escolar, el de la relación de pareja, etcétera. El buen trato es un conjunto de comportamientos positivos con las demás personas e implica la práctica del respeto, la comprensión, la cooperación, la comunicación y la cortesía.

Nuestro país se caracteriza hoy por una constante multiplicación de casos de violencia física y psicológica, sobre todo contra las mujeres. Esta situación responde a:

[...] las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres [...] gran parte de esta violencia tiene sus orígenes en un orden social, con patrones culturales sumamente arraigados, donde prima y se justifica la desigualdad de género en desmedro de las mujeres. Además, la violencia basada en género se cruza con las otras violencias (basadas en discriminaciones étnicas, raciales, por edad, por clase social, por discapacidad, por estatus migratorio, etc.). (Plan Nacional Contra la Violencia de Género 2016-2021)

Las instituciones educativas no están al margen de estas situaciones de violencia. Sus formas e intensidades varían en función del conjunto de características personales de las y los estudiantes, así como de factores culturales, familiares y aquellos asociados a la comunidad y a la escuela. En esta última, la violencia puede generar un amplio espectro de consecuencias negativas para las y los estudiantes, como la disminución de la autoestima, el incremento de la inseguridad personal, la persistencia de problemas psicológicos, la reducción de las oportunidades de aprendizaje, factores, todos ellos, que suelen afectar el rendimiento educativo (Calle, Matos y Orozco, 2017).

Algunas y algunos estudiantes son víctimas de burlas, juegos bruscos y peleas, situación que no se atreven a denunciar por miedo a que esta situación se agrave o a ser acusados de “soplones”.

El CEBA es el lugar idóneo para educar dentro de la cultura de paz y promover valores como el respeto y la tolerancia de las diferencias, pero para ello es necesario que la o el docente promueva procesos reflexivos con las y los estudiantes sobre su manera de comportarse con las personas con las que se relacionan y las repercusiones que su conducta provoca.

Para abordar el problema del buen trato, las y los docentes deben contar con algunos recursos pedagógicos que les permitan promover la comunicación respetuosa, la escucha activa y la capacidad para valorarse mutuamente.

Este material pretende apoyar tu labor proponiéndote actividades para fortalecer las expresiones de afecto, aceptación y respeto entre tus estudiantes.

## Actividad de tutoría 1

# ¡Buen trato, sí!, ¡mal trato, no!

Objetivo: **Crear conciencia sobre la pertinencia y la relevancia del buen trato.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente coloca en la pizarra un dibujo que lleva por título “Buen trato”, o proyecta el video “La niña que no se sentía mal cuando actuaba mal...”, y pregunta a las y los estudiantes:
  - ¿Qué entienden por buen trato?
  - ¿Cuál sería el antónimo de buen trato?
- A continuación, les solicita que mencionen ejemplos de buen trato y mal trato. Se escriben en la pizarra y se recogen los comentarios de las y los estudiantes.

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente forma dos grupos utilizando la dinámica de los refranes: entrega a cada estudiante una tarjeta que contiene una parte de un refrán y se les pide que busquen al compañero que tiene la parte que lo completa.
- Luego, les solicita que dramatizen un ejemplo de buen trato y otro de mal trato, utilizando la Ficha de trabajo y los recursos del aula y estableciendo un tiempo determinado.
- Al finalizar la puesta en escena, pide a las y los estudiantes que comenten el mensaje que recibieron en la dramatización. Cada grupo explica el mensaje que las y los “actores” trataron de transmitir y reflexionan acerca de si lograron su cometido y sobre la importancia de los mensajes.

39

### III. Cierre

- El (la) docente destaca la importancia del buen trato entre las y los estudiantes, las y los docentes y la familia, resaltando que el maltrato físico y psicológico atenta contra los derechos de las personas en general. Resalta la importancia de la buena disposición de las personas para crear una atmósfera de respeto, amabilidad, comprensión, justicia, aprecio e interés por el bien común.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Lámina.
- Recursos del aula.
- Video (3'). Enlace: <https://youtu.be/8t2DwYi3Cwg>

# Ficha de trabajo

## ¡Buen trato, sí!, ¡Mal trato, no!

La siguiente lectura pretende dar ideas para la dramatización, pero también puedes usar tu propia experiencia.

### DIFERENTES TIPOS DE MALTRATO

La violencia no se genera de manera espontánea; suele desatarse cuando alguien acumula tensiones, enojos y frustraciones que luego transforma en agresiones contra otras personas en distintos espacios. Se entiende por violencia de género aquella que se ejerce contra las mujeres por el hecho de ser mujer, tanto en el ámbito público como en el privado. La violencia en general comporta el riesgo de que, con el tiempo, las personas se acostumbran a ella y la viven como algo natural.

Los tipos de violencia contemplados en el Plan Nacional contra la Violencia de Género 2016-2021 son:

#### Maltrato físico

Si tu pareja u otra persona te agreden a golpes, patadas, jalones, empujones, mordidas, etcétera, para provocarte un daño físico.

#### Maltrato psicológico

Es la acción o conducta tendiente a controlar o aislar a la persona contra su voluntad, a humillarla o avergonzarla, y que puede ocasionar daños psíquicos. Se presenta en la forma de insultos, amenazas, prohibiciones, celaje, actitudes de chantaje, manipulación y denigración.

#### Maltrato sexual

Se presenta cuando una persona obliga a la otra a tener relaciones sexuales; cuando la acosa, la hostiga o la obliga a mantener prácticas sexuales no deseadas.

#### Violencia económica o patrimonial

Se ejerce mediante el control de la forma como el agredido gasta el dinero y el de la familia, la disposición de sus pertenencias sin su consentimiento, el impedimento de tener o conservar un empleo, la limitación de los alimentos y medicamentos o la obligación de pedir dinero.



#### Mi compromiso:

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 2

# ¿Me conozco realmente?

Objetivo: **Reconocer y valorar la importancia de las cualidades personales para el logro de las metas.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad planteando a las y los estudiantes estas preguntas:
  - ¿Quién es tu mejor amigo o amiga?
  - ¿Cuáles son las cualidades que más aprecias en él o ella?
- Luego, solicítales que mencionen dos características positivas y dos negativas del personaje elegido. Pide a algunas o algunos estudiantes que socialicen lo que piensan.

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente pide a las y los estudiantes que se pongan en círculo. Entrega una pelotita a una o un estudiante, quien, antes de pasarla a otra u otro, debe mencionar una cualidad positiva de ella o él. Así sucesivamente hasta que todas y todos hayan tenido la pelotita.
- A continuación, el (la) docente divide el aula en grupos de igual número mediante la dinámica “Simón dice” y entrega a cada grupo formado la Ficha de trabajo para que lean el caso presentado.
- Luego de la lectura, las y los estudiantes responden las preguntas planteadas y eligen a un representante para que las socialice con el aula.

41

### III. Cierre

- Al finalizar, el (la) docente resalta la importancia de reconocer las cualidades como fortalezas para lograr las metas que cada uno se ha propuesto, y les dice que cada una y cada uno debe aceptarse como es y convivir con los demás en un clima de respeto de las características de todas y todos.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Pelotita.

# Ficha de trabajo

## ¿Me conozco realmente?

Leamos este caso:

Manuel es un joven que estudia en el CEBA Manuel Scorza Torres, donde cursa el ciclo avanzado. Vive con su mamá, de 44 años de edad, y sus hermanos: Milagros, de 9, y Alejandro, de 11. La mamá de Manuel trabaja desde muy temprano en el mercado. Mientras ella sale a trabajar, Manuel prepara el desayuno para él y sus hermanos; luego los lleva al colegio y de ahí se pasa al trabajo. A él siempre le gustó la carpintería; por eso trabaja de ayudante y hace muy buenos muebles. Una vez que culmina su jornada laboral se dirige a estudiar a su CEBA, ya que desea ingresar al SENATI y ser el mejor ebanista de su zona.

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cualidades encuentras en Manuel?

.....

2. ¿Por qué crees que Manuel desea estudiar?

.....

3. ¿Qué cualidades ves en Manuel que, crees, lo ayudarán a lograr sus metas?

.....

4. ¿Te identificas con Manuel?, ¿por qué?

.....

5. ¿Cuáles son tus principales cualidades (fortalezas), aquellas que, estimas, te permitirán lograr tus metas?

.....



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 3

# Sé parte de la solución y no del problema

Objetivo: **Reflexionar sobre la importancia de nuestra actitud para mejorar la convivencia familiar.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad aplicando la dinámica “Los colores”: cada estudiante elige una tarjeta de color (amarillo, verde, rosado, celeste, etcétera). A continuación, el o la docente les pide que se agrupen de acuerdo con el color de la tarjeta que eligieron.

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente indica a cada grupo que reproduzcan el cuadro de la ficha de trabajo en un papelote y que lo completen.
- Luego, colocan los papelotes en la pizarra.
- El (la) docente pide a las y los estudiantes que comenten las respuestas.

43

### III. Cierre

- Como conclusión, el (la) docente destaca la importancia de nuestras actitudes en los diferentes papeles que desempeñamos: padre, madre, hijo, hermano, etcétera, solicitando la elaboración de su compromiso como integrante de una familia para mejorar su convivencia.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Plumones.
- Cinta adhesiva (*masking tape*).
- Tarjetas de colores.
- Papelote.

# Ficha de trabajo

## Sé parte de la solución y no del problema

En grupo, reflexionen sobre las relaciones familiares y completen el siguiente cuadro.

Miembros de la familia	Actitudes que no favorecen las relaciones familiares	Actitudes que favorecen la vida familiar
Del padre con la madre		
De la madre con el padre		
De los hijos e hijas con sus padres/ abuelos		
De los padres con sus hijos e hijas		
Del tío o tía con sus sobrinas y sobrinos acogidos		
De madrina o padrino para con su ahijado o ahijada		
Entre hermanos		

44

A continuación:

- Compara las respuestas de tu grupo de trabajo con las de los otros grupos.
- Encuentra coincidencias en sus respuestas.
- Encuentra diferencias en sus respuestas.
- Elabora conclusiones respecto a las actitudes que favorecen o que interfieren en las relaciones familiares.



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....



# Actividad de tutoría 4

## Atrapado en las “redes”

**Objetivo:** Promover la reflexión individual y colectiva de las y los estudiantes en relación con las redes sociales, con el propósito de propiciar su transformación.

**Tiempo:** Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- Se proyecta el video “Tú decides controlar o ser controlado”, y el (la) docente plantea la siguiente pregunta:
  - ¿Cómo utilizas las redes sociales en tu vida?
- Luego se recogen las opiniones de las y los estudiantes en tarjetas de colores que después se colocarán en la pizarra.

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente coloca en la pizarra el título “Los adolescentes y las redes sociales”, y explica que, inicialmente, algunas formas de comunicación surgen con el objetivo de mejorar y hacer nuestra vida más fácil y cómoda pero también pueden llegar a generarnos problemas. Las redes sociales resultan muy atractivas para las y los jóvenes porque generan respuestas rápidas e interactividad. Su uso, en principio, es positivo, siempre que no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida normal (estudiar o trabajar, hacer deporte, practicar las aficiones, salir con los amigos o relacionarse con la familia). Su abuso, en cambio, provoca alejamiento de la vida real, induce a la ansiedad, afecta la autoestima y hace perder capacidad de autocontrol. Quienes las usan de manera incontrolada suelen aislarse, tener un bajo rendimiento en las actividades que realizan, sufrir alteraciones del sueño, entre otros efectos. Otro efecto negativo preocupante es que muchas personas las utilizan para engañar, hacer daño y manipular a otros.
- Leen la lectura “Los adolescentes y sus formas de comunicación” (ver Ficha de trabajo). Luego, el (la) docente forma grupos por afinidad para elaborar un mensaje sobre las consecuencias que ocasiona el mal uso de las redes sociales.
- Se colocan los mensajes en un lugar visible del CEBA para crear conciencia respecto del peligro del abuso de las redes sociales.

### III. Cierre

- El (la) docente explica que las redes sociales aportan relaciones que ayudan incluso a cubrir necesidades básicas del ser humano, y que pueden servir también para emprender acciones solidarias, resolver emergencias o cualquier otra situación que necesite una difusión rápida y eficaz. Sin embargo, también es necesario evaluar el peligro que pueden traer por el uso delictivo que muchas personas hacen de ellas.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

## Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Tarjetas de colores.
- Cinta adhesiva (*masking tape*).
- Papelote.
- Video (2'57"). Enlace web: <https://www.youtube.com/watch?v=PKknQlfi0wc>

# Ficha de trabajo

## Atrapado en las “Redes”

Lee el siguiente texto.

### LOS ADOLESCENTES Y SUS FORMAS DE COMUNICACIÓN

Las formas de comunicación que hoy emplean las y los jóvenes son muy variadas y difieren de las que estamos acostumbrados a usar los adultos. Hasta no hace mucho tiempo, estaban codificadas y solían ocurrir en un espacio y tiempo reales. Existían códigos compartidos entre las y los jóvenes y las y los adultos.

Hoy esa comunicación no está ya necesariamente codificada, existe una comunidad virtual además de la real, se comparte infinidad de información en la red, se habla de una subjetividad mediática sin códigos compartidos y hay una falta de diálogo cara a cara.

Cuando ven televisión hacen *zapping*, de modo que consumen una gran diversidad de estímulos visuales y auditivos. Esta saturación de información puede producir en las y los adolescentes una sensación de vacío que termina en estados de aburrimiento y desconcentración. Sería importante que las madres y los padres expresen su gusto por leer y escribir y se lo transmitan a sus hijas e hijos. Una o un adolescente que ve en su casa libros, revistas y diarios está más abierto a interesarse por ellos.

Las y los adolescentes sí leen y escriben, pero lo hacen sobre todo en la pantalla de la computadora, estando conectados a la red. A veces completan lo que escriben con “emoticones”, una especie de dibujitos animados que expresan distintos estados de ánimo. Y cuando no desean quedar expuestos ante la comunidad cibernética, ocultan sus escritos detrás de un seudónimo.

Sus motivaciones para tener cuenta en Facebook o Instagram, o para crear un *blog*, son múltiples: buscan ser visibles, reafirmar su identidad ante el grupo, estar conectados con las amigas y amigos o intercambiar fotos, videos o música.

Por otro lado, el WhatsApp puede facilitar el “enganche” con otras personas, porque es gratuito y permite controlar los contactos (si han leído el mensaje, si están en línea, a qué hora ha sido su última conexión). También el *chat* es una comunicación escrita entre dos o más personas en la web. A su vez, los SMS son mensajes cortos en los que las y los adolescentes crean su propio lenguaje.

Los correos electrónicos, los foros o lugares de discusión en internet; los juegos en línea o multiplayer, y el YouTube, donde las y los jóvenes suben, ven y comparten filmaciones, música y videos, son hoy sus formas más frecuentes de comunicación.

Además, algunas y algunos adolescentes inventan lugares y estilos nuevos de escritura, como los *Pichacoes*, escrituras con manchas de alquitrán que combinan en formas de pictograma, ideograma y escritura alfabética. Se exhiben en lugares públicos y se realizan con trazos fuertes. También emplean aerosoles para hacer graffitis, que son coloridos, imitan la escritura en cursiva y son firmados por el grupo que los pinta. A veces lo hacen en lugares peligrosos de difícil acceso, como túneles por donde pasa el tren, en alturas, como estanques de agua, o terrazas de edificios.

Existen otro tipo de expresiones a través de lo psicomotriz. A ellas recurren los llamados “exploradores urbanos”, quienes van deambulando por las calles, de día y de noche, para alejarse de sus casas y “conquistar nuevos espacios”. Los *flashmobs*, cuyo significado es multitud o relámpago, son grupos de personas que se reúnen en lugares públicos para hacer algo inusual y se dispersan rápidamente. El *parkour* es otra forma de comunicación o actividad empleada por las y los jóvenes, y consiste en desplazarse de un lado al otro de la ciudad superando los obstáculos que esta presenta solo con el cuerpo. Tiene por objetivo la superación personal.

Ahora, en grupo, elabora un mensaje creativo y motivador sobre el uso responsable de las redes sociales y colócalo en un lugar visible del CEBA. Para elaborar el mensaje, considera lo siguiente:

### Las redes sociales

*Consecuencias negativas:* por ejemplo, el abuso de ellas puede facilitar el aislamiento, alejar a las personas de su vida normal, provocar bajo rendimiento, causar distracciones en los centros de trabajo, impactar negativamente sobre las habilidades cognitivas y la salud de los individuos, pues genera sedentarismo, o provocar alteraciones del sueño. Además, cuando no se tiene cuidado al compartir información personal, se pone en riesgo la seguridad propia y la de los amigos y amigas.

Las nuevas tecnologías (internet, teléfonos inteligentes) son de gran utilidad para la comunicación simultánea o para acceder a información, pero deben utilizarse de manera responsable. Algunas personas suelen emplearlas para acosar, burlarse, molestar o dañar a los demás. Es necesario desarrollar estrategias de protección para no caer en trampas o en situaciones de acoso.

A continuación te brindamos algunos consejos para mejorar nuestra relación con las redes sociales:

- Ponernos horarios de uso del correo electrónico y de las redes sociales.
- Intentar organizar nuestro tiempo de ocio al margen de las redes.
- Ser capaces de olvidarnos del móvil por lo menos un rato cada día y no estar consultando las redes sociales a cada momento.



### Mi compromiso:

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 5

# Hagamos un trato por el buen trato

Objetivo: **Sensibilizar sobre la importancia del respeto como la base de un buen trato.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente hace que sus estudiantes escuchen la canción “Hagamos un trato por el buen trato”, de Mc Chilena. Luego, formula las siguientes preguntas:
  - ¿Qué te pareció la letra de la canción?
  - ¿De qué trata la canción?
  - ¿Qué palabras podrías rescatar de la canción? (reconocimiento, respeto, afecto, discrepancia, convivencia).
  - ¿Qué sientes cuando no te tratan bien?
  - ¿Sabes qué es un reconocimiento?
  - ¿Qué entiendes por tomar conciencia?
  - ¿Qué es irrespeto?

### II. Desarrollo/Proceso

49

- El (la) docente aclara dudas y relaciona las palabras nuevas expresadas en referencia al tema de la canción.
- Coloca una imagen y solicita a las y los estudiantes que expresen sus emociones: ¿qué piensan?, ¿cómo actúan los personajes?
- Completan la Ficha de trabajo analizando la imagen.
- Luego, componen una canción sobre el buen trato, dándole el ritmo que más les guste. Pueden hacerlo en forma individual o en pares, siempre expresando sus ideas.

### III. Cierre

- El (la) docente refuerza el tema y pide a las y los estudiantes que presenten su canción con mensaje acerca del buen trato.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Video (3'25"). Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=3zZqvn2aTg8>

# Ficha de trabajo

## Hagamos un trato por el buen trato

Analicemos la siguiente imagen.



¿Qué piensas al ver esta imagen?

.....

.....

¿Consideras que esta conducta es correcta?, ¿por qué?

.....

.....

Crea un párrafo con la música que te gusta, relacionado con el buen trato.

.....

.....



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

# Actividad de tutoría 6

## Decálogo del buen trato

Objetivo: **Reflexionar y valorar el decálogo del buen trato.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente proyecta un video sobre el decálogo del buen trato.
- Luego, da inicio al diálogo con las y los estudiantes formulando las siguientes preguntas:
  - ¿Cuál de ellos practicas?
  - ¿Cuántos te faltan?
  - ¿Será importante tomarlos en cuenta?
  - ¿Qué es un decálogo?

### II. Desarrollo/Proceso

- Se aclaran dudas y relacionan palabras que debe incluir el decálogo, como: saluda, sonrío, escucha, infórmate, colabora, disfruta, felicita, ofrece disculpas, respeta y sé amable.
- Luego, se entrega la Ficha de trabajo para que las y los estudiantes, en pares, completen el cuadro sobre situaciones que se presentan en su entorno.
- A continuación, las y los estudiantes, en consenso, elaboran el decálogo del buen trato del aula, lo escriben en un papelote y lo publican.

51

### III. Cierre

- El (la) docente refuerza el tema y pide a las y los estudiantes que reflexionen sobre el decálogo del buen trato para su aula.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Papelote.
- Plumones.
- Cinta adhesiva (*masking tape*).
- Video (6'23"). Enlace: <https://youtu.be/tFmHhMqsd4Q>

# Ficha de trabajo

## Decálogo del buen trato

Completa el siguiente cuadro:

Situaciones de irrespeto que identificas en tu CEBA.	Sugerencias para que tus compañeros y compañeras cambien su comportamiento.

Ahora, elabora el Decálogo del Buen Trato en el Aula.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....



## Actividad de tutoría 7

# Tratémonos con igualdad

Objetivo: **Mejorar las relaciones interpersonales mediante el buen trato.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- Se proyecta un video sobre violencia psicológica contra la mujer.
- El (la) docente pregunta:
  - ¿Qué opinan del video presentado?
  - ¿Qué ideas les suscitó el video?
  - ¿Por qué es importante tratar bien y que te traten bien?

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente explica cómo los comentarios desagradables (gritos, acusaciones, burlas y gestos humillantes) pueden deteriorar por completo la imagen de cualquier persona. Por ejemplo: “¡Tú no aprendes!”, “¡Te lo dije!”, “¡Qué bruta eres!”, “No sirves para nada”, “Eres una inútil”, “¿Subiste de peso?”, “Sin mí, tú no eres nadie”, “Quítate de ahí” o “Muévete”.
- A continuación, presenta una lista de expresiones que promueven el buen trato entre las personas que nos rodean: “¡Qué idea tan ingeniosa!”, “¡Eso es!”, “¡Buen trabajo!”, “¿Tú, qué piensas?”, “Me gusta la manera en que tú...”, “Me divertí mucho contigo”, “Estás progresando en ... cada vez más”, “Demostraste mucha responsabilidad cuando tú...”, “¡Esa es la manera de llegar lejos!”, “Yo aprecio el modo en que tú...”, “¡Eres excelente en eso!”, “¡Tú eres el mejor!”, “¡Buen recordatorio!”, “¡Eso es hermoso!”, “Me gusta tu...”, “¡Bien!”, “¡Admirable!”, “¡Muy bien!”, “¡Excelente!”, “¡Maravilloso!”, “¡Eso está bien!”, “¡Correcto!”, “¡Estoy muy orgullosa de ti!”, “¡Estupendo!”, “Te amo”, “¡Oh, muy bien!”, “¡Buen trabajo!”, “¡Excelente progreso!”, “¡Bien por ti!”, “¡Esa es la manera!”, “¡Mucho mejor!”, “¡Perfecto!”, “Buena idea”.
- Además, se sugiere que se puede mostrar cómo se siente cada uno a través del lenguaje corporal:
  - Sonreír.
  - Aprobación con un movimiento de la cabeza.
  - Reclinarte a su altura.
  - Señales o gestos que signifiquen aprobación.
  - Chocar las manos.
  - Tocar las mejillas.
  - Dar palmaditas en la espalda.
- En la ficha de trabajo, las y los estudiantes leen la noticia presentada y se agrupan por afinidad.
- Elaboran un papelote de manera grupal donde escriben respuestas de la forma cómo debieron responder los personajes de las noticias en un contexto de igualdad y buen trato.
- El (la) representante de cada equipo presenta el trabajo de su equipo.

### III. Cierre

- El (la) docente estimula el trabajo realizado y afianza la necesidad de practicar permanentemente expresiones de buen trato para mejorar las relaciones con los demás y que se deben aplicar en la vida cotidiana.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Papelote.
- Plumones.
- Cinta adhesiva (*masking tape*).
- Video (1'52''): violencia psicológica contra la mujer. Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=M-hYllqJOBPO>

# Ficha de trabajo

## Tratémonos con igualdad

Lee la siguiente noticia:

### **SAN ISIDRO: FAMILIA GOLPEA Y LANZA INSULTOS RACISTAS CONTRA UNA TRABAJADORA DEL HOGAR Y UNA PAREJA**

El incidente, ocurrido el último jueves alrededor de las cuatro de la tarde, tuvo lugar en el parque Talamantes del mencionado distrito. Grecia Pillaca Burga, estudiante de Derecho en la PUCP, dijo a LaMula.pe que la vecina Lili Chocano Rouillón se acercó enfurecida hacia Sandra Pacush Rosales, una trabajadora del hogar que paseaba a un perro, para gritarle frases racistas como “chola de...”, “que pare el circo” y “que se vaya a su chacra” por los ladridos de la mascota.

La joven de 20 años contó que, indignada al ver esto, se acercó a la señora para pedirle que baje el tono de voz, explicarle que el perro estaba nervioso y que era un lugar especial para mascotas, pero esta reaccionó de manera violenta con frases como “¡Qué te metes, chola inmunda!”, “¡Tal para cual las dos, váyanse a Comas, a su chacra, a cuidar sus perros chuscos!”.

[<https://redaccion.lamula.pe/2017/05/28/peru-lima-racismo-san-isidro-parque-mascotas-perros-agresion-denuncia-golpes/jorge-paucar/>]

De manera grupal, ensaya algunas respuestas que los personajes de la noticia hubieran dado en un contexto de buen trato. Escríbelas en un papelote y socializa tu respuesta.



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 8

# “Me siento bien con tus halagos”

Objetivo: **Valorar la importancia de una buena convivencia social, haciendo y recibiendo expresiones de halago.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia el diálogo con los estudiantes preguntándoles:
  - ¿Cómo son halagados por sus padres, vecinos, familiares o compañeros?
  - ¿Cómo te sientes frente al entorno donde vives y trabajas?
- Se solicita a un (una) estudiante que comente su anécdota personal con respecto a los halagos recibidos por su entorno.
- El (la) docente anota en la pizarra los aportes de las y los estudiantes que guarden relación con el tema.

### II. Desarrollo/Proceso

- Luego, se presentan letreros con expresiones halagadoras; por ejemplo: “Eres encantador(a), me gusta tu compañía...”, y se explica la importancia de emplear este tipo de expresiones, relacionándolas con el buen trato y los valores que permiten mejorar la autoestima.
- Las y los estudiantes completan la Ficha de trabajo y, luego, socializan sus respuestas indicando cuáles son las más pertinentes según el caso.

### III. Cierre

- El (la) docente refuerza la idea de que es importante reflexionar sobre las manifestaciones que favorecen la buena convivencia social, como los halagos, el respeto, el trato amical, entre otras.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Letreros.

# Ficha de trabajo

## “Me siento bien con tus halagos”

Escribe palabras de halago que ofrecerías en los siguientes casos:

1. Cuando un compañero de estudios hizo un buen trabajo.

.....

2. Cuando tu maestro o maestra perdió un concurso.

.....

3. A un ser querido que quiere estudiar.

.....

Escribe algunos halagos que te gustaría recibir.

1. De un amigo.

.....

2. De una amiga.

.....

3. De tu maestro(a) .

.....

4. De tu empleador(a).

.....



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 9

# Ama a tu prójimo como a ti mismo

Objetivo: **Reconocer el valor del amor y la importancia del buen trato al prójimo.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente escribe en la pizarra expresiones de maltrato como: “¡Cállate!”, “¡Lárgate!”, “¡No me molestes!”, “¡No me hables!”, y apodos. Luego, pregunta a las y los estudiantes:
  - ¿Alguna vez has recibido estas palabras?
  - ¿Qué sentiste?
  - ¿Alguna vez has expresado estas palabras?
  - ¿Cómo piensas que se sintió la persona a quien le hablaste así?
- Se reciben las respuestas como lluvia de ideas y se consolidan las ideas en la pizarra.
- Luego, se pregunta para reflexionar:
  - ¿Por qué dar mal trato a nuestro prójimo?
  - ¿Por qué es importante el buen trato?

58

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente aclara dudas y explica el valor del respeto al prójimo, y que dar mal trato a los demás daña las emociones.
- Se entrega la Ficha de trabajo para resolver el pupiletras.
- Luego, en pares, elaboran oraciones con las palabras encontradas que se relacionen con el amor al prójimo.
- A continuación, socializan sus oraciones y el aula aplaude después de la lectura de cada una.

### III. Cierre

- El (la) docente refuerza la sesión expresando que nuestro prójimo son todas las personas que nos rodean, nuestros amigos, vecinos, parientes, compañeros de trabajo, jefe, maestros, etcétera, y que todas y todos merecen respeto. A veces hay personas que no nos caen bien, que nos han hecho alguna maldad, que hablan mal de uno o que consideramos que son diferentes, a pesar de lo cual también merecen buen trato y respeto.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Plumones.

# Ficha de trabajo

## Ama a tu prójimo como a ti mismo

En estas pupiletras hay diez palabras relacionadas con el amor al prójimo. Búscalas.

C	H	C	C	Q	C	R	M	V	Q	L	V	X	U	J	F	B	H	G	I	U
L	N	P	B	H	N	E	C	C	J	S	P	G	T	I	Y	J	H	N	U	D
B	K	H	A	L	M	S	H	C	P	B	V	J	H	V	J	M	A	P	H	V
V	N	H	R	V	S	P	N	K	U	T	J	S	K	O	R	G	F	L	P	N
N	W	Q	I	F	X	E	K	U	R	T	F	D	T	C	F	Y	I	B	A	R
Y	J	D	D	B	D	T	F	T	T	O	H	S	B	O	M	A	V	C	T	R
D	E	R	E	C	H	O	S	F	J	V	A	O	H	M	T	B	Y	G	C	F
W	G	S	Q	A	Y	M	J	F	J	Y	V	P	X	P	A	G	Q	L	B	U
G	L	B	U	L	H	L	N	F	C	V	C	G	W	A	P	J	X	H	S	M
M	N	Q	I	B	C	K	J	A	J	A	B	O	K	R	O	B	T	G	P	R
E	V	Y	D	H	O	V	U	M	B	P	Z	D	K	T	Q	A	M	T	F	A
M	P	P	A	R	M	O	N	I	A	N	E	Y	B	I	S	K	G	O	O	M
A	D	L	D	Q	U	U	A	L	U	H	N	E	S	R	L	D	J	L	V	Q
W	Y	G	M	N	N	H	B	I	R	A	T	H	P	P	E	Y	R	E	R	E
U	C	Q	J	A	I	L	M	A	M	O	R	P	H	P	R	R	S	R	X	F
A	I	W	S	W	C	L	Q	J	S	H	Z	Q	H	E	O	Y	P	A	O	F
G	X	K	O	U	A	S	L	H	H	U	T	P	K	O	C	Q	E	N	B	Q
B	C	P	Q	X	C	H	R	S	V	C	O	N	V	I	V	E	N	C	I	A
F	R	N	L	X	I	U	S	N	N	F	S	H	A	Y	A	U	L	I	J	B
S	N	L	P	E	O	S	F	T	P	C	V	G	I	Q	N	P	H	A	Y	K
B	M	D	I	G	N	I	D	A	D	O	H	N	N	D	H	J	P	F	K	U

Palabras a buscar:

1. Armonía
2. Amor
3. Compartir
4. Comunicación
5. Convivencia
6. Derechos
7. Dignidad
8. Familia
9. Respeto
10. Tolerancia

Ahora, redacta una oración relacionada con el prójimo con cada una de las palabras encontradas. Ejemplo: “La *convivencia* pacífica debe ser un objetivo de todas las personas”.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....



## Actividad de tutoría 10

# El buen trato a todos nos es grato

Objetivo: **Generar conciencia en la comunidad educativa sobre la importancia del buen trato.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente organiza la proyección del video “Hagamos un trato”.
- Luego, recoge las impresiones de las y los estudiantes.

### II. Desarrollo/Proceso

- Se entregan la Ficha de trabajo y tarjetas de colores. Luego de leer el caso, las y los estudiantes responden las preguntas planteadas, escriben sus respuestas en las tarjetas y las colocan en la pizarra.
- A continuación, leen las respuestas en silencio y después opinan. El (la) docente consolida las respuestas.
- Después se forman grupos por afinidad para elaborar mensajes o ideas fuerza en papelotes con el propósito de crear conciencia en la comunidad del CEBA sobre la importancia del buen trato.
- Al terminar, colocan los productos en lugares visibles del CEBA.

61

### III. Cierre

- El (la) docente destaca la importancia de contar con el respaldo y el apoyo de las personas que nos rodean.
- Además, aclara la importancia del buen trato en la formación de ciudadanas y ciudadanos autónomos y libres a través del fortalecimiento de los vínculos afectivos entre las personas.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Tarjetas de colores.
- Cinta adhesiva (*masking tape*).
- Papelotes.
- Plumones.
- Video (4’23”). Enlace WEB: <https://youtu.be/0l8N96XWiU0>

# Ficha de trabajo

## El buen trato a todos nos es grato

Lee el siguiente texto.

### “¿POR QUÉ A MÍ?” EL CASO DE JOSÉ ÁNGEL

“Llegué al colegio a las ocho de la mañana. Como todos los días, al entrar a clases, Antonio cogió mi mochila, la abrió, sacó los libros y los tiró por el suelo. Toda la clase reía. Mi grupo de amigos (que son tres) se quedaron perplejos por lo que me había ocurrido. No se atrevieron a ayudarme porque un día lo intentaron y en represalia sus mochilas fueron saqueadas. Mi papel era siempre recoger los libros y callarme.

Ese día fue distinto: ya no podía más; no sabía que Antonio y su grupo pudieran llegar a ese extremo. Como de costumbre, me abrieron la mochila pero esta vez los libros acabaron en el wáter. Después empezaron a pegarme hasta el punto de que tuve que ir al hospital lleno de moretones. En ese momento, por mi mente solo pasaba una pregunta: “¿por qué a mí?”.

*José Ángel*

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué agreden a José Ángel? ¿Qué puede motivar la agresión de esos estudiantes?

.....

.....

.....

.....

2. ¿Cómo se puede evitar este tipo de comportamientos?

.....

.....

.....

.....

3. ¿Qué debería hacer José Ángel frente a los maltratos?

.....

.....

.....

.....

### Algunos de los consejos para mejorar el BUEN TRATO

- Ser amables
- Ser afectuosos
- Ser capaces de respetar
- Respetar
- Ser tolerantes
- Ser equitativos
- Ser solidarios
- Tener consideración.

### Para tener en cuenta

En todos los espacios de convivencia se pueden presentar casos como el de José Ángel. En tu CEBA también. Debes tener en cuenta que comunicar situaciones de violencia no es delatar, sino contribuir a la prevención de la violencia, poner alto a estas situaciones. Tienes ahora la oportunidad de hacer algo para colaborar generando conciencia en los que te rodean.

Ahora redacta en un papelote un mensaje o ideas fuerza sobre el buen trato. Luego, colócalo en un lugar visible. ¡Verás cómo tu CEBA se llena de mensajes positivos!



### Mi compromiso:

.....

.....

.....

.....

# Actividad de tutoría 11

## Trato es trato

Objetivo: **Que tomen conciencia de la importancia del buen trato empleando palabras que mejoran la convivencia.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente pregunta a las y los estudiantes qué palabras de buen trato han recibido o han escuchado, cuáles suelen usar en su entorno y cómo tratan frecuentemente a sus amigos y amigas. Se reciben las respuestas en lluvia de ideas y se consolidan las respuestas.

### II. Desarrollo/Proceso

- Se forman dos grupos y se reparte a cada grupo un dibujo (ver Ficha de trabajo). Se les indica que lo dramaticen utilizando frases que expresen el buen y el mal trato entre amigas y amigos y se indica en qué situación se sienten mejor.
- El (la) docente aclara que TRATO ES TRATO, así sea bueno o malo, pero que debemos incidir en el buen trato como base de una mejor convivencia. Refuerza la idea de que las palabras tienen fuerza para motivar, pero también pueden hacer daño.
- Luego, el (la) docente entrega una cartulina a cada grupo para que escriba en forma libre expresiones amables y les pide que la decoren con creatividad. Terminado el trabajo, deben colocarlas en un lugar visible del CEBA. Por ejemplo: “ABRÁZAME CON TUS PALABRAS”.

### III. Cierre

- El (la) docente refuerza el tema destacando la importancia del buen trato, que consiste en tener la alegría y disponibilidad de tiempo para compartir con los hijos e hijas, la pareja, las compañeras y los compañeros de clase, la familia; estar pendientes de ellas y ellos, conversar, jugar, pasear y desarrollarse.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Cartulinas.
- Material para colorear.
- Cinta adhesiva (*masking tape*).
- Recursos del aula.

# Ficha de trabajo

## Trato es trato

Observa las imágenes A y B y recuerda si has visto alguna similar en tu entorno. Reflexiona sobre cómo se sintió cada uno de los personajes de las escenas.



65

Ahora, junto con tus amigas y amigos, dramatiza alguna experiencia de buen o mal trato que hayas vivido.

Finalmente, redacta en una cartulina una frase amable que te haya inspirado alguna de las dramatizaciones y colócala en un lugar visible del CEBA.



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

# Actividad de tutoría 12

## Brillo más que el Sol

Objetivo: **Sensibilizar a las y los estudiantes sobre lo valiosas que son las personas que nos rodean y la importancia del buen trato con sus pares.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente propone a las y los estudiantes que escriban en una cartulina la razón por la cual cada uno merecería recibir un homenaje o reconocimiento de sus compañeras y compañeros.
- Luego, les pide que se coloquen la cartulina en el pecho, se paseen por el aula y lean las de sus compañeros.
- Se forman parejas por afinidad y leen en voz alta lo escrito por su pareja.

### II. Desarrollo/Proceso

- Las y los estudiantes, de manera individual, reflexionan y responden las preguntas 1 y 2 señaladas en la Ficha de trabajo.
- Luego, en parejas, analizan y responden las preguntas 3 y 4 de la Ficha de trabajo y socializan sus respuestas.

### III. Cierre

- El (la) docente conversa con las y los estudiantes sobre las conclusiones a las que han llegado, buscando que reflexionen sobre cuán valiosas son las personas que nos rodean y la importancia del buen trato.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Cartulinas de 22 cm x 18 cm.
- Plumones.
- Alfileres o cinta adhesiva (*masking tape*).

# Ficha de trabajo

## Brillo más que el Sol

Responde las siguientes preguntas de manera individual.

1. ¿Te fue fácil o difícil escribir un texto sobre ti mismo?, ¿por qué?	2. ¿Qué piensas de lo escrito por tus compañeras y compañeros?

Responde las siguientes preguntas en parejas:

3. ¿Por qué generalmente solemos ver lo malo de nosotros y no lo bueno?	4. ¿Por qué es importante reconocer lo bueno que tenemos cada uno de nosotros?



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....





**EMBARAZO Y SEXUALIDAD**

# TEMA 3

En este tema se abordarán diferentes actividades relacionadas con tópicos relativos a la sexualidad y el embarazo. Es preciso que las y los docentes se comprometan a impartir una educación sexual adecuada a las y los estudiantes, de tal manera que conozcan las consecuencias y factores de riesgo de actuar sin prevenir.

Se entiende que el embarazo adolescente, el sexo inseguro sin protección, etcétera, representan un problema de salud pública por las consecuencias que conllevan, como el aumento de las infecciones de transmisión sexual, la infección por HIV/SIDA (segunda causa de muerte de adolescentes) y el embarazo no planificado. Se trata también de un problema social, pues existen inequidad y diferentes barreras para acceder a los servicios de salud, en especial los de salud sexual y reproductiva, lo que trae consecuencias como la pobreza, el desempleo, la deserción escolar, entre otros.

Un considerable número de alumnas y alumnos de los Centros de Educación Básica Alternativa (CEBA) son madres y padres de familia; es más: el embarazo no planificado es uno de los motivos por los cuales algunos de nuestros y nuestras estudiantes finalmente llegan a los CEBA, pues se vieron obligados a interrumpir su ciclo escolar regular y ahora desean concluir sus estudios. Pero, claramente, estos no son los únicos casos. Otras y otros llegan al CEBA con el fin de mejorar su calidad de vida, para lo cual es necesario que logren tomar mejores decisiones para sus vidas y alcanzar sus metas.

En esa línea, este material busca apoyar al docente en el tratamiento para la prevención del embarazo no planificado y brindarle orientaciones relativas a la sexualidad, mediante actividades prácticas y relevantes que ayuden a las y los estudiantes a tomar las decisiones más acertadas para sus vidas.

# Actividad de tutoría 1

## Sin “gorrito” no hay fiesta

Objetivo: **Identificar y explicar las causas que determinan el embarazo no deseado en las y los adolescentes, y sus consecuencias y riesgos.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente organiza la proyección del video “Embarazo adolescente” y determina con las y los estudiantes el tema por tratar.

### II. Desarrollo/Proceso

- Se coloca en la pizarra un cuadro con los siguientes títulos:

#### Embarazo adolescente

Causas	Consecuencias	Factores de riesgo

71

- Se forman grupos por afinidad y se les entregan tarjetas de colores con mensajes para que identifiquen las causas, las consecuencias y los factores de riesgos del embarazo adolescente (se pueden usar los mensajes que se encuentran en la Ficha de trabajo).
- Cada grupo lee y analiza el contenido de las tarjetas.
- Luego, las colocan en el lugar que crean conveniente en el cuadro de la pizarra.
- Se entrega la Ficha de trabajo para que las y los estudiantes comparen sus respuestas y verifiquen si las colocaron en el lugar correcto.
- El (la) docente explica las razones por las que acertaron o se equivocaron y se aclaran las dudas que se presenten.

### III. Cierre

- Al final de la sesión, se enfatizan los siguientes aspectos:
  - Uno de los factores más importantes para evitar este tipo de situaciones es la comunicación con nuestros padres, madres o el adulto más cercano y confiable.
  - La libertad sexual implica una gran responsabilidad personal para hacer frente a las consecuencias de nuestros actos.
  - Para evitar un embarazo no deseado en la adolescencia se debe aprender a tomar las mejores decisiones.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

## Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Tarjetas de colores con mensajes.
- Cinta adhesiva (*masking tape*).
- Video (4'32"). Enlace WEB: <https://youtu.be/M1K8wMGVr0o>

# Ficha de trabajo

## Sin "gorrito" no hay fiesta

El embarazo en la adolescencia es un problema social, económico y de salud pública de considerable magnitud, tanto para las y los jóvenes como para sus hijas e hijos, pareja, familia, amigos y comunidad que los rodea.

### Embarazo adolescente

Causas	Posibles consecuencias	Factores de riesgo
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Inicio y práctica de relaciones sexuales sin usar métodos anticonceptivos.</li> <li>– Inicio y práctica de relaciones sexuales sin usar métodos anticonceptivos.</li> <li>– Carencia de información y conocimiento sobre métodos anticonceptivos. – Matrimonio a edades tempranas.</li> <li>– Presión de las compañeras y compañeros que alientan a las y los adolescentes a tener relaciones sexuales.</li> <li>– Falta de comunicación y afecto en la familia.</li> <li>– Consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Complicaciones en la salud de la madre adolescente, por falta de desarrollo físico y la suficiente madurez.</li> <li>– Asumir la crianza de un hijo a temprana edad.</li> <li>– Abandono escolar.</li> <li>– Necesidad de buscar un trabajo para criar al hijo o hija.</li> <li>– Dificultad para encontrar trabajo, por ser muy joven y no tener estudios completos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Desconocimiento del propio cuerpo.</li> <li>– Desintegración familiar.</li> <li>– Inadecuada educación en salud sexual y reproductiva.</li> <li>– Creencias y prácticas asociadas a la maternidad y a la paternidad, a la feminidad y la masculinidad.</li> <li>– Búsqueda de una relación.</li> <li>– Libertad sexual.</li> </ul>



**Mi compromiso:**

---



---



---



---

# Actividad de tutoría 2

## Mentiritas sexuales

Objetivo: **Brindar orientación adecuada acerca de la sexualidad.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente proyecta el video “La sexualidad en la adolescencia” y, mediante lluvia de ideas, determinan entre todas y todos el tema que se va a tratar.

### II. Desarrollo/Proceso

- Se coloca en la pizarra el título: “MENTIRITAS SEXUALES”.
- Luego, se pide a las y los estudiantes que formen grupos por afinidad y que escojan un coordinador o coordinadora.
- Se reparten tarjetas de colores y se les indica que escriban ideas relacionadas con la palabra “sexualidad” que conozcan, que hayan escuchado o que imaginen.
- Cada grupo construye sus respuestas y las escribe en las tarjetas. Luego, el coordinador o coordinadora las coloca en la pizarra, se socializan los contenidos y el (la) docente aclara las dudas que se presenten.
- Se entrega la Ficha de trabajo. Leen la información y responden la pregunta:
  - ¿Consideras que la sexualidad es algo más que la condición física?, ¿por qué?
- A continuación, se realiza un plenario y el coordinador o coordinadora de cada grupo presenta lo trabajado.

### III. Cierre

El (la) docente desarrolla las ideas fuerza en relación con el tema:

La sexualidad en las y los adolescente se convierte en una búsqueda del significado, una experiencia generadora de autonomía, de sentimiento, de identidad y de autovaloración como persona. Es aquí donde el grupo familiar cumple un papel fundamental en la conformación de actitudes, conocimientos y prácticas en la expresión de la sexualidad adolescente. También aclara las ideas, sentimientos y significados respecto al propio sexo y al sexo contrario.

Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Tarjetas de colores.
- Plumones.
- Cinta adhesiva (*masking tape*).
- Video (10’23”). Enlace web: <https://youtu.be/dJxohhnlC9Q>

# Ficha de trabajo

## Mentiritas sexuales

Lee el siguiente texto.

### SEXUALIDAD

El sexo se refiere básicamente a la condición fisiológica, orgánica y anatómica que diferencian el hombre de la mujer.

Es el conjunto de características y funciones de orden biológico.

La sexualidad, a su vez, comprende tanto el aspecto biológico como el psicológico y sociocultural.

Es importante saber que la sexualidad es parte del desarrollo de cada persona:

- Podemos sentir la necesidad de descubrir cambios de nuestro cuerpo.
- Experimentar impulsos afectivos hacia otras personas.

Pero ¿cuándo podemos hablar de una sexualidad sana? Cuando tú y tu pareja:

- Tienen conductas que no ocasionan lesiones a otras personas.
- Actúan en función del crecimiento personal y de la generación de bienestar.
- Están preparados física y mentalmente para mantener relaciones sexuales.
- Conocen y utilizan los métodos anticonceptivos apropiados para evitar embarazos no deseados y contagios de enfermedades de transmisión sexual.

¿Consideras que la sexualidad es algo más que la condición física?, ¿por qué?

.....

.....



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

# Si no lo haces tú, ¿quién podrá defenderte?

Objetivo: **Identificar respuestas para hacer frente a la presión sexual de la pareja y del grupo.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

Se proyecta el video “Quiero volar: relaciones de noviazgo sin violencia. Parte 2”. Luego, se determina con las y los estudiantes el tema por tratar.

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente pregunta si alguna o alguno de los presentes conoce alguna situación similar, y explica que el inicio de la vida sexual es diferente en cada persona, porque la decisión debe ser personal y no obedecer a la presión de la pareja y del grupo.
- Luego, se forman equipos por afinidad, se analizan los casos presentados en la Ficha de trabajo y se socializan las respuestas.
- Las y los estudiantes responden a la pregunta personal.

76

### III. Cierre

- El (la) docente señala que cada persona debe ser capaz de decidir conscientemente el inicio de su actividad sexual, sin dejarse influenciar por el grupo y la pareja, y que debe estar preparada para asumir las consecuencias de sus actos (por ejemplo, la posibilidad de generar una nueva vida).
- Enfatiza que deben saber qué decir si alguien trata de presionarlos con argumentos como:
  - “Tener sexo te hará una mujer de verdad”.
  - “Si tú no lo haces, alguien más lo hará”.
  - “Todo el mundo lo hace”.
  - “Te dejaré de amar si no me lo permites”.
  - “Sabes que lo deseas como yo”.
  - “Esta es la manera en que puedo demostrarte mi amor”.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Video (9’4’’). Enlace WEB: <https://www.youtube.com/watch?v=03jWBZDkXzU>



# Ficha de trabajo

## Si no lo haces tú, ¿quién podrá defenderte?

Te presentamos los siguientes casos:

### CASO 1

María tiene 16 años de edad y está intentando esquivar a un chico con quien sale, que se ha puesto demasiado cariñoso y ha bebido mucho en una fiesta. Está tratando, toscamente, de deslizar su mano debajo del sostén de María mientras se besan en un parque. Ella está muy ilusionada con él. Hace dos años que estudian juntos, pero en ese momento se siente incómoda y desea detener las cosas antes de que avancen más.

**¿Qué podría hacer o decir María para dar fin a esta situación?**

### CASO 2

Luis y Rosita están saliendo desde hace unos meses y se encuentran muy contentos con su relación. Durante todo el día se mandan mensajes por WhatsApp y todos los fines de semana salen y pasan juntos todo el día. Sin embargo, ahora Luis quiere “dar el siguiente paso”.

Hasta ahora, Luis y Rosita solo se han tomado de la mano y no han pasado de algunos besos y abrazos. Rosita no se siente preparada para iniciar una relación sexual, pero tampoco desea perder a Luis.

En su CEBA, sus amigas la alientan a que acepte la proposición de Luis, ya que todas las parejas lo hacen. En algunos momentos Rosita piensa: “Podría ser. Al fin y al cabo, Luis y yo estamos enamorados, ¿no?”.

**Si estuvieras en la situación de Rosita ¿qué decisión tomarías?**

### CASO 3

Juan tiene 16 años de edad, estudia y comparte mucho tiempo con sus amigos, tanto en el CEBA como en el barrio. Además, tiene una enamorada desde hace un año, con quien se lleva muy bien. Sin embargo, desde hace unas semanas sus amigos lo molestan porque es el único del grupo que es “virgen”. Es el centro de las burlas y le sugieren que tenga relaciones sexuales.

**¿Qué les dirías a tus amigos si fueras Juan?**

Ensayá ahora una respuesta personal... “¡Vamos, todo el mundo lo está haciendo!”.



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

# Actividad de tutoría 4

## Decida y no dé sida

Objetivo: **Identificar el nivel de riesgo al que se encuentran expuestos nuestros y nuestras estudiantes al iniciar su actividad sexual sin protección.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad proyectando el video “No me mires así” o reproduciendo la canción del mismo título. Se pide a las y los estudiantes que pongan mucha atención al contenido de la letra. Luego, se les plantea la pregunta motivadora:
  - ¿Cuál es la causa principal que genera el sufrimiento del joven?
- Por medio de una lluvia de ideas, se reflexiona sobre el SIDA, enfermedad considerada como flagelo de la humanidad.

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente elabora un cuadro en la pizarra con los títulos “ALTO RIESGO”, “BAJO RIESGO” y “SIN RIESGO”.

ALTO RIESGO	BAJO RIESGO	SIN RIESGO

- Se colocan las tarjetas con mensajes en una bandeja o bolsa y se solicita a cada estudiante que escoja una al azar, la lea y relacione su contenido con los títulos de la pizarra. Se explica que es muy importante que mediten y decidan debajo de cuál de los títulos de la pizarra deben colocar su tarjeta.
- Después de unos minutos de reflexión, se les indica que coloquen las tarjetas debajo de cada título.
- A continuación, el (la) docente pide que lean las tarjetas de la pizarra y elijan una idea que consideren que está colocada bajo un título incorrecto y que fundamenten su elección.
- Luego, se entrega la Ficha de trabajo y se contrastan las respuestas.

### III. Cierre

- Finalmente, el (la) docente pide la opinión de cada estudiante y va aclarando las dudas que se presenten para que elaboren sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Tarjetas con mensajes.
- Cinta adhesiva (*masking tape*).
- Video (3’51’): Enlace WEB <https://youtu.be/bMHKDWd1V6Q>
- Canción “No me mires así”, de Yuri Ortuño.

# Ficha de trabajo

## Decida y no dé sida

ALTO RIESGO	BAJO RIESGO	SIN RIESGO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pacto de sangre, mezcla de sangre por medio de heridas en señal de compromiso.</li> <li>• Compartir agujas de tatuaje.</li> <li>• Coito anal sin condón.</li> <li>• Cualquier coito sin condón.</li> <li>• Contacto directo con sangre.</li> <li>• Eyacular en la vulva.</li> <li>• Tener una enfermedad de transmisión sexual.</li> <li>• Tener relaciones cuando se está menstruando.</li> <li>• Herirse o chupar la sangre de la pareja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besos húmedos.</li> <li>• Compartir cepillos de dientes.</li> <li>• Coito vaginal/anal con condón.</li> <li>• Compartir máquinas de afeitar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masajes.</li> <li>• Frotarse el cuerpo mutuamente.</li> <li>• Tocar a alguien con sida.</li> <li>• Comer alimentos preparados por alguien con sida.</li> <li>• No tener relaciones coitales.</li> <li>• Abrazos.</li> <li>• Besos.</li> </ul>



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 5

# No cambies tus ideales por pañales

Objetivo: **Practicar las diferentes formas de decir “no” a las presiones para tener relaciones sexuales sin protección.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad planteando la siguiente pregunta motivadora:
  - ¿Qué sentimientos crees que pueden tener las adolescentes peruanas, de distintos contextos, que son madres o que están embarazadas?
- Se invita a las y los estudiantes a recordar casos cercanos o conocidos que se publicaron en los medios de comunicación de nuestro país.

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente manifiesta a las y los estudiantes que van a llevar a cabo un juego para el que será necesario que elijan a dos de sus compañeras o compañeros con el fin de que realicen la labor de jueces.
- A continuación, se divide al resto del aula en dos grupos –A y B– y se ubica a cada grupo a un lado del aula.
- Se entrega la Ficha de trabajo. La dinámica consiste en saber qué equipo brinda las mejores respuestas a las “FRASES” que se suelen decir para presionar a sus compañeras y compañeros a tener relaciones sexuales sin protección.
- Los jueces juzgan la respuesta y, si es buena, el equipo obtiene un punto que el (la) docente anotará en la pizarra. Se procede de la misma manera con las siguientes frases y respuestas.
- Al terminar, quien tenga el mayor puntaje será el ganador. Se cierra la actividad con una reflexión sobre las situaciones planteadas.

### III. Cierre

- Se enfatiza la importancia de que las y los estudiantes logren su proyecto de vida aprendiendo a evitar las situaciones de riesgo.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.

# Ficha de trabajo

## No cambies tus ideales por pañales

Frases que representan presión para tener relaciones sexuales sin protección:

- “Los dos estamos sanos y podemos tener relaciones sin condón”.
- “Con condón no se siente igual; por esta vez..., nada va a pasar”.
- “Me olvidé el condón; hagámoslo sin él, solo por esta vez”.
- “Si usamos condón se pierde la emoción del momento, lo romántico”.
- “La mayoría lo hace sin condón; nosotros los jóvenes no tenemos nada que temer”.
- “Me daría vergüenza usar condón”.
- “¡Con condón no quiero tener relaciones!”.
- “El condón me corta la circulación”.
- “No encuentro uno de mi talla”.
- “Causa impotencia”.
- “Promueve la infidelidad y la promiscuidad”.
- “Usar condón es no confiar en tu pareja”.
- “El condón es para sexo casual”.
- “Usar anticonceptivos es responsabilidad de la mujer”.
- “¡Crees que soy una jugadora, por eso me pides usar condón!”.
- “Voy a sacarlo antes de que se venga”.

81

Menciona dos respuestas que puedas utilizar para decir “no” a la presión para tener relaciones sexuales sin protección.

.....

.....

.....



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 6

# "Y yo, como un bobo, pensé que era amor para siempre"

Objetivo: **Identificar las actitudes que caracterizan el amor juvenil.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad presentando el caso de un joven estudiante de un CEBA (ver Ficha de trabajo).
- Luego, se plantea la siguiente pregunta y se comenta entre todos:
  - ¿Cómo es el amor juvenil?
- Según las respuestas del grupo, se hace notar a las y los estudiantes que una de las fortalezas del enamoramiento es la amistad. Sin embargo, muchos jóvenes confunden la amistad con el amor. Empiezan a interesarse por compartir momentos, y así se acentúa el sentimiento de búsqueda de la otra persona con el fin de formar una relación de pareja. El amor en la juventud es muy intenso, impulsivo, idealista y romántico. Esta es la etapa de la ensoñación. La o el joven, cegados por la idea platónica y la agitación amorosa, suelen cometer errores. En general, estas primeras experiencias de búsqueda de la "pareja perfecta" son decepcionantes.

82

### II. Desarrollo/Proceso

- Se entrega la Ficha de trabajo y se indica que dibujen un pequeño corazón al final de la expresión que consideran que es amor. Luego, socializan sus respuestas en forma voluntaria.
- Después, el (la) docente explica que:
  - Estar enamorado o enamorada significa sentir un amor especial por una determinada persona.
  - Cada persona se enamora de diferente manera, lo que significa que experimenta distintos sentimientos y con diferente intensidad.
  - A veces, la intensidad de los sentimientos impide a las personas cumplir sus obligaciones con la misma responsabilidad de antes. Pero también puede ocurrir lo contrario, que la intensidad les sirva para ser mejores y, así, agradecer más a su pareja.
  - Además, algunos enamoramientos intensos son pasajeros, y terminan con la misma facilidad con la que se iniciaron.

### III. Cierre

- A continuación, el (la) docente concluye que el amor se desarrolla despacio y toma tiempo. Durante ese tiempo, las dos personas descubren, tanto juntos como separados, lo que la vida tiene para dar.
- Finalmente, se establecen los compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.

## Ficha de trabajo

### "Y yo, como un bobo, pensé que era amor para siempre"

Leamos el siguiente texto.

"A la edad de 16 años, y cuando cursaba el segundo año del ciclo avanzado en el CEBA 2032 "Manuel Scorza Torres", aún no conocía nada sobre lo que era estar 'enamorado' o cosa parecida. A mediados del mes de junio llegó a mi aula una jovencita cajamarquina de hermosos ojos, mirada alegre y sonrisa contagiosa que rápidamente cautivó mi inexperto corazón. Una tarde, antes de ingresar en el CEBA, me encontré frente ella, decidido a declarar mi amor, pero al verla perdí la memoria. ¡Me olvidé de todo! Después de mi aturdimiento, muy avergonzado, con palabras entrecortadas, le declaré mi amor y ella me respondió con un "sí". Después de una semana, decidimos salir a pasear al Parque de las Aguas, que me pareció más hermoso que antes. Pasaron meses muy felices en los que compartimos tareas, proyectos de clase, alegrías y tristezas. Yo, como un bobo, pensé que era amor para siempre. Fue grande como las olas, pero se convirtió en gotas, como las mismas olas al chocar contra las rocas. Así fue nuestro amor: se desvaneció al poco tiempo, cuando terminó el año escolar y la conclusión de una fase más de mi vida".

Dibuja un corazón al final de la expresión que consideres que es "amor":

1. El amor es un sentimiento en el que se recibe más de lo que se da.
2. En una pareja, siempre hay uno que ama más que el otro.
3. Se fija solo en las características físicas (ejemplo: "qué lindos son tus ojos").
4. Suele idealizarse ("me cela mucho porque me quiere").
5. Toma en cuenta los deseos y necesidades del otro u otra.
6. Muestra una excesiva preocupación por sí mismo o sí misma (yo, mío, mía).
7. Acepta al otro u otra tal como es.
8. Precisa agradecer a la pareja todo el tiempo.
9. La relación se vuelve como una carga, porque existen promesas, celos, discusiones, disculpas, etcétera.
10. Es posesivo, porque no deja espacios propios para la pareja.



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 7

# ¿Qué pasa?... Mi cuerpo está cambiando

Objetivo: **Aceptar los cambios físicos que ocurren en la adolescencia como parte del desarrollo.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad con la dinámica “Me gusta mi cuerpo”. Las y los estudiantes se ponen de pie de manera circular en el aula, tiran la pelota “preguntona” de compañero(a) en compañero(a) y responden a la pregunta: ¿quién eres y qué parte de tu cuerpo te gusta más? A quien le llegue la pelota responderá: “Mi nombre es... y me gusta...”. Se continúa así uno(a) por uno(a), hasta que todas y todos hayan participado.
- Luego, se pregunta:
  - ¿Cuánto han cambiado desde que eran chicos hasta hoy?
  - ¿Su cuerpo ha experimentado cambios?
  - ¿Pueden mencionar algunos cambios que ha experimentado su cuerpo?
- Se recogen las respuestas a manera de lluvia de ideas.

84

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente lee el siguiente texto que evidencia los cambios físicos que ocurren durante la adolescencia y la situación problemática que ello puede ocasionar:

Daniela y Rodrigo son vecinos que estudian en el CEBA “Juan Guerrero Quimper”. Tienen 13 años, siempre se han llevado muy bien, pero han comenzado a cambiar. Daniela ha dado un estirón, lo que ha molestado mucho a Rodrigo, pues ahora ella se ve más alta que él; en los últimos meses, a Rodrigo le está cambiando la voz y le están quedando cortos los pantalones. Además, se ha dado cuenta de que le han salido vellosidades. Daniela está usando sostén y ya menstrúa.
- Se forman grupos para responder las siguientes preguntas en una hoja, según el siguiente esquema:

	DANIELA	RODRIGO
¿Cuáles son los cambios?		
¿Qué otros cambios podrían ocurrir?		



¿Son diferentes los cambios en las mujeres y en los varones?, ¿cuáles son las diferencias?

.....

.....

- El (la) docente entrega la Ficha de trabajo para que las y los estudiantes lean el texto y puedan comparar y mejorar las respuestas brindadas.

### III. Cierre

- Finalmente, las y los estudiantes elaboran un compromiso aceptando los cambios que se dan en la adolescencia, teniendo en cuenta el respeto por su persona y la responsabilidad del cuidado de su cuerpo.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Pelota.
- Hojas bond.

# Ficha de trabajo

## ¿Qué pasa?... Mi cuerpo está cambiando

Lee el siguiente texto.

### CAMBIOS FÍSICOS EN LAS Y LOS ADOLESCENTES

Durante la adolescencia, la transformación más visible tiene que ver con el desarrollo físico. En este período aparecen algunas diferencias corporales entre los chicos y las chicas. En el caso de las mujeres, se acentúa la redondez de sus formas y crece el vello del pubis. Llega también la primera menstruación y, con ella, la posibilidad de quedar embarazadas si tienen relaciones sexuales sin protección.

En lo que se refiere a los varones, se les ensanchan los hombros, les crece la barba y les cambia el tono de la voz. También sucede la primera eyaculación, que es la liberación del semen por el pene. Esta eyaculación puede darse como resultado de una estimulación voluntaria, pero también es común que suceda durante la noche, mientras duermen. En ese caso se le llama "polución nocturna". A partir de ese momento el varón tiene capacidad de fecundar (dejar embarazada) a una mujer si tienen relaciones sexuales sin usar ningún método anticonceptivo. A continuación se presenta un cuadro comparativo de los cambios por género.

Cambios físicos en los hombres	Cambios físicos en las mujeres
<ul style="list-style-type: none"><li>– Crecimiento rápido, sobre todo de estatura.</li><li>– Ensanchamiento de hombros. Aumento de peso.</li><li>– Aparición y crecimiento del vello púbico, axilar, bigote, barba.</li><li>– Cambio de voz.</li><li>– Aumento de la sudoración, aparición de acné.</li><li>– Crecimiento de los órganos genitales externos e inicio de producción de espermatozoides.</li><li>– Aparición de eyaculaciones nocturnas espontáneas (poluciones).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Crecimiento rápido, sobre todo de estatura.</li><li>– Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de la cadera. Aumento de peso.</li><li>– Desarrollo del aparato reproductor (se inician los procesos de ovulación y menstruación).</li><li>– Aparición y crecimiento del vello púbico y axilar.</li><li>– Aumento de la sudoración, aparición de acné.</li><li>– Cambio de voz en menor intensidad que en el hombre.</li></ul>



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 8

# Que “tu regla” no te detenga

Objetivo: Valorar la importancia de la menstruación como parte del desarrollo de la mujer, desterrando algunos mitos o creencias.

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad mostrando el siguiente video: “Menstruación – Ciclo Menstrual – Regla”. Documental completo.
- Teniendo en cuenta el video, cada estudiante formula una pregunta en una hoja pequeña y la coloca en una bolsa.
- Luego, una o un estudiante va sacando una por una para que el (la) docente las conteste y absuelva las inquietudes que puedan ir surgiendo en una permanente retroalimentación.

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente explica las creencias acerca de la menstruación y entrega la Ficha de trabajo para que las y los estudiantes identifiquen si los mitos presentados son ciertos o falsos.
- Luego, socializan sus respuestas y el (la) docente realiza la explicación correspondiente. Algunos ejemplos.

Mitos y verdades	Explicación del docente
La menstruación es una enfermedad que sufren las mujeres.	La menstruación no es una enfermedad: es el flujo mensual de sangre, acompañado de otras sustancias y restos de la pared del útero, que salen por la vagina. Ocurre debido a que durante la ovulación no se produjo el embarazo.
Las mujeres comienzan a menstruar, por lo general, entre los 11 y 14 años de edad.	La menarquia (primera menstruación) se da en la adolescencia, entre los 11 y 14 años de edad. Sin embargo, diferencias en el ritmo de desarrollo determinan que algunas personas puedan comenzar más temprano o más tarde.
Cuando las mujeres están con la menstruación no deben bañarse.	Toda persona debe bañarse diariamente. 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 la sudoración, lo que hace más importante aún el baño diario.
Cuando la mujer está menstruando no debe hacer deportes.	Durante la menstruación se puede continuar con las actividades diarias, tales como hacer deportes, correr, etcétera.
Por lo general las mujeres menstrúan una vez al mes.	El ciclo menstrual dura por lo general 28 días; sin embargo, se observan variaciones. Si una mujer tiene un ciclo muy irregular o deja de menstruar, debe solicitar una revisión médica para identificar las causas.

### III. Cierre

- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Hojas bond.
- Ficha de trabajo.
- Video (7'47"). Menstruación, ciclo menstrual-regla, documental completo. Enlace: [https://www.youtube.com/watch?v=RVXTUPr\\_yPQ](https://www.youtube.com/watch?v=RVXTUPr_yPQ)

# Ficha de trabajo

## Que “tu regla” no te detenga

Lee la siguiente lectura para reforzar el tema tratado.

### LO QUE DEBES SABER ACERCA DE LA MENSTRUACIÓN

#### ¿Qué es la menstruación?

Es un sangrado natural que ocurre cuando la membrana que cubre el útero por dentro se desprende. No es una enfermedad.

#### ¿Cuándo se inicia la menstruación?

Cuando las niñas comienzan a transitar hacia la pubertad (que suele comenzar entre los 9 y 13 años de edad). Las hormonas de su cuerpo estimulan el desarrollo físico: les crecen los senos, se les ensanchan las caderas, les aparece vello púbico y axilar, les cambia el timbre de la voz y se desarrolla el aparato reproductor, responsable de los procesos de ovulación y menstruación.

#### ¿Qué es un ciclo menstrual?

El ciclo menstrual se cuenta desde el primer día de sangrado en un mes hasta el primer día de sangrado del mes siguiente. Así, por ejemplo, si una mujer tiene su período el 8 de enero y luego otra vez el 2 de febrero, su ciclo duró 25 días (desde el 8 de enero hasta el 1 de febrero).

#### ¿Por qué puede quedar embarazada durante el ciclo menstrual?

Cada mes (el ciclo menstrual suele durar 28 días, aunque puede variar según cada mujer), el cuerpo se prepara para gestar un bebé, y lo hace recubriendo el interior del útero de una capa de capilares sanguíneos y mucosa y madurando y liberando un óvulo. De producirse la fecundación de ese óvulo por un espermatozoide como resultado de una relación sexual, se iniciará un embarazo. Si no se produce la fecundación, el cuerpo se deshace del óvulo y de toda esa capa generada, llamada endometrio. Eso es lo que comúnmente llamamos “regla”. Las mujeres ovulan una vez al mes, hacia la mitad de su ciclo menstrual. Por lo tanto, la ovulación (el día más fértil de la mujer) suele tener lugar el día 14 del ciclo menstrual.

Completa el cuadro:

MITOS/VERDADES	CIERTO	FALSO	¿POR QUÉ?
La menstruación es una enfermedad que sufren las mujeres.			
Las mujeres comienzan a menstruar, por lo general, entre los 11 y los 14 años de edad.			
Cuando las mujeres están con la menstruación, no deben bañarse.			
Cuando la mujer está menstruando, no debe hacer deportes.			
Por lo general, las mujeres menstrúan una vez al mes.			



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 9

# "Tengo miedo, aún no estoy preparada"

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la prevención para evitar un embarazo no deseado.

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad presentando el siguiente caso:

Esta es la historia de Karen, una jovencita de 17 años que vive con sus padres en un asentamiento humano de Villa El Salvador. Tiene enamorado, Juan, de 18 años, que no trabaja ni estudia. Se ve con él a escondidas porque sus padres no saben nada de la relación. Un día Juan le dice a Karen que quiere tener relaciones sexuales, pero ella se niega. "Tengo miedo... aún no estoy preparada", argumenta. En ese momento él le dice que no le va a pasar nada, pero aun si quedara embarazada él se haría cargo del bebe y se casaría con ella. Ante esta "promesa", Karen acepta. Días después se entera de que está embarazada. Preocupada, lo busca y le cuenta, pero él la rechaza y le advierte que no se hará cargo del bebe. Karen, decepcionada, se molesta con ella misma por haber confiado en él y decide continuar el embarazo.

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente aplica la técnica de los números, formando grupos e indicando que respondan, en tarjetas, las siguientes preguntas:
  - ¿Qué llevó a Karen a aceptar tener relaciones sexuales sin protección?
  - ¿Qué opinas de la decisión de Karen?
  - ¿Los embarazos no deseados solo se producen entre adolescentes? Explica tu respuesta.
- Cada grupo coloca sus respuestas en la pizarra, para que luego sean reforzadas por el (la) docente.
- Teniendo en cuenta los grupos formados, se sigue preguntando: ¿qué se debe hacer para evitar un embarazo no deseado? Se recogen las respuestas a manera de lluvia de ideas y se reflexiona acerca de ellas.
- Luego, a cada estudiante se le entrega la Ficha de trabajo para que lea las causas, argumentos y razones sobre el inicio de las relaciones sexuales por las y los adolescentes.
- Se explica la importancia de la prevención para evitar el embarazo no deseado.
- A continuación, cada grupo representa un caso para ensayar respuestas orientadas a evitar las relaciones sexuales que puedan traer como consecuencia un embarazo no deseado.

### III. Cierre

- Se destacan los aspectos positivos del desenvolvimiento de las y los estudiantes y se pregunta: ¿qué quiero hacer con mi vida?, ¿cómo voy a vivir mi sexualidad? Identifiquen en qué otros momentos es importante ser asertivos.

- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

## **Materiales para la actividad**

- Ficha de trabajo.
- Tarjetas de colores.
- Plumones.
- Cinta adhesiva (*masking tape*).



# Ficha de trabajo

## “Tengo miedo, aún no estoy preparada”

Lee los siguientes textos.

### CAUSAS DEL EMBARAZO NO DESEADO

1. La presión de las compañeras y los compañeros, que alientan a las y los adolescentes a tener relaciones sexuales.
2. La costumbre de las y los adolescentes y jóvenes de tener relaciones sexuales sin recurrir a métodos anticonceptivos.
3. El consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas que reducen la inhibición y pueden estimular la actividad sexual no deseada.
4. El matrimonio a edades tempranas.
5. No tener información y conocimientos suficientes sobre los métodos anticonceptivos ni fácil acceso a ellos. Carencia de una buena educación sexual.

### Argumentos esgrimidos por algunas y algunos jóvenes para involucrarse sexualmente

1. “Todos mis amigos(as) ya han tenido relaciones sexuales”.
2. “Deseo sentir que alguien me quiere”.
3. “Así le demuestro que lo (la) quiero”.
4. “Ya soy hombre (mujer)”.
5. “Así no me dejará mi novio(a)”.
6. “Me gustaría saber qué se siente”.
7. “Yo quiero ser padre (o madre)”.

### Razones para esperar a tener relaciones sexuales

1. “Necesito madurar emocionalmente”.
2. “Quiero terminar la Secundaria”.
3. “En este momento no quiero tener un hijo(a)”.
4. “Puedo ser infectado con una ETS”.
5. “Arriesgo mi futuro”.
6. “Espero hacerlo en su momento, con la persona que realmente ame y me ame”.

### Algunas formas de decir “no”

1. “Me gustas mucho, pero todavía no estoy preparado(a) para tener relaciones sexuales”.
2. “No creo en las relaciones sexuales antes del matrimonio. Quiero esperar”.
3. “No creo que debo darte una razón para no tener relaciones sexuales. Es una decisión mía”.

Después de leer, cada grupo simula casos para ensayar respuestas con el fin de evitar las relaciones sexuales que puedan traer como consecuencia un embarazo no deseado.



### Mi compromiso:

.....

.....

.....

.....

PROYECTO DE VIDA

# TEMA 4

En esta sesión se abordará el tema del proyecto de vida con el objetivo de transmitir a la alumna y al alumno el deseo de soñar, actuar, planear y persistir para poder alcanzar sus metas.

El proyecto de vida no incumbe solo a gente joven. La mayoría de estudiantes de EBA son personas que ya han tenido diversas experiencias y han asumido ciertas responsabilidades, lo cual, sin embargo, no les impide plantearse sueños y metas. No hay edad para hacer un proyecto de vida, pues en toda etapa de nuestras vidas tenemos anhelos, metas, deseos, motivos y razones para continuar caminando y superando las dificultades que se presentan en el día a día.

Las y los estudiantes deben saber que este proyecto de vida va a ser diferente para cada una y cada uno, pues cada quien tiene una historia de vida, ilusiones y deseos. Debe quedar claro, además, que el éxito va a depender mucho de las acciones que realizan y de la perseverancia.

Problemas comunes en el CEBA, como abandono escolar o embarazo no planificado, están relacionados con la inexistencia de proyectos de vida en nuestras y nuestros estudiantes. De ahí que sea necesario su construcción, pues ella contribuye a la reflexión personal sobre lo que se quiere y sobre la manera en que se espera lograrlo. Contar con un proyecto de vida es una fuente de motivación para mantener vivo en la alumna y el alumno la decisión de concluir sus estudios.

Para estar en capacidad de apoyar a las y los estudiantes en la elaboración de sus proyectos de vida, las y los docentes deben contar con recursos pedagógicos que les ayuden a guiar ese proceso. Esta sección del material te propone algunas estrategias que te permitirán abordar el tema con mayor conocimiento.

## Actividad de tutoría 1

# Un proyecto de vida para mi vida

Objetivo: **Que las y los estudiantes tomen conciencia de la importancia de tener objetivos propios de acuerdo con su edad.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad con una lectura de reflexión: “Entre un sueño y una meta” (ver Ficha de trabajo).
- Luego de leer, comentan entre todos:
  - ¿Tienes sueños que esperas realizar?
  - ¿Cuál es el más importante?
- A partir de las respuestas del grupo, hacemos notar a las y los estudiantes la importancia de tener un proyecto de vida propio, de trazarse metas y objetivos para el futuro. Preguntar: ¿qué pasaría si no lo hiciéramos?
- Reflexiona sobre las situaciones probables que les tocarían vivir si no tuvieran un proyecto de vida.

### II. Desarrollo/Proceso

97

- Se reparte a las y los estudiantes la Ficha de trabajo, que les ayudará a proyectarse hacia el futuro imaginando que han pasado cinco años. El (la) docente irá aclarando las dudas que se presenten.
- Después de responder las cinco preguntas de la Ficha, las y los estudiantes socializan sus respuestas.
- Luego, se les pide que completen el cuadro de manera personal, teniendo en cuenta las respuestas anteriores.

### III. Cierre

- El (la) docente enfatiza la importancia de tener objetivos que se pueden lograr tomando en cuenta la confianza en sí mismo(a):

EL ÉXITO = SOÑAR + PLANEAR + ACTUAR + PERSISTIR

- Además, que sus objetivos formen parte de su proyecto de vida.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.

# Ficha de trabajo

## Un proyecto de vida para mi vida

Lee el siguiente texto.

### ENTRE UN SUEÑO Y UNA META

¿Sabes cuál es la diferencia entre un sueño y una meta? Una meta es un sueño con una fecha concreta para hacerse realidad. Un sueño suele ser un deseo idealizado que por lo común se plantea a largo plazo... Así que ¡atrévete a soñar! Pero atrévete también a lograr que esos sueños se hagan realidad. "Apunta hacia la Luna, pues aunque te equivoques, llegarás a las estrellas". Y cuando te pongas una meta difícil o creas que tienes un sueño imposible, recuerda que el éxito es solo la recompensa, pues lo que vale es el esfuerzo.

[Tomado de "Los 10 secretos de la felicidad". <http://www.leonismoargentino.com.ar/Ref10Secretos.htm>]

- A modo de proyecto de vida, imagina situaciones dentro de cinco años.

### Entrevista conmigo mismo(a)

1. ¿Cuántos años tienes?

.....

2. ¿Dónde estás viviendo?

.....

3. ¿En qué trabajas?

.....

4. ¿Estás estudiando alguna carrera o ya terminaste?

.....

5. ¿Estás soltero(a) o convives con alguien?

.....

6. ¿Tienes hijos?, ¿cuántos?

.....

7. ¿Cómo es la relación con tu familia?

.....

8. ¿Cómo es tu mejor amiga(o)?

.....

9. ¿Cuáles han sido tus logros en este tiempo?


.....

10. ¿Qué haces por tu comunidad? Cuéntanos.

.....

Ahora, en forma personal, completa el siguiente cuadro:

Objetivo personal	¿Por qué quieres lograrlo?	¿Qué necesitas para lograrlo?	¿En cuánto tiempo lo lograrás?



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 2

# Un plan para cada sueño

Objetivo: **Promover la importancia de planificar el futuro para lograr las aspiraciones.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad con una lectura (ver Ficha de trabajo).
- Luego se reflexiona sobre que, desafortunadamente, muchos vivimos así, sin saber lo que queremos lograr, ser o tener. Contar con un plan evita dar vueltas y vueltas y vueltas. Todo sueño o meta se puede lograr siempre y cuando se cuente con un plan para alcanzarlo.

### II. Desarrollo/Proceso

- Se coloca en la pizarra el título “UN PLAN PARA CADA SUEÑO”.
- En la Ficha de trabajo, las y los estudiantes identifican y completan el cuadro. Luego, se les invita a socializar sus respuestas en forma voluntaria.
- Se evalúa con las y los estudiantes si la ubicación de sus respuestas es la correcta, y luego el (la) docente orienta de manera pertinente las opiniones.

100

¿Qué te ayuda a planificar tu vida?	¿Qué te impide planificar tu vida?
Conocer a ti mismo.	No saber qué quieres.
Lograr independencia y autonomía como individuo.	Depender de otros.
Resolver obstáculos que se te presentan y tener decisión propia.	No saber cómo resolver las dificultades.
Jerarquizar necesidades y establecer prioridades en tu vida.	No priorizar las necesidades en tu vida.
Conocer tus propias habilidades y desarrollar otras.	No valorar tus habilidades.
Tener equilibrio en la vida familiar, personal, laboral y social.	Desorganización en lo familiar, personal, laboral y social.
Contar con estabilidad económica.	Inestabilidad económica.
Renovación constante y logro de nuevos objetivos.	Tener una vida rutinaria y sin objetivos.



- El (la) docente explica brevemente la importancia de la planificación en la vida utilizando la siguiente frase motivadora:

“Vivir sin una planificación básica, que al menos sirva de guía,  
es como viajar en un barco a la deriva”.

- Hacer que las y los estudiantes se den cuenta de que un proyecto de vida es estratégico para organizar sus vidas, porque implica establecer acciones concretas orientadas a alcanzar un sueño, determinar qué es importante para ellas y ellos, lo que quieren lograr teniendo en cuenta cada paso y cómo todo esto está claramente conectado. Esto quiere decir que deben saber lo que realmente es importante para que se sientan felices y satisfechos(as). Pero es importante tener en cuenta también que un plan de vida suele abarcar grandes períodos que establecen las metas más relevantes y actuar con el firme propósito de alcanzarlas. Un proyecto de vida estratégico no consiste solo en escoger cualquier meta: se precisa tener definido qué objetivo se persigue en cada hito marcado como fundamental, si realmente les hace feliz y cómo piensan alcanzarlos. También es importante que piensen cuáles son sus fortalezas y debilidades, además de sus máximas aspiraciones personales y profesionales. El plan es una guía que cambiará con el paso del tiempo y se alineará a las vivencias de cada momento.

### III. Cierre

- El (la) docente desarrolla las ideas fuerza en relación con el tema:
  - La planificación es de suma importancia en los diferentes ámbitos de la vida, porque con ella se puede dar solución a cualquier problema que se presente en el ámbito personal, laboral, etcétera.
  - Planificar cada sueño con las actitudes correctas permitirá alcanzar la meta.
  - Cuando no hay una hoja de ruta preestablecida y un plan de acción predefinido, no se puede medir el progreso y el avance.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.

# Ficha de trabajo

## Un plan para cada sueño

Lee el siguiente texto.

En su viaje por el País de las Maravillas, Alicia se encontraba perdida y preguntó a un gato sonriente que andaba por ahí: “¿Qué dirección debo tomar?”. El gato contestó: “¿Hacia dónde quieres ir?”. “¡No sé!”, respondió Alicia, y el gato sentenció: “No importa el camino que elijas, si ni siquiera sabes a dónde quieres ir. Por lo tanto, no puedes estar perdida”. Desafortunadamente, muchos vivimos sin saber lo que queremos lograr, ser o tener. Debes tener en cuenta que nada se consigue casualmente. Identifica los retos que necesitas enfrentar para alcanzar tu meta.

Éstos pueden ser obstáculos o barreras que te bloquean directamente, o solo situaciones inconsistentes con tu visión. Sin metas en tu vida, siempre serás víctima de las circunstancias y decisiones de los demás. Me imagino que ésa no es la idea que tenías para tu vida, ¿verdad?

- Lee las siguientes expresiones y luego completa el cuadro identificando y reflexionando sobre las cinco afirmaciones que te ayudarían a planificar tu vida y otras cinco que te impedirían hacerlo:
  - Conocerme a mí mismo(a).
  - No darme cuenta de las necesidades más importantes en mi vida.
  - Lograr independencia y autonomía como individuo.
  - No valorar mis habilidades.
  - Tener decisión propia para superar los obstáculos que se presentan.
  - Adquisición de una posición socioeconómica estable.
  - Jerarquizar necesidades y establecer prioridades en mi vida.
  - Alcanzar equilibrio en la vida familiar, personal, laboral y social.
  - No saber dar solución a las dificultades.
  - Renovación constante y logro de nuevos objetivos.
  - Alcanzar el éxito.
  - No saber quién soy.
  - Seguir una vida rutinaria y sin objetivos.
  - Estar perdido.
  - Depender de otros.
  - Desorganización en lo familiar, personal, laboral y social.
  - Conocer mis propias habilidades y desarrollar otras.
  - Inestabilidad económica.

¿Qué te ayuda a planificar tu vida?	¿Qué te impide planificar tu vida?
1.	1.
2.	2.
3..	3.
4.	4.
5.	5.



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 3

# ¿Tienes un proyecto de vida?

Objetivo: **Reconocer la importancia de elaborar un proyecto personal de vida.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente pasa el video “¿Tienes un proyecto de vida?”.
- Luego se plantean las siguientes preguntas a las y los estudiantes, quienes responden a través de lluvia de ideas:
  - ¿Cuál es el mensaje de esta historia?
  - ¿Qué sueños esperas alcanzar?
  - ¿Qué pasaría si no hicieras nada para alcanzar lo que anhelas?
- Se recogen sus respuestas y el (la) docente las consolida.

### II. Desarrollo/Proceso

- Se coloca en la pizarra el título “Diseñando mi futuro” y se explica la importancia de planear y elaborar un proyecto de vida personal, resaltando que:
  - Planificar nuestra vida supone un proceso de reflexión en el que se analizan nuestras capacidades, aptitudes, valores y autoestima. También, el entorno familiar y social que nos rodea, las posibilidades económicas con las que contamos y las motivaciones a las que respondemos.
  - Planificar el futuro es un recurso que nos ayuda a lograr nuestros objetivos para obtener una vida digna y de calidad. Por ello necesitamos desarrollar nuestra capacidad de soñar y trazarnos metas.
- Luego se reparte a las y los estudiantes la Ficha de trabajo, donde responderán: ¿qué objetivos se han propuesto en cada ámbito de su vida y cómo piensan alcanzarlos?
- Después, las y los estudiantes forman grupos por afinidad para comentar entre sí sus respuestas. Luego las socializan y el (la) docente orienta sus afirmaciones.
- Cada grupo escribe en una tarjeta una “palabra clave” que resuma lo que significa para el grupo un proyecto de vida, lo muestra y lo sustenta.
- El (la) docente enfatiza la importancia de planear y elaborar un proyecto de vida.

### III. Cierre

- El (la) docente recomienda revisar la Ficha trabajada cada cierto tiempo y analizar si lo que están haciendo contribuye a lograr su proyecto de vida.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Tarjetas de colores.
- Plumones.
- Video (52’): Enlace web: [www.youtube.com/watch?v=KTfliZGzO6Y](https://www.youtube.com/watch?v=KTfliZGzO6Y)

# Ficha de trabajo

## ¿Tienes un proyecto de vida? Saber planear el futuro...

Lee el siguiente texto.

Supone un proceso de reflexión en el que se analizan las fortalezas y las debilidades, además de las máximas aspiraciones personales y profesionales. Es tener claro qué capacidades, aptitudes y valores poseemos. Incluye asimismo tomar en cuenta nuestro entorno familiar y social, pues normalmente necesitamos de otras personas para cumplir nuestros objetivos, sean éstos personales o profesionales. Otro aspecto que se debe tener en cuenta son las posibilidades económicas con las que contamos y las motivaciones a las que respondemos.

Es fijarse metas concretas y programar actividades específicas orientadas a cristalizar el proyecto de vida.

Es fundamental saber hacia dónde nos dirigimos para decidir qué medidas concretas nos llevarán hasta allí.

Resulta importante prepararse para enfrentar los obstáculos con los que nos podemos encontrar; a veces los planes no salen como se conciben porque surgen inconvenientes.

Es un recurso que nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos. Por ello necesitamos desarrollar nuestra capacidad de soñar y trazarnos metas.

Ahora, completa el siguiente cuadro según tus expectativas para el futuro:

Diseña tu proyecto de vida		
Ámbitos	Metas/Objetivos	¿Qué necesitas para lograrlos?
Estudio		
Trabajo		
Sentimental		
Familiar		
Comunidad		

Ahora, en grupo, escribe en una tarjeta una “palabra clave” que resuma lo que significa un proyecto de vida.



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 4

# La historia de mi vida es única y la quiero así

Objetivo: **Reconocer el valor de los retos superados hacia el logro de las metas que la persona se ha propuesto alcanzar.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente lee la carta de un joven estudiante a un amigo en la que le cuenta sus logros y metas (ver Ficha de trabajo).
- Luego, las y los estudiantes contestan las siguientes preguntas:
  - ¿Qué acontecimientos importantes le han ocurrido a Javier?
  - ¿Cuáles son las metas que aún le faltan cumplir?

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente les indica que completen la línea de tiempo con sus metas personales para los próximos cuatro años.
- Al terminar, se les solicita que, en forma voluntaria, algunas o algunos estudiantes socialicen sus respuestas. Luego se reflexiona acerca de todo lo que han logrado y de lo importante que es afrontar con entusiasmo y compromiso las metas que se propongan.
- Se les recuerda que las metas serán más viables si se cuenta con un proyecto de vida.

### III. Cierre

- El (la) docente enfatiza la importancia de valorar los retos superados y las metas que se han propuesto alcanzar.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.

# Ficha de trabajo

## La historia de mi vida es única y la quiero así

Lee la carta de un joven estudiante a un amigo en la que le cuenta sus logros y metas.

Lima, abril del 2018

Querido Rodrigo:

Te confieso que no ha sido fácil vivir aquí en Lima, la capital, extrañando siempre a mi querida Huancavelica. Te cuento que pasé muchos momentos difíciles. Cuando llegué no sabía qué hacer, pero recordé los consejos de mi madre y fueron ellos los que me dieron fuerza para seguir adelante.

Como muchos jóvenes, empecé a ganarme la vida lavando autos en los alrededores del Mercado Central. Un día, el dueño de uno de los carros que lavaba me propuso que vendiera los polos que fabricaba en su taller de confecciones. Ahora me ha contratado para trabajar en su taller y así me ha dado la oportunidad de terminar mi Secundaria en el CEBA "Augusto Salazar Bondy".

Le agradezco a la vida por brindarme esta oportunidad. Me siento contento, porque estoy aprendiendo en el taller a manejar las máquinas y porque pronto terminaré mis estudios. Con el tiempo pienso ser un trabajador independiente, estudiar una carrera, traer a mis padres y hermanos para que estudien y trabajen. Quizá con el tiempo pueda comprar un terreno, porque los extraño mucho y me hacen falta. Espero lograr mis sueños, y trabajo duro para eso.

Un fuerte abrazo,

Tu amigo, Javier.

107

Completa la línea de tiempo con tus metas personales para los próximos cuatro años. Si lo deseas, compártela con tus compañeros.

LÍNEA DE TIEMPO PERSONAL

Hoy	Año .....	Año .....	Año .....	Año .....
<div>..... ..... .....</div>	<div>..... ..... .....</div>	<div>..... ..... .....</div>	<div>..... ..... .....</div>	<div>..... ..... .....</div>

## Actividad de tutoría 5

# La profesión tú la decides, nadie te la impone

Objetivo: **Reconocer la importancia de manejar información al momento de elegir una carrera o profesión.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad con una lectura de reflexión: “El árbol desorientado” (ver Ficha de trabajo).
- Las y los estudiantes responden en lluvia de ideas y el docente consolida las respuestas:
  - ¿Qué situación nos presenta la lectura?
  - ¿Por qué estaba desorientado el árbol?
  - ¿Existirán personas como los personajes de la lectura que influyen en tus decisiones?, ¿por qué?

### II. Desarrollo/Proceso

- Las y los estudiantes completan el cuadro de la Ficha de trabajo con las profesiones u ocupaciones que quieren seguir o les gustan.
- Se forman grupos por afinidad de profesiones o carreras y, por consenso, completan el perfil requerido para cada profesión u ocupación. Cada grupo elige un o una representante.
- En la pizarra, el (la) docente reproduce el cuadro.
- Las y los representantes leen y sustentan cada uno de los perfiles, y el (la) docente orienta las conclusiones de los grupos de tal forma que los perfiles muestren características reales, concretas y de fácil comprensión para las y los estudiantes.
- Al completar el cuadro, las y los estudiantes comentan el ejercicio y analizan cómo la información obtenida les puede servir en su vida cotidiana.

### III. Cierre

- El (la) docente enfatiza que la elección de una carrera es una de las decisiones más importantes que deben tomar al egresar del ciclo avanzado. Se trata de una decisión en la que deben considerarse varios factores, entre ellos los intereses, las capacidades de cada quien, la vocación, el lugar donde se dictan las clases y las perspectivas de desarrollo profesional que ofrece una determinada carrera al insertarse en el mundo laboral.
- Por eso, tomar una buena decisión requiere de un proceso de autoanálisis e información que no muchos saben hacer, por lo que en estos casos es mejor recurrir a especialistas en orientación vocacional.
- Finalmente, escriben un compromiso sobre su inclinación vocacional.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Cinta adhesiva (*masking tape*).



# Ficha de trabajo

## La profesión tú la decides, nadie te la impone

Lee el siguiente texto.

### EL ÁRBOL DESORIENTADO

Había una vez un hermoso jardín con manzanos, naranjos y bellos rosales. Todo era allí alegría, menos un árbol que siempre estaba muy triste. El pobre tenía un problema: no sabía quién era. “Lo que te falta es concentración –le decía el manzano–. Si lo intentas podrías tener ricas manzanas”. “No lo escuches –decía la rosa–: es más sencillo tener rosas”. El árbol, desesperado, hacía todo lo que le sugerían y, como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado. Un día llegó al jardín un búho, la más sabia de las aves. Al ver la desesperación del árbol, le dijo: “No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo que tienen muchos seres en la Tierra. Yo te daré la solución: ¡no dediques tu vida a ser como los demás quieren que seas. *Sé tú mismo, concóctete*. Para lograrlo, escucha tu voz interior!”. “¿Mi voz interior?, ¿ser yo mismo?, ¿conocerme?”, se preguntaba el árbol, ¡cuando de pronto, comprendió! Cerró los ojos, abrió el corazón y pudo escuchar su voz interior diciéndole:

“Tú jamás darás manzanas ni rosales, porque eres un roble. Tu destino es crecer grande y majestuoso, dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje... tienes una misión. ¡Cúmplela!”. El árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo. Hizo todo aquello para lo que estaba destinado y fue admirado y respetado por todos.

[Enlace: <http://motivador.galeon.com/aficiones235102.html>]

La profesión u ocupaciones que más me agradan	Perfil necesario para alcanzar el éxito
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____



### Mi compromiso:

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 6

# ¿A dónde voy...?

Objetivo: **Conocer el soporte con el que cuenta una persona para construir su proyecto de vida.**

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad escribiendo las siguientes preguntas en la pizarra:
  - ¿Qué hago yo por mi vida?
  - ¿Para qué estudio?
- Luego, las y los estudiantes participan con la técnica de lluvia de ideas, socializando sus opiniones con sus compañeros.

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente explica que existen preguntas fundamentales para tomar decisiones sobre nuestros actos:
  - ¿Qué valores, actitudes o comportamientos apoyan mi vida? ¿Es el egoísmo, el individualismo, el placer, el dinero, la explotación de los otros, o, en cambio, el servicio a los demás, el amor, la justicia, la sencillez?
  - ¿Cuáles son los pensamientos que me limitan?, ¿qué temores quisiera vencer?
  - ¿Cuáles son las actitudes que me gustaría cambiar o mejorar?
  - ¿Cuáles son los sueños, esperanzas y visiones que me he negado por años a causa del miedo o inseguridad de cualquier índole?
- Además, explica que encontrar las respuestas no es una tarea sencilla, y concluye que “decidir no es fácil, pero es importante”.
- A continuación, entrega la Ficha de trabajo y enfatiza que antes de diseñar la Carta es necesario dar un paso previo de reflexión sobre la vida de cada uno: reconocer el contexto.
- Luego, las y los estudiantes desarrollan las preguntas de la actividad que les facilitarán conocerse mejor e identificar sus fortalezas y debilidades.

### III. Cierre

- El (la) docente refuerza el tema destacando la importancia de lo que se quiere ser y a dónde se quiere ir, y plantea las siguientes preguntas motivando a las y los estudiantes a que dediquen un momento a reflexionar y ensayar respuestas en forma libre:
  - ¿Quién soy?, ¿a dónde voy?
  - ¿Cómo me percibo en el futuro?
  - ¿Cómo deseo que me vean en el futuro?Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.

# Ficha de trabajo

## ¿A dónde voy...?

Imagina que recibes una carta de un o una joven de un país lejano que te ofrece su amistad. En su carta quiere saber cómo eres. Trata de responderle de una manera sincera y precisa. Las preguntas que te pueden ayudar a escribir tu mensaje son:

¿Quién soy?

1. ¿Cuáles son los aspectos que impulsan o limitan mi desarrollo?

.....

2. ¿Cómo puedo superar los impedimentos para desarrollarme personal y socialmente?

.....

¿Quién seré?

1. ¿Cuáles son mis sueños?

.....

2. ¿Cuáles son los aspectos de mi realidad que favorecen mis sueños?

.....

3. ¿Cuáles son los posibles obstáculos?

.....



**Mi compromiso:**

.....

.....

.....

.....

## Actividad de tutoría 7

# "Yo quiero, yo puedo hacer mi proyecto de vida"

Objetivo: Diseñar un proyecto de vida como una forma de lograr las metas personales.

Tiempo: Una hora pedagógica.

### I. Inicio

- El (la) docente inicia la actividad presentando el video "Gladys Tejeda: un sueño de vida y pasión por el atletismo".
- Luego, se plantean las siguientes preguntas con la participación de las y los estudiantes por medio de una lluvia de ideas.
- ¿Qué quería decir Gladys Tejeda con la siguiente afirmación: "Si no sueñas eres como una persona muerta"?
- ¿Qué opinas de los jóvenes que viven el día y no se proyectan al futuro?
- ¿Conoces personas que han logrado sus sueños?, ¿por qué crees que lo lograron?

### II. Desarrollo/Proceso

- El (la) docente propone realizar un ejercicio de visualización: se pide a las y los estudiantes que cierren los ojos durante algunos minutos y piensen solo en cosas agradables, que recuerden los retos más importantes que han cumplido, lo que les gusta hacer y qué es lo que los hace felices.
- Para lograr un ambiente propicio, se puede poner música relajante, y el (la) docente irá preguntando en forma pausada:
  - ¿Qué acontecimientos importantes han pasado?
  - ¿Cuáles son los logros que aún les faltan cumplir?
- Pasados algunos minutos, se pide a las y los estudiantes que, poco a poco, vayan abriendo los ojos y respiren profundamente.
- Luego, el (la) docente entrega la Ficha de trabajo para que construyan su proyecto de vida. A continuación se invita a que, en forma voluntaria, las y los estudiantes compartan su proyecto de vida.

### III. Cierre

- El (la) docente refuerza el tema destacando la importancia de construir el proyecto de vida, porque ello permite dar sentido a la existencia, tener siempre anhelos, metas, deseos, motivos y razones para seguir viviendo y para sobreponerse a las dificultades que se presentan en el día a día.
- Finalmente, las y los estudiantes elaboran sus compromisos.

### Materiales para la actividad

- Ficha de trabajo.
- Video (3'46'') Gladys Tejeda: un sueño de vida y pasión por el atletismo. Enlace: [https://www.youtube.com/watch?v=1icQ6qK\\_y\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=1icQ6qK_y_4)

# Ficha de trabajo

## Yo quiero, yo puedo hacer mi proyecto de vida

Ahora te invitamos a construir tu proyecto de vida. Te presentamos un modelo sencillo que, esperamos, te sirva para planificar tus metas y luchar por tus sueños e ideales.

### Mi proyecto de vida

Mi nombre es \_\_\_\_\_. Nací el \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_

¿Cómo soy?

Fortalezas (cualidades)	Debilidades

¿Quién quiero ser?

.....

¿Por qué?

.....

¿Cómo lo logro? (Tienes que pensar en los pasos o metas concretas que te llevarán a conseguir lo que te has propuesto.)

¿Qué espero lograr este año?, ¿cómo?

.....

¿Cómo me visualizo dentro de cinco años? Completa el cuadro.

Año	Meta	¿Cómo lo lograré?

¡Felicitaciones: ya tienes tu proyecto de vida! Ahora solo depende de ti lograr lo que te has propuesto.



### Mi compromiso:

.....

.....

.....

.....



## Bibliografía

BLOG CONTRA EL MALTRATO, LA PALABRA. Diferentes tipos de maltrato familiar.  
<http://contraelmaltrato.blogspot.com/2008/08/diferentes-tipos-de-maltrato-familiar.html>

CALLE, Franco, Paulo MATOS y Reegan OROZCO (2017). Violencia, escuelas y desempeño educativo. Formas y consecuencias de ser víctima de violencia en la etapa escolar. Lima.  
[http://www.cies.org.pe/sites/default/files/investigaciones/violencia\\_escuelas\\_y\\_desempeno\\_educativo.pdf](http://www.cies.org.pe/sites/default/files/investigaciones/violencia_escuelas_y_desempeno_educativo.pdf)

CENTRE D' ASSISTÈNCIA TERAPÈUTICA (CAT) BARCELONA. (2008). ¿Qué es el alcohol y qué efectos produce?  
<https://www.cat-barcelona.com/faqs/view/que-es-el-alcohol-y-que-efectos-produce>

CENTRO DE INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DE DROGAS. (CEDRO) (s.f.). Alcohol y alcoholismo. Lima: CEDRO.  
<http://repositorio.cedro.org.pe/bitstream/CEDRO/292/1/EFFECTOS%20ALCOHOLISMO.pdf>

CENTRO DE INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DE DROGAS. (CEDRO) (s.f.). Alcohol: ¿diversión o qué? Lima: CEDRO. <http://repositorio.cedro.org.pe/bitstream/CEDRO/313/1/ALCOHOL%20%28S%29.pdf>

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA. (2017). Perú: enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2016. Lima: INEI.  
[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1432/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1432/libro.pdf)

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DEL PERÚ. (s/f). Alcohol. Cartillas aplicativas sobre drogas. Programa de Prevención del Uso Indebido de Drogas.  
[http://www.perueduca.pe/recursosedu/cartillas/secundaria/tutoria/programa\\_preencion\\_alcohol.pdf](http://www.perueduca.pe/recursosedu/cartillas/secundaria/tutoria/programa_preencion_alcohol.pdf)

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DEL PERÚ. (2006). Guía de detección del consumo de drogas y otras conductas de riesgo en la adolescencia. Documento para docentes y docentes tutores de Educación Básica Regular, Alternativa y Educación Superior no Universitaria. Dirección de Tutoría y Orientación Educativa. Lima: Minedu.  
<http://tutoria.minedu.gob.pe/assets/guia-de-deteccion-del-consumo-de-drogas-y-otras-conductas-de-riesgo-en-la-adolescencia.pdf>

MINISTERIO DE LA MUJER Y POBLACIONES VULNERABLES DEL PERÚ. (2016). *Decreto Supremo que aprueba el “Plan Nacional Contra la Violencia de Género 2016-2021”*. Lima: Minsa.  
<https://www.repositoriopncvfs.pe/wp-content/uploads/2016/09/DS-008-2016-mimp-PlanNacionalContraVioleciaG%C3%A9nero.pdf>

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ. (2005). *Módulo de atención abuso de sustancias en salud mental 5. Abuso de sustancias. Dirigido a trabajadores de primer nivel de atención*. Ministerio de Salud. Lima: Minsa – Dirección General de Promoción de la Salud / Universidad Peruana Cayetano Heredia – Facultad de Salud Pública y Administración “Carlos Vidal Layseca” / Minsa – Unidad de Salud Mental.  
<ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/057.pdf>

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ. (2013). *Vive sanamente. Plan de comunicaciones*. Lima: Minsa.  
<https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/saludmental/matcom/planComunicacionesSaludMental2013.pdf>

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ. (2017). *Documento técnico: Situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú*. Lima: Minsa.  
<http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=1051>

MIRAVALL ROJAS, Edgar (2003). *Farmacodependencia y alcoholismo*. Lima: Impresiones Horizonte.  
[http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1190\\_AUTOR36-2.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1190_AUTOR36-2.pdf)

PSICOLOGÍA-ONLINE. (Actualizado: 12 de marzo del 2018 por Ángel Antonio Marcuello García). *La asertividad. Técnicas para decir NO a las drogas*.  
<https://www.psicologia-online.com/la-asertividad-tecnicas-para-decir-no-a-las-drogas-2338.html>

VALDEVILA, José (2016). *11 consecuencias graves de la adicción al tabaco*. Guayaquil: Instituto de Neurociencias / Junta de Beneficencia de Guayaquil.  
<https://www.institutoneurociencias.med.ec/blog/item/15040-consecuencias-graves-consumo-tabaco>





SE TERMINÓ DE IMPRIMIR EN LOS TALLERES GRÁFICOS DE  
TAREA ASOCIACIÓN GRÁFICA EDUCATIVA  
PASAJE MARÍA AUXILIADORA 156 – BREÑA  
CORREO E.: tareagrafica@tareagrafica.com  
PÁGINA WEB: [www.tareagrafica.com](http://www.tareagrafica.com)  
TELÉF. 332-3229 / 424-8104  
MAYO 2019 LIMA – PERÚ





Producto del trabajo colaborativo de la Red de Educadores de EBA de Lima Metropolitana, este manual ha sido elaborado con base en las experiencias de cada uno de sus integrantes. Busca promover la reflexión en estudiantes de diferentes Centros de Educación Básica Alternativa (CEBA), sobre los hechos de su vida, potenciar sus aprendizajes, favorecer sus procesos de afirmación personal, desarrollar su capacidad para establecer vínculos positivos, promover una convivencia democrática y ciudadana.

Las sesiones de este manual, que busca ser un apoyo para docentes tutores en el desarrollo de la labor orientadora a sus estudiantes, abordan cuatro temas que reflejan la realidad que afronta el estudiantado de diferentes CEBA: Drogas-alcoholismo, Buen trato, Embarazo-sexualidad y Proyecto de vida.

Para la elaboración del manual se ha consultado a expertos y fue validado por docentes de los CEBA Estados Unidos y Carlos Wiese de Comas.

Esperamos que este material incentive a colegas a seguir produciendo textos para nuestra modalidad y contribuya en su práctica profesional para la formación de personas capaces de enfrentar situaciones adversas y tomar decisiones correctas asumiendo compromisos que les permitan ejercer su ciudadanía.



BMZ



Ministerio Federal de  
Cooperación Económica  
y Desarrollo