SESIÓN DE TUTORÍA N°……

DOCENTE TUTOR		**FECHA**	
GRADO/SECC		**NIVEL**	Primaria
TEMA	Expresando mis emociones, me siento aliviado.	**DIMENSIÓN**	Personal
¿Qué buscamos?	Que las niñas y los niños expresen sus emociones (tristeza, dolor, alegría, cólera, preocupación etc.) ante los recientes eventos vividos, para una mejor asimilación y recuperación, mediante el soporte emocional.		
MATERIALES	Pizarra, papelotes, plumones, carteles con los nombres: papá, mamá, hermano, amigo, árbol y león.		

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
1. PRESENTACIÓN (15 MINUTOS)	El tutor inicia la sesión utilizando la dinámica BUSCANDO AYUDA EN LA SELVA, dando las siguientes indicaciones: -Solicita seis voluntarios a quienes se les asigna los roles: PAPÁ, MAMÁ, HERMANO, AMIGO, ÁRBOL Y LEÓN, usarán un cartel que los identifique. -Al león se le pide que espere unos minutos fuera del aula, los otros personajes permanecerán en un espacio en el aula separados el uno del otro. -Los demás niños de la clase estarán paseando libremente por la selva. -De pronto, el tutor dice: ¡AHÏ VIENE EL LEÓN! y quienes estén sin cartel, deberán buscar protección y seguridad al lado del que tiene el cartel: mamá, papá, hermano, amigo o árbol, que sienta que lo ayudará a salvarse y les dará protección. -El tutor/a debe darse cuenta que todos encontraron a alguien donde sentirse a salvo o protegido. -El tutor los llevará a la reflexión, expresando que nunca estaremos solos, siempre habrá una persona cercana, familiar, que nos proteja y con quién nos sentimos seguros.
2. DESARROLLO (25 MINUTOS)	El tutor les explica que todos en algún momento de nuestras vidas hemos sentimos miedo, cólera o alegría; y les pide a los niños y niñas que expresen sus sentimientos con gestos, preguntando a las niñas y a los niños: • ¿Cómo se sienten cuando han perdido algo? (Se pide que lo expresen con gestos). • ¿Cómo se sienten cuando les quitan un juguete? (Se pide que lo expresen con gestos). • ¿Qué sienten cuando sacan buenas notas? (Se pide que lo expresen con gestos). Después se les pide que comenten acerca de:

	• ¿Cómo se han sentido en estos días que no han acudido al colegio? ¿por qué? • ¿Quién o quiénes los han acompañado en estos días? • ¿Qué piensan sobre lo ocurrido? • ¿Qué harían ustedes? • ¿Con quienes cuentan para que los protejan? Se van anotando las respuestas de las niñas y los niños, y se dialoga sobre las formas positivas y las formas negativas de actuar cuando tienen cólera, miedo o tristeza. Consideran lo que no es bueno para ellos y para las personas que los rodean, por ejemplo: insultar o pegar son formas negativas de actuar cuando tenemos cólera, porque dañamos a otros y al mismo tiempo nos sentimos mal nosotros por haber dicho o hecho algo en contra de otra persona cercana. Es importante mencionar que no es negativo sentir cólera o cualquier otra emoción. Lo importante de esta sesión es recalcar la idea de saber cómo actuar frente a una situación. Finalmente, se les pregunta sobre cómo se sintieron ante el desastre natural. Después que han expresado sus emociones es importante invitar a todos los estudiantes a realizar ejercicios de respiración profunda acompañada por movimiento corporal, a fin de canalizar la carga emocional. Para concluir esta parte se refuerzan algunos mensajes importantes en relación con lo sucedido: • Es importante expresar cómo nos sentimos y compartir con los demás nuestras alegrías, preocupaciones, y así poder conocernos más. • Hay emociones como la alegría y la tristeza que podemos expresar abiertamente, porque nos permiten comunicarnos mejor y compartir con los demás lo que nos pasa. • Hay emociones como la cólera o ira que debemos expresar con cuidado, para no dañar o herir a las demás personas. • Si nos sentimos tristes, avergonzados o con miedo, será bueno conversar con alguna persona con la que tengamos confianza, para que nos ayude y nos podamos sentir mejor.
3. CIERRE (5 MINUTOS)	Se pide a las y los estudiantes que expresen cómo se han sentido en esta sesión, dibujando una de las caritas expresivas vistas al inicio de la sesión. Luego se puede cantar “Cuando tengo ganas”: Cuando tengo muchas ganas de reír… ja ja ja (3 veces) y si tienes la ocasión y si no hay oposición, no me quedo con las ganas de reír. Cuando tengo muchas ganas de llorar… mmm (3 veces), no me quedo con las ganas de llorar. Cuando tengo muchas ganas de gritar… aaaaaa (3 veces), no me quedo con las ganas de gritar. . Viviremos muy felices tú y yo (3 veces). (Tener en cuenta que dependiendo de la acción o expresión que se quiere reforzar, la canción puede variar).

4. DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA	-Se debe comunicar a las madres, padres, familiares a cargo, acerca del trabajo que se realizará con los niños y niñas para que estén preparados para responder y manejar las inquietudes de sus hijos. -También, se les podría invitar a compartir esta dinámica. - Es de suma importancia trabajar con las y los estudiantes las maneras de canalizar la cólera como, por ejemplo, tensionar-relajar los músculos, realizar actividades físicas, entre otros. -Se les puede decir que cuenten a su mamá, a su papá y demás familiares lo trabajado en la sesión de tutoría, y preguntarles cómo se comportan ellos cuando están molestos, tristes, contentos, entre otras emociones. Inclusive, podrían hablar sobre la manera en que se comportaron frente al desastre natural, lo cual permitiría abrir una puerta de diálogo que ayude a conversar sobre lo sucedido en familia. (si es que aún no lo han dialogado) -Durante la semana, se reforzará el tema preguntando a las y los estudiantes: ¿Cómo se han sentido? ¿Han hablado con otras personas sobre sus emociones? ¿Cómo se han sentido al hablar con su familia sobre lo ocurrido?

……

TUTOR RESPONSABLE

……

V° B° DIRECTOR (A) / SUB-DIRECTOR (A)
COORDINADOR (A) TOE

SESIÓN DE TUTORÍA N°……

DOCENTE TUTOR		**FECHA**	
GRADO/SECC		**NIVEL**	Secundaria
TEMA	Valorando las acciones positivas en situaciones críticas	**DIMENSIÓN**	Personal
¿Qué buscamos?	Que las y los estudiantes desarrollen la capacidad de resiliencia ante los recientes eventos vividos, para una mejor asimilación y recuperación, mediante el soporte emocional.		
MATERIALES	Pizarra, papelotes, plumones, cinta masking tape.		

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
1. PRESENTACIÓN (10 MINUTOS)	-El tutor dialoga con los estudiantes acerca de las dificultades que se han presentado por los desastre naturales, y se plantea las siguientes preguntas, para una respuesta espontánea por parte de ellos: ¿Cómo se sienten ante la situación de DESASTRE que estamos viviendo en nuestro país? ¿De qué manera les afecta lo sucedido? ¿Qué harían ustedes ante esta situación? -Las respuestas que den los estudiantes se irán anotando en la pizarra. -Brevemente el tutor refuerza lo manifestado por los estudiantes. -Luego, de recoger las intervenciones de los estudiantes, el tutor orienta sobre la importancia de realizar una asamblea escolar para expresar el sentir y no perder la motivación iniciada.
2. DESARROLLO (30 MINUTOS)	-Elegirán a una mesa directiva que está conformada por: el MODERADOR y EL SECRETARIO, se les indica las funciones dentro de la asamblea. -El moderador inicia la asamblea, dando a conocer las normas de convivencia, luego plantea las siguientes dificultades: • Desabastecimiento de agua • Incremento de precios de los productos de primera necesidad. -Se inicia el debate con la intervención sobre: cómo han vivido estas situaciones y cómo contribuirían a la solución, se da un minuto por cada estudiante, el secretario va tomando nota de los puntos más importantes. -Luego de escuchar la intervención de los estudiantes se llega a conclusiones, con el consenso de todos los participantes.
3. CIERRE (5 MINUTOS)	-El tutor fortalece las conclusiones de los estudiantes y valora los aspectos que fortalecen la resiliencia como factor protector de la personalidad de sus estudiantes.
4. DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA	El secretario elabora un resumen en papelote sobre las ideas principales del debate y lo pega en un lugar visible del aula. En coordinación con otra área se viabiliza las propuestas de solución.

……
TUTOR RESPONSABLE

……
V° B° DIRECTOR (A) / SUB-DIRECTOR (A)
COORDINADOR (A) TOE

SESIÓN DE TUTORÍA N°……

DOCENTE TUTOR		**FECHA**	
GRADO/SECC		**NIVEL**	Secundaria
TEMA	Nos sentimos seguros	**DIMENSIÓN**	Personal
¿Qué buscamos?	Que los y las estudiantes experimenten sentimientos de seguridad y confianza al sentirse integrados y protegidos en su grupo.		
MATERIALES	Tiza, plumones, cartulina para afiche.		

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
1. PRESENTACIÓN (15 MINUTOS)	-Previamente, dibujamos en el piso del patio tres círculos de diferentes tamaños, que representarán tres cabañas (debemos asegurarnos de que en la "cabaña más grande" puedan entrar todos los y las estudiantes). -Salimos con nuestros estudiantes al patio y les pedimos que se desplacen libremente por el espacio asignado, imaginando que están en un bosque. A una señal nuestra, deben imaginar que ha empezado una lluvia torrencial, por lo que deben ingresar a una de las cabañas para protegerse. Nadie debe quedarse fuera. -Repetimos la acción, pero esta vez usando solamente dos cabañas, la tercera vez usamos sólo una cabaña (la más grande). Reiteramos la indicación que nadie debe quedar fuera. Es importante que estemos atentos para que todos los y las estudiantes sean acogidos por el grupo, especialmente en la última parte, cuando deben estar en una sola cabaña. Si alguien no fuera integrado, debemos repetir la indicación: "asegúrense de que todos y todas entren, nadie debe quedar fuera"
2. DESARROLLO (20 MINUTOS)	Motivamos la reflexión sobre lo realizado, planteando las siguientes preguntas: 1. ¿Fueron suficientes las cabañas para la cantidad de estudiantes? 2. ¿Qué tuvieron que hacer para poder entrar todos en las cabañas? 3. ¿Qué ocurrió cuando sólo quedó una cabaña? 4. ¿Qué sintieron cuando parecía que no entrarían todos? 5. ¿Cómo se sintieron al darse cuenta de que sí entraban todos? 6. ¿Qué reflexiones podemos hacer a partir de esta experiencia? ¿Qué nos enseña? 7. ¿Qué podemos hacer para que siempre puedan entrar a la cabaña todas las personas que lo necesitan? Los estudiantes forman un círculo y se dan un abrazo colectivo.
3. CIERRE (10 MINUTOS)	Teniendo en cuenta la reflexión realizada por el grupo-clase, reforzamos algunos mensajes importantes: -Sentirnos integrados a nuestro grupo y protegidos por las personas cercanas nos hace sentir seguros y confiados. -Todos podemos ayudar a que otros se sientan seguros. -Todos tenemos siempre personas cercanas que pueden acompañarnos y protegernos. -Pedimos a nuestros estudiantes que elaboren en conjunto un afiche que exprese la experiencia vivida. Este se coloca en un lugar visible.

4. DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA	Los y las estudiantes, de forma individual, pueden hacer una lista de los momentos en que se sientan seguros y confiados y compartirla en la siguiente sesión de tutoría con sus compañeros y compañeras.

……

TUTOR RESPONSABLE

……

V° B° DIRECTOR (A) / SUB-DIRECTOR (A)
COORDINADOR (A) TOE

SESIÓN DE TUTORÍA N°……

DOCENTE TUTOR		**FECHA**	
GRADO/SECC	Padres de familia del nivel inicial	**NIVEL**	Inicial
TEMA	Aprendemos a controlar nuestras emociones frente a situaciones difíciles.	**DIMENSIÓN**	Personal
¿Qué buscamos?	Que los padres reconozcan la importancia de controlar las reacciones que tienen en situaciones difíciles, como una forma de proteger la salud socioemocional de sus niños		
MATERIALES	Tarjetas con refranes incompletos, un papelote por grupo.		

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
1. PRESENTACIÓN - SENSIBILIZACIÓN (20 MINUTOS)	-Al ingresar al aula a cada padre se le entregará una tarjeta con la mitad de un refrán. -Se les invitará a los padres a formar un círculo y que lean su refrán en voz alta para que encuentren a su pareja. -Una vez formada la pareja tendrían unos minutos para presentarse las dos personas; respondiendo estas preguntas: ¿cómo te llamas?, ¿dónde vives?, ¿cómo se llama tu hijo(a), ¿qué te gusta hacer? -Al cumplirse el tiempo, cada integrante presenta a su compañero. Ejemplo: Cecilia dice: nuestro refrán es: "A quien madruga Dios ayuda" y les presento a mi compañero Alberto. Alberto dice: les presento a mi compañera Cecilia y lo que más le gusta es…
2. DESARROLLO (80 MINUTOS)	La profesora coordina con algunos padres o madres de familia para dramatizar la situación de una familia cuando su hijo sufrió un accidente al caerse de la bicicleta que manejaba. La dramatización debe evidenciar la respuesta desespera y llena de ansiedad que tuvieron los padres, expresada en gritos y llanto en el momento de los hechos y luego un excesivo temor, que los llevó a no dejar salir a sus hijos fuera de casa. Al ver así a sus padres, los niños mostraron también mucho miedo y ansiedad. Se dialoga con todo el grupo sobre: -¿Qué piensan de esta situación? -¿Qué pasó con los niños? ¿Cómo se sintieron? ¿Por qué? -¿Qué piensan de la forma como actuaron los padres?

<table>
<tr><td></td><td>-¿Cómo se sentirán los niños el resto del día y los días siguientes?
-¿De qué otra manera podrían haber actuado los padres para evitar que los niños se sientan tan mal?
Los padres se dividen en grupos y realizan el siguiente trabajo:
-Piensan dos situaciones difíciles que puedan haber vivido en presencia de los niños.
-Indican cómo actuaron en esas situaciones.
-¿De qué manera eso afectó a sus niños?
-¿Cuál hubiera sido la mejor manera de actuar teniendo en cuenta a los niños y por qué?
-Para ello pueden usar el siguiente esquema en un papelote:

<table>
<tr><th>Situación difícil que vivieron</th><th>Forma en que se actuó</th><th>Efecto producido en los niños</th><th>La mejor manera de actuar</th><th>Por qué es la mejor manera de actuar</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
Los grupos exponen sus trabajos (una situación por grupo). Analizan juntos los efectos que producen en los niños pequeños, las actitudes y formas de actuar de los padres frente a las situaciones difíciles y conversan sobre las formas más positivas de hacerlo. Si entre las situaciones mencionadas se encuentra la experiencia vivida en los recientes días, será importante que la profesora o profesor escuche con atención y comprensión, y luego oriente a los padres, tratando de motivar hacia una actitud optimista frente al futuro que ayude a que sus hijos aprenda a superar y manejar sus miedos, recuperen la tranquilidad y la confianza.</td></tr>
<tr><td>3. CIERRE
(20 MINUTOS)</td><td>La docente tutora ayuda a reforzar mensajes centrales respecto a:
-La importancia de que los padres brinden protección y seguridad emocional a los niños (as) en situaciones difíciles.
-La necesidad de esforzarnos por mantener la calma frente a las dificultades, para evitar que se den consecuencias negativas en el desarrollo socioemocional de los niños.
-La necesidad de que los padres hablen y orienten a sus hijos sobre la manera correcta de actuar frente a situaciones de desastre natural u otras situaciones de riesgo.
Pide a todo el grupo que elabore un dibujo que exprese una forma positiva de actuar de un padre o madre de familia, frente a una situación difícil que afecta a los niños.</td></tr>
</table>

4. DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA	Se pide a los padres que en casa dediquen un tiempo a jugar con sus hijos, que los lleven a un parque o realicen otras actividades que les guste.

……

TUTOR RESPONSABLE

……

V° B° DIRECTOR (A) / SUB-DIRECTOR (A)
COORDINADOR (A) TOE

ANEXOS

REUTERS