

Cuaderno de Orientación



NOMBRE CURSO

CENTRO

Índice de Contenidos

PRESENTACIÓN

Presentación para Familias, Tutores ^{/as} y Orientadores ^{/as} de los Cuadernos de Orientación y Tutoría	3
Presentación para Estudiantes	5

CONTENIDOS

1. Autoconocimiento	6
1.1. Mis Intereses	8
1.2. Mis Aptitudes - Mis Capacidades	14
1.3. Mi Rendimiento Académico	16
2. La Autoestima	17
2.1. Por qué es importante la Autoestima	18
2.2. Consejos para elevar la Autoestima	18
2.3. Pensamientos erróneos	19
2.4. La Asertividad	20
3. Organización del Sistema Educativo	23
3.1. Etapas del Sistema Educativo	24
4. Posibilidades que tienes al acabar este curso	30
I. Continuar estudios de 3º de ESO	30
II. Repetir 2º de ESO	31
III. Cursar 3º por el Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento	31
IV. Pasar a 3º con materias pendientes de 2º	32
V. Cursar un Programa de Formación Profesional Básica	32
5. Consejos para que triunfes en la ESO	35
6. Descubriendo las Profesiones	37
6.1. Listado de profesiones	38

ANEXO DE RECURSOS PARA LAS FAMILIAS

1. Estrategias de Ayuda a las Familias	48
2. Glosario de Términos habituales en educación	54
3. Materiales para una Biblioteca de Padres y Madres	55
4. Fuentes de referencia	56

PRESENTACIÓN PARA FAMILIAS, TUTORES/AS Y ORIENTADORES/AS DE LA SERIE DE CUADERNOS DE ORIENTACIÓN Y TUTORÍA

Desde la asociación APOCLAM, es nuestra intención ofrecer un material actualizado y novedoso que sirva a los centros, para ayudar a la concreción de sus planes de acción tutorial, a las familias para que puedan acompañar a sus hijos e hijas en la adquisición de competencias educativas y una adecuada toma de decisiones y al alumnado para ayudarle en la construcción de su proyecto vital.

Entendemos que la Orientación Educativa es un **proceso de ayuda continuo y sistemático** inserto en la actividad educativa, cuyo objetivo es contribuir a la adquisición de **competencias** por parte del alumnado que le capaciten para ser dueño de su proyecto personal y profesional.

Una parte de estos aprendizajes, por su trascendencia en el crecimiento personal, por su incidencia en posteriores aprendizajes y por su aplicación a múltiples situaciones de la vida, se trabajarán de forma explícita en **la tutoría**, que comprende el conjunto de actividades que desarrolla la tutora y el tutor con el alumnado, con sus familias y con el resto del profesorado que imparte docencia a un mismo grupo de alumnas y alumnos.

La tutoría incluye procesos de aprendizaje y como tal tiene unos contenidos propios, que se desarrollan en cuatro ejes: el desarrollo personal y emocional, aprender a convivir y los procesos de aprendizaje y orientación académica y profesional.

La tutoría, además, tiene la función de coordinar y dinamizar en aquellas competencias educativas que son comunes en todas las áreas, colaborando con todos los agentes implicados en la comunidad educativa.

Proponemos trabajar desde unos ejes temáticos en torno a los cuales se organizan los contenidos básicos de los cuadernos de Orientación y Tutoría de APOCLAM desde la Educación Primaria y la Educación Secundaria Obligatoria hasta Bachillerato y Formación Profesional teniendo especial cuidado en asegurar la coherencia interna de toda la propuesta.

Además, destacamos la importancia de adquirir hábitos y técnicas de estudio desde la Educación Primaria poniendo a disposición de la comunidad educativa el cuaderno de aprendizaje **"Aprendemos con éxito"**, un material exclusivo para trabajar la competencia de aprender a aprender, que potenciará el rendimiento y el aprendizaje del alumnado.

Las páginas de este cuaderno contienen sólo las informaciones y actividades que desarrollarían el eje temático “La Orientación Académica y Profesional” y todos sus contenidos. Para poder obtener las actividades que proponemos para el resto de los ejes temáticos es necesario descargarlas de internet ya que sería excesivamente extenso ofrecerlas en las páginas del cuaderno.

Así pues, proponemos trabajar estos 4 ejes temáticos y sus correspondientes contenidos, que son:

EJES TEMÁTICOS	CONTENIDOS
El desarrollo personal y emocional	Expresión, identificación, comprensión y regulación de las emociones Conocimiento de las inteligencias múltiples
Aprender a convivir	El grupo Las relaciones con los otros Habilidades sociales El conflicto
Procesos de aprendizaje	Estrategias para la adquisición de hábitos de estudio
La orientación académica y profesional	Cambios de ciclo y etapa Información académica

Las actividades que así lo indiquen pueden descargarse desde la web www.cuadernos.apoclam.org utilizando la contraseña que recibiste al hacer tu pedido.

Así mismo, en la sección “**Actividades y Materiales**” de la web encontrarás una serie de actividades para trabajar en la hora de Tutoría y diversos materiales complementarios que te permitirán ampliar y reforzar alguno de los contenidos de este Cuaderno.

Finalmente, y en nuestra línea de trabajo, todos los cuadernos de orientación elaborados por APOCLAM para las distintas etapas presentan unas pautas dirigidas a la utilización de las guías por parte de las familias. En este caso, y al tratarse de un cuaderno ideado, diseñado y elaborado para alumnos, consideramos que la información que en él se presenta constituye la guía de trabajo que las familias han de llevar con sus hijos/as para ayudarles en la toma de decisiones que supone la elección de una adecuada trayectoria académico-profesional.

De este modo, y reflexionando de forma conjunta, tanto con la información que en el cuaderno se presenta como con las actividades complementarias a las que se hace alusión a lo largo del mismo, estamos seguros de que la transición de la etapa de Educación Primaria a la Secundaria se hará de forma correcta dotando al alumnado de una adecuada orientación personal, socioemocional y académica.

Presentación para estudiantes

BIENVENID@ A 2º DE LA ESO!!

El curso pasado iniciaste una nueva etapa en tu vida al comenzar los estudios de la ESO. Este año te encuentras en 2º de la ESO, lo que supone **nuevos retos y aventuras**.

Un equipo de orientadores ha elaborado este cuaderno con el objetivo de ayudarte como persona y como estudiante durante este curso académico.

El profesorado de tu Instituto te acompañará en esta etapa, te ayudarán a conocer las diferentes materias del curso y a que **desarrolles competencias clave** que harán de ti una persona equilibrada, saludable, capacitada, con buenas posibilidades en tu futuro profesional.

Destacaremos el papel del tutor-a de tu grupo, que **seguirá de cerca tu evolución personal**, estará en contacto contigo y sin duda, te ayudará a madurar como persona y a que las decisiones que tengas que tomar durante el curso las afrontes con responsabilidad, seguridad y éxito.

Queremos animarte a **seguir dialogando con tu familia** sobre los aspectos más importantes de tu vida en el Instituto. No siempre será fácil, pues tú te consideras (y eres) mayor, pero todos necesitamos consejos y los profesores sabemos que durante esta nueva etapa se necesita un **seguimiento directo** y el **apoyo de las familias**.

Por último, encontrarás una serie de **informaciones que te pueden servir de gran ayuda** para desenvolverte bien en estos años.

En este Cuaderno encontrarás información y realizarás actividades en torno a:

- **Autoconocimiento.**
- **Autoestima.**
- **El Sistema Educativo español.**
- **Opciones al finalizar este curso.**
- **Consejos para que triunfes en la ESO.**
- **Actividades para descubrir las profesiones.**
- **Otras informaciones de interés.**

Con este Cuaderno pretendemos facilitarte, tanto a ti como a tu familia, toda la información que necesitas.

Y lo iremos haciendo paso a paso, para que tengas una visión general, porque cuando estés en cursos superiores las cosas se empezarán a complicar y tendrás que tomar decisiones que impliquen elegir una alternativa y abandonar otras (itinerarios educativos), en ese momento te daremos otros Cuadernos de Orientación que te faciliten la información que necesites y también te enseñaremos cómo se deben tomar las decisiones.

1. AUTOCONOCIMIENTO

En el cuaderno de orientación del curso pasado empezamos a trabajar en el autoconocimiento.

Ahora vamos a hacer un repaso de cómo eres, lo que te gusta, lo que no te gusta, lo que se te da mejor y lo que peor se te da.

Éste puede ser un buen momento para pensar acerca de ti mismo, a considerarte el protagonista de tu vida, a analizar cómo te ves tú y cómo te ven los demás.

Para ello, te proponemos las siguientes actividades.





ACTIVIDADES

Esta actividad te ayudará pensar acerca de ti mismo y a analizar cómo eres y cómo te ven los demás.

Reflexiona sobre ti mismo y completa la siguiente tabla:

MIS MEJORES CUALIDADES	MIS LIMITACIONES
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

A continuación **propón tres aspectos de ti que te gustaría cambiar** e indica los medios que vas a utilizar para conseguirlo.

COSAS DE MÍ MISMO QUE QUIERO CAMBIAR O MEJORAR
1. Medios para conseguirlo:
2. Medios para conseguirlo:
3. Medios para conseguirlo:

Describe utilizando adjetivos o frases cortas en las siguientes situaciones:

1. <i>EN GENERAL SOY...</i>	2. <i>EN EL COLEGIO SOY...</i>
3. <i>EN CASA SOY...</i>	4. <i>CON LOS AMIGOS SOY...</i>

1. ¿Hay mucha diferencia entre cómo te describes en unas situaciones y otras?
¿Por qué?
2. ¿Dónde te sientes más identificado?
¿Por qué?
3. ¿Dónde te sientes más a gusto?
¿Por qué?
4. ¿En qué situaciones deberías mejorar?
¿Qué aspectos deberías mejorar?
.....

1.1. MIS INTERESES

Los intereses son las **inclinaciones o aficiones que sientes hacia algo**. Piensa en lo que te gusta hacer y trata de relacionar tus gustos con futuras profesiones.



ACTIVIDADES

EL OBJETIVO DE MI ENTREVISTA: YO MISMO

Entrevista a tres personas de tu entorno y pídele a cada una que te diga tres cosas que le gusten de ti como persona y una cuarta en la que puedes o debes mejorar.

Escribe su nombre y su respuesta. Estas personas pueden ser por ejemplo tu padre o madre, un hermano/a o un primo/a e incluso un amigo/a, profesor/a o compañero/a de clase.

<i>PERSONA 1:</i>	
<i>LE GUSTA DE MÍ:</i>	1.
	2.
	3.
<i>CREE QUE PUEDO MEJORAR EN:</i>	4.

<i>PERSONA 2:</i>	
<i>LE GUSTA DE MÍ:</i>	1.
	2.
	3.
<i>CREE QUE PUEDO MEJORAR EN:</i>	4.

<i>PERSONA 3:</i>	
<i>LE GUSTA DE MÍ:</i>	1. 2. 3.
<i>CREE QUE PUEDO MEJORAR EN:</i>	4.

Responde ahora a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cualidades consideras importantes en ti? (Las hayan dicho los demás o no)
2. ¿Cómo te sientes al saber lo que a los demás les gusta de ti?
3. ¿Cómo te sientes al saber lo que puedes mejorar según los demás?
4. ¿Coincide la visión que tienes de ti mismo con la que tiene la gente? ¿Por qué?

¡VAMOS A PRACTICAR!

Comparte con tu compañero lo escrito en esta hoja y explícale, haciendo un pequeño resumen de forma oral, tus cualidades y tus limitaciones.

Ahora vamos a intentar buscar una salida profesional acorde con nuestra forma de ser y también con nuestros gustos e intereses.

CAMPOS PROFESIONALES

Las profesiones que son parecidas se suelen agrupar en diferentes campos profesionales. No existe unanimidad para denominarlos, por eso cada autor realiza su propia clasificación. Nosotros te proponemos un juego para que te familiarices con las distintas profesiones y luego más adelante empieces a pensar cuál te atrae más o se adapta mejor a tus intereses.

Tu tarea consiste ahora en intentar colocar las distintas profesiones que te proponemos aquí abajo en los diferentes campos profesionales que hemos ideado. Absolutamente todas pueden ser desempeñadas por hombres y mujeres, pero hemos optado por utilizar solo un nombre como genérico para ambos sexos.

GUARDA FORESTAL	NUTRICIONISTA	COCINERO	EDUCADOR SOCIAL	BIÓLOGO
PROGRAMADOR INFORMÁTICO	MÚSICO	ENTRENADOR DEPORTIVO	POLICÍA	FORMADOR DE FORMADORES
INGENIERO AGRÓNOMO	ABOGADO	ARQUITECTO	AUXILIAR DE EDUCACIÓN INFANTIL	DISEÑADOR DE MODAS
FUERZAS ARMADAS	ADMINISTRATIVO	DISEÑADOR DE PÁGINAS WEB	DECORADOR DE INTERIORES	FISIOTERAPEUTA
INGENIERO AERONÁUTICO	LOCUTOR DE RADIO	VETERINARIO	VIGILANTE DE SEGURIDAD	INVESTIGADOR PRIVADO
AGENTE DE BOLSA	PROFESOR DE IDIOMAS	ACTOR	GUÍA TURÍSTICO	RECEPCIONISTA DE HOTEL
DISEÑADOR DE JOYAS	AUXILIAR DE ENFERMERÍA	CONTROLADOR AÉREO	FUTBOLISTA	PERIODISTA
ORGANIZADOR DE FIESTAS Y EVENTOS	APAREJADOR	MÉDICO	RESTAURADOR DE BIENES CULTURALES	SECRETARIO
BOMBERO	AGRICULTOR	DISEÑADOR GRÁFICO	MONITOR DE PILATES/YOGA	JARDINERO
COMERCIAL	SOCORRISTA	ALBAÑIL	TOPÓGRAFO	MARINO MERCANTE
ANIMADOR SOCIOCULTURAL	ELECTRICISTA	MONITOR DE TIEMPO LIBRE	ENCARGADO DE MANTENIMIENTO	TÉCNICO DE SONIDO
PILOTO	CRIMINÓLOGO	MONITOR DE ESQUÍ	BLOGUERO	CONDUCTOR

En ocasiones alguna profesión podría estar ubicada en diferentes sitios, pero eso no es lo realmente importante, siempre que razones dónde situarla y por qué.

Además ten en cuenta que no existe el mismo número de profesiones representadas en cada grupo o campo profesional.

No te preocupes, seguro que lo vas a hacer muy bien. Cuando termines de realizar la actividad podéis hacer una puesta en común en la clase.

¿Hay coincidencias?

ARTÍSTICO Y OFICIOS

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

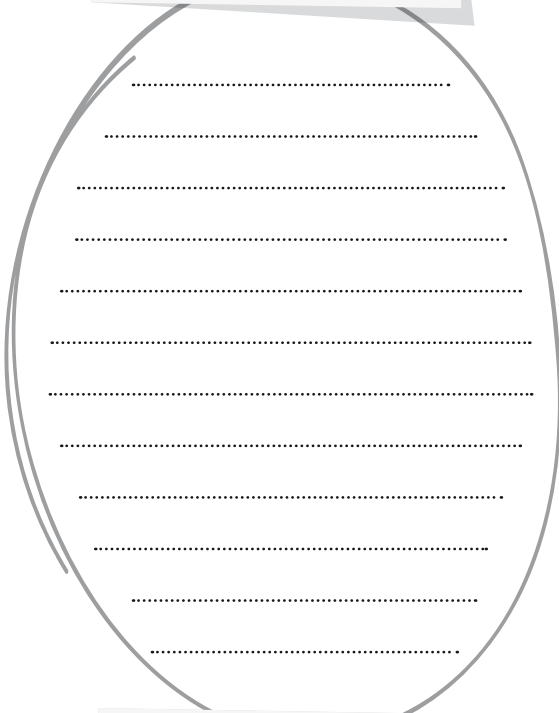
CIENTÍFICO - TECNOLÓGICO

MEDIO AMBIENTE

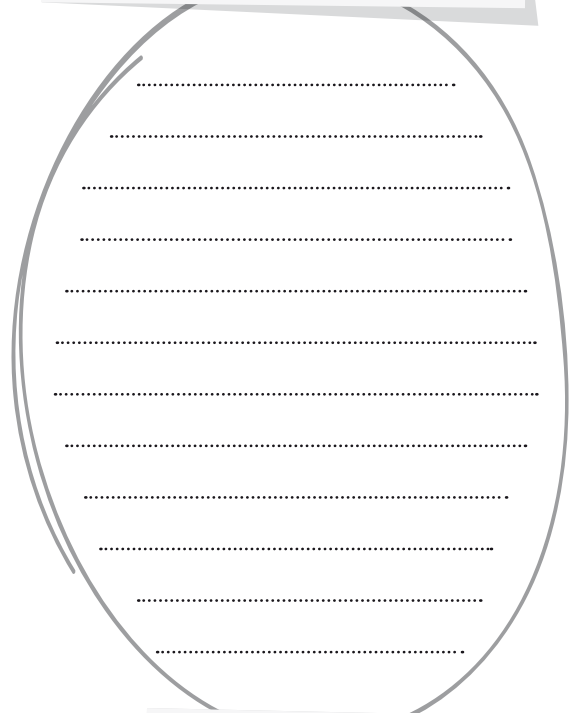
PROTECCIÓN Y SEGURIDAD

HOSTELERÍA Y TURISMO

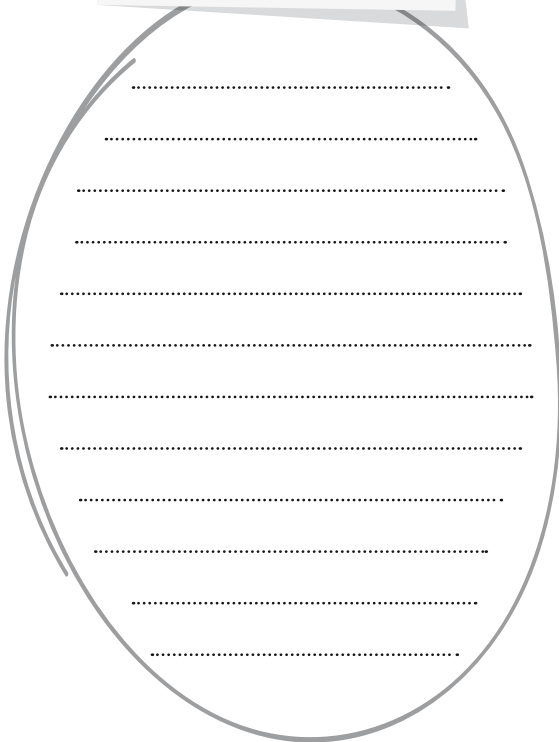
SOCIAL Y EMPRESARIAL



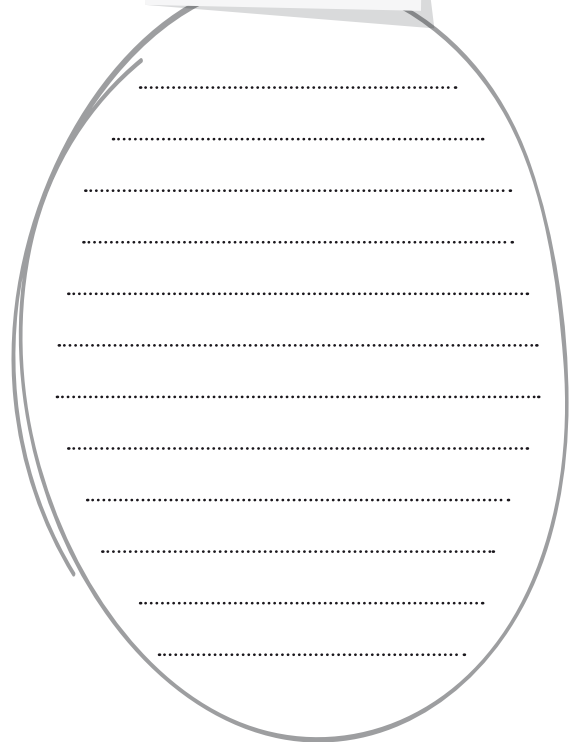
FORMACIÓN Y COMUNICACIÓN



NUEVAS TECNOLOGÍAS



SANITARIO



Habrás notado que quedan huecos en todos los campos profesionales. Esto lo hemos hecho para que tú pienses en más profesiones y las intentes clasificar dentro de cada campo profesional. Por favor completa todos los huecos.

Una vez finalizada la tarea anterior, ahora pretendemos que te pares a reflexionar sobre las profesiones que prefieres o te llaman más la atención. Elige por ejemplo tres profesiones de cada campo profesional y valora del 1 al 4 si te gustan o no (1 = Nada, 2 = Algo, 3 = Bastante y 4 = Mucho).

CAMPOS	PROFESIONES	1	2	3	4	Total
ARTÍSTICO Y OFICIOS						
PROTECCIÓN Y SEGURIDAD						
HOSTELERÍA Y TURISMO						
MEDIO AMBIENTE						
CIENTÍFICO - TECNOLÓGICO						
SANITARIO						
SOCIAL Y EMPRESARIAL						
NUEVAS TECNOLOGÍAS						
ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS						
FORMACIÓN Y COMUNICACIÓN						

Una vez realizadas todas las valoraciones suma el total de cada campo profesional. ¿Existe algún campo que destaque sobre los demás?

Escribe los tres campos profesionales que han obtenido mayor puntuación.

1.
2.
3.

TRABAJO POR PAREJAS

Busca al menos dos razones por las que te gustaría trabajar en las profesiones anteriores y explícaselo de forma oral a tu compañer@.

En cursos siguientes harás actividades similares. Debes ver si se mantienen estos resultados y marcan tendencias en tus intereses.

1.2. MIS APTITUDES - MIS CAPACIDADES

Las aptitudes y las capacidades son las cualidades, innatas o adquiridas, que cada uno tenemos para hacer bien alguna cosa.

Piensa en lo que haces bien (todas las personas somos capaces de hacer bien bastantes cosas) y después intenta analizar si esos aspectos pueden ser compatibles con algún campo profesional de los que hemos visto anteriormente.

Para ayudarte te proponemos el siguiente cuestionario. Por favor contesta con sinceridad puntuando con 1 (nada), 2 (algo), 3 (bastante) ó 4 (mucho), si tienes habilidad para realizar diferentes cosas.

SOY CAPAZ DE...	1	2	3	4
1. Hacer ejercicio físico y practicar deporte				
2. Tocar algún instrumento musical				
3. Montar y desmontar aparatos				
4. Enseñar, con paciencia, cómo se hace algo a alguien				
5. Ver la sangre y curar heridas				
6. Arreglar cosas				
7. Cuidar plantas o jardines				
8. Mediar en conflictos				
9. Imaginar historias				
10. Buscar información sobre un hecho o asunto				
11. Dirigir un equipo de trabajo				
12. Comportarme respetando unas reglas				
13. Diseñar cosas				
14. Aconsejar a los demás para superar sus dificultades				
15. Hacer experimentos				
16. Pasar mucho tiempo fuera de casa				
17. Aguantar jornadas laborales largas				
18. Redactar acuerdos				
19. Escribir pequeños textos				
20. Hacer actividades en grupo				
21. Organizar el trabajo				

SOY CAPAZ DE...	1	2	3	4
22. Hacer obras artísticas con mis manos				
23. Programar un aparato electrónico				
24. Hacer visitas guiadas				
25. Relacionarme con mucha gente				
26. Comunicarme en diferentes idiomas				
27. Defender mis derechos				
28. Representar a otros				
29. Hablar en público				
30. Representar una obra de teatro				
31. Resolver problemas difíciles				
32. Dar recitales de canto o música				
33. Orientarme muy bien en el espacio				
34. Afrontar situaciones de riesgo				
35. Cuidar animales				
36. Ser creativo				
37. Realizar trabajos muy rutinarios				
38. Calmar a otros				
39. Convencer a la gente para que haga algo				
40. Realizar trabajo de oficina				
41. Controlar mis nervios				
42. Escuchar a otros				
43. Crear diferentes programas informáticos				
44. Participar en un rescate				
45. Supervisar el trabajo de otros				
46. Expresarme de manera clara y coherente				
47. Tomar decisiones sin consultar a otros				
48. Realizar trabajos que requieren mucha destreza				
49. Trabajar de cara al público				

AHORA REFLEXIONA

¿Crees que las habilidades que tienes (donde tu puntuación ha sido más alta) podrían ser compatibles con los campos profesionales mejor valorados por ti en la actividad anterior?

Razona tu respuesta.

.....

.....

.....

.....

1.3. MI RENDIMIENTO ACADÉMICO

¿CÓMO DISTRIBUYES TU TIEMPO?

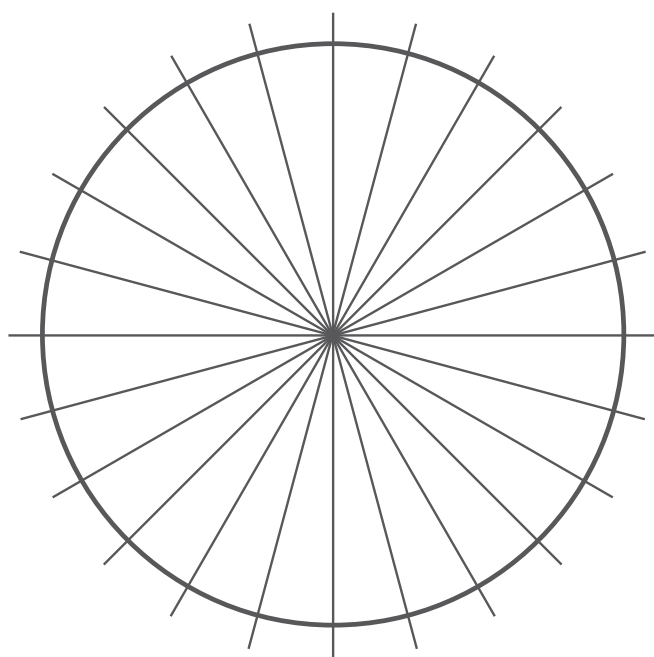
Los dos círculos que aparecen a continuación están divididos en 24 partes iguales y sirven para representar cómo distribuyes tu tiempo. Guíate por las siguientes indicaciones:

ACTIVIDAD	HORAS	COLOR
En el instituto		VERDE
Estudio en casa (deberes, trabajos, etc...)		AZUL
Dar una vuelta, quedar con los amigos		AMARILLO
Ver la televisión		NEGRO
Actividades extraescolares		BLANCO
Desayunar, almorzar, merendar, cenar		ROJO
Dormir		MORADO
Ayudar en casa		NARANJA
Otras actividades:		MARRÓN
	<i>TOTAL :</i>	

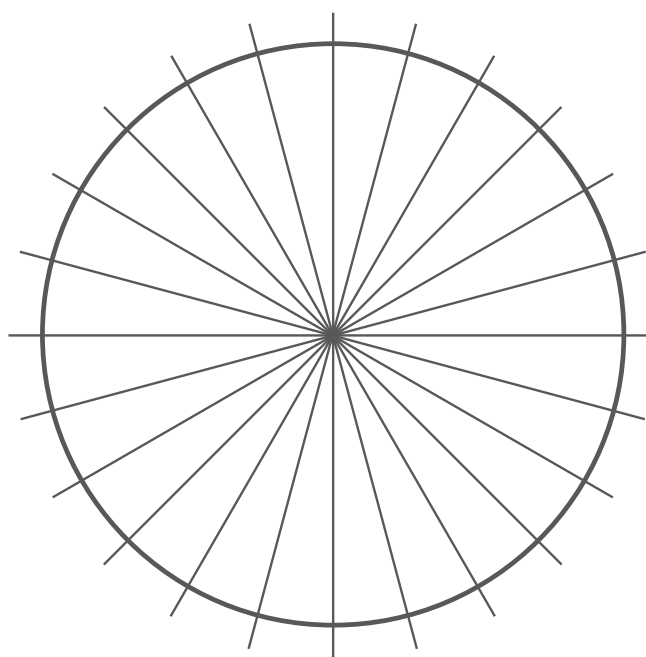
Ahora tu tarea consiste en representar en estos círculos el tiempo que dedicas a cada actividad. En el círculo de la izquierda representa el reparto diario de horas dedicado a cada actividad de acuerdo con los datos que aparecen reflejados en la tabla de arriba.

Luego podríais hacer un pequeño debate en clase sobre cuál sería la distribución idónea del reparto de horas para cada actividad. Cuando lleguéis a un acuerdo, representad el resultado en el círculo de la derecha.

REPRESENTACIÓN DE LA
REPARTICIÓN DIARIA DE HORAS



REPRESENTACIÓN IDÓNEA DEL
REPARTO DIARIO DE HORAS



2. LA AUTOESTIMA

La Autoestima es una valoración sobre lo que sentimos, pensamos y manifestamos acerca de nosotros mismos.

Esta valoración procede de los sentimientos, pensamientos y comportamientos respecto a cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos ven los demás en las distintas manifestaciones de nuestro comportamiento.

La discrepancia entre cómo nos percibimos a nosotros mismos y cómo nos gustaría ser, da como resultado un determinado tipo y grado de autoestima.

Teniendo en cuenta lo anterior, la autoestima puede ser alta y baja (pasando por distintos grados).

AUTOESTIMA ALTA: una persona tiene alta autoestima cuando coincide el concepto que tiene de sí mismo, con aquello que desearía ser.

AUTOESTIMA BAJA: una persona tiene baja autoestima cuando existe diferencia significativa entre el concepto que tiene de sí misma y aquello que desearía ser.

CARACTERÍSTICAS DE UNA ALTA AUTOESTIMA

- Suele actuar de forma independiente.
- Defiende sus derechos.
- Respeta los derechos de los demás.
- Está satisfecho y orgulloso de sus actos.
- Afronta nuevos retos con entusiasmo.
- Sabe aceptar las frustraciones y decepciones.
- Se siente capaz de influir en los demás.
- Expresa las emociones y sentimientos.
- Es aceptado por los demás.

CARACTERÍSTICAS DE UNA BAJA AUTOESTIMA

- Busca siempre protección y apoyo.
- No valora sus propias capacidades.
- Siente que los demás no le valoran.
- No suele valorar a los demás.
- Se deja influir por otros.
- Se frustra con facilidad.
- Le cuesta aceptar una crítica.
- No se siente orgulloso de sus actos.
- Suele ser rechazado por los demás.

2.1. POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA

Todas **las personas necesitan tener una buena autoestima**, pero a tu edad es aún más importante porque te ayuda a mantener la cabeza bien alta y a sentirte orgulloso de ti mismo y de lo que puedes hacer. Te proporciona **valor para experimentar cosas nuevas** y el poder de creer en ti mismo.

Te permite **respetarte a ti mismo**, incluso cuando cometes errores. Y cuando te respetas a ti mismo, por lo general, los adultos y otros niños también suelen respetarte.

Una alta autoestima también es **necesaria para tomar buenas decisiones** relacionadas con tu mente y tu cuerpo. Si crees que eres importante, **es menos probable que te dejes arrastrar** por tus amigos cuando hacen alguna tontería o algo peligroso. Si tienes una alta autoestima, sabes que eres lo suficientemente inteligente como para **decidir por ti mismo**. Valoras tu seguridad, tus sentimientos, tu salud... ¡todo tu ser!

La alta autoestima te ayuda a saber que cada parte de ti merece ser cuidada y protegida.

2.2. CONSEJOS PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA

Aquí tienes algunos **consejos para elevar tu autoestima**:

1. **REALIZA UNA LISTA DE TUS VIRTUDES Y CUALIDADES.** Tú sabes que las tienes, pero haz una lista y léelas, complácete al reflexionar en qué cosas eres bueno/a.
2. **NO PIENSES SOLO EN TUS DEFECTOS.** Recuerda que todo el mundo los tiene. Si piensas en ellos no lo hagas con el fin de reprocharte o echarte culpas, eso no sirve ni para ti ni para nadie, hazlo simplemente con el fin de intentar cambiar y mejorar, es decir, siempre pensando en un futuro mejor. No olvides que de los errores también se aprende.
3. **BUSCA SIN CULPAS DISFRUTAR DE LA VIDA.** No te menosprecies. Tú eres muy importante, date a ti mismo el lugar que te corresponde primero, así también serás más útil a los demás. Si tú no estás bien ¿cómo puedes transmitir bienestar a los demás?
4. **NO SIGAS CIEGAMENTE LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS SIN REFLEXIONAR.** Fija tu propio criterio. Lo que tú piensas también es importante. Nadie es tan sabio que no tenga algo que aprender ni tan ignorante que no tenga algo para enseñar.
5. **DEJA QUE LOS DEMÁS TE AYUDEN, ACEPTA HALAGOS Y CUMPLIDOS.** Si crees estar pasando por un momento de depresión o angustia no dudes en buscar ayuda profesional, todos la necesitamos alguna vez.
6. **NO TE HAGAS DEMASIADOS REPROCHES.** Deja de compararte continuamente con los demás o con quienes aparentemente les va mejor en la vida.
7. **APRENDE A DECIR NO,** esto no significa que seas malo o que vayan a dejar de quererte.
8. **SONRÍE A LA VIDA.** Piensa por qué cosas vale la pena vivir, intenta ser optimista y positivo, y por encima de todas las cosas, **TEN CONFIANZA EN TI MISMO.**

2.3. PENSAMIENTOS ERRÓNEOS

En muchas ocasiones, la autoestima se ve dañada por la aparición de pensamientos creados de manera errónea. Conozcamos cómo se generan estos pensamientos para así poder combatirlos.

MECANISMO	DEFINICIÓN	ENUNCIADOS TÍPICOS
Hipergeneralización	Sacar conclusiones generales incorrectas a partir de un hecho o detalle concreto.	<i>“Nunca...”, “Todo el mundo...”, “Siempre...”, “Nadie...”</i>
Designación global	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	<i>“Soy un...”, “Soy muy...”</i>
Filtrado negativo	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	<i>“Esto está mal... y esto... y esto... y esto...”</i>
Pensamiento polarizado	Ver las cosas como enteramente malas o enteramente buenas.	<i>“Soy enteramente...” “Eso es totalmente...”</i>
Autoacusación	Sentirse culpable de todo, se sea o no responsable.	<i>“Tenía que haber evitado que eso ocurriera” “Siempre lo estropeo todo”</i>
Personalización o autoatribución	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	<i>“Eso va por mí...” “Seguro que se refiere a mí...”</i>
Proyección	Creer que los demás siempre ven las cosas como uno mismo.	<i>“Tengo sed, tómate un refresco!” “Juguemos a este juego, me parece divertido”</i>
Hipercontrol	Pensar que todo está bajo nuestro control.	<i>“Puedo con todo...”</i>
Hipocontrol	Pensar que nada está bajo nuestro control.	<i>“Yo no puedo hacer nada...” “Que pase lo que tenga que pasar...”</i>
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	<i>“No me cae nada bien, luego todo lo que hace está mal hecho”</i>

Cuando estemos ante una de estas situaciones, debemos:

- Desenmascarar el mecanismo que nos está llevando a tener ese pensamiento. Ayúdate con lo que en el cuadro te hemos indicado.
- Romper cuanto antes con ese pensamiento.
- Hacer un análisis objetivo de la realidad, no te dejes llevar por sentimientos, sensaciones, etc...
- Buscar el lado positivo de la situación.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y positiva.

2.4. LA ASERTIVIDAD

La conducta asertiva se define como una **manifestación equilibrada de las emociones y opiniones** en las relaciones sociales, sin que se produzca ansiedad o agresividad.

Se tiene una conducta asertiva cuando se defienden los derechos propios de modo que no queden anulados los ajenos. La conducta agresiva y la conducta pasiva son ejemplos de conductas no asertivas.

COMPORTAMIENTO SOCIAL ASERTIVO

Al mismo tiempo que defienden sus propios derechos, respetan los derechos de los demás. A nivel social son personas alegres y expresivas, además se comunican con los demás de forma no ofensiva y por lo que generalmente tienen muy buenos y sinceros amigos.

COMPORTAMIENTO SOCIAL AGRESIVO

Defienden sus derechos sin respetar los derechos de los demás. La conducta agresiva se caracteriza por intentar conseguir de manera agresiva y/o violenta los objetivos. A nivel social son personas explosivas, violentas, desafiantes, hostiles y mandonas. Generalmente tienen pocos amigos o amigos falsos, porque suelen humillar a los demás.

COMPORTAMIENTO SOCIAL PASIVO

No son capaces de defender sus propios derechos ni de expresar sus sentimientos, no suelen tomar la iniciativa ni asumir responsabilidades. La conducta pasiva está relacionada con una baja autoestima. A nivel social son personas que manifiestan ansiedad y tienen miedo de molestar a los demás, tampoco saben afrontar una crítica o un rechazo. Generalmente tienen pocos amigos.



ACTIVIDADES

Las personas que tienen un modelo de comportamiento social asertivo suelen utilizar sus “trucos” para dar una respuesta adecuada en cada momento. Hay muchos, aquí te presentamos algunos.

Sería muy interesante comentarlas en la hora de tutoría y hacer diversas ejemplificaciones de ellas.

Las personas que tienen un modelo de comportamiento social asertivo suelen utilizar sus “trucos” para dar una respuesta adecuada en cada momento. Hay muchos, aquí te presentamos algunos.

Sería muy interesante comentarlas en la hora de tutoría y hacer diversas ejemplificaciones de ellas.

ASERTIVIDAD: APRENDIENDO A DECIR “NO”

La **presión del grupo** se pone de manifiesto de múltiples maneras. Seguro que alguna vez a esta edad, el grupo te ha animado a hacer algo que tú no querías y que has terminado realizando por la insistencia de los demás. Generalmente, **estas acciones son perjudiciales o poco inteligentes**: violar las normas, fumar, beber alcohol... pero terminamos haciéndolas porque creemos que así seremos aceptados por el grupo.

A continuación **te presentamos algunas de las más habituales**. Si las conocemos, nos daremos cuenta de que nos están intentando convencer.

ESTRATEGIA	EJEMPLO
Ridiculizar	“Eres un cobarde”, “No insistáis más, lo que pasa es que es un crío.”
Retar	“A que no te atreves”, “No eres capaz de...”
Adular, hacer la “pelota”	“Con lo valiente que eres, no te costará nada...”
Amenazar	“Si no lo haces, no entrarás en el grupo.”
Prometer recompensas	“Si lo haces, pídemelo lo que quieras.”
Insistir	“Venga, vente con nosotros. Di que sí. Venga. Vamos, ámate. Vente...”
Engañar	“Yo ya lo he hecho antes y no pasa nada.”

TÉCNICAS ASERTIVAS PARA DECIR “NO”

TÉCNICA: SENCILLAMENTE DECIR “NO”

¿En qué consiste?

Consiste sencillamente en decir “NO” ante cualquier petición que no nos agrada, para que nadie nos manipule. La palabra *sencillamente* se refiere a que no hace falta darle muchas vueltas ni justificarse para decir ciertas cosas, ya que basta con un “NO”. No hay que poner morros y enfadarse con el grupo.

¿Cómo hacerlo?

Decir que “NO”: un “NO” sencillo y rotundo. Si la otra persona insiste, continuar diciendo una y otra vez que “NO” empleando nuevas fórmulas: “Ni hablar”, “De eso nada”, “Que no”, etc...

TÉCNICA: DISCO RAYADO

¿En qué consiste?

Consiste en la repetición de las palabras que expresan nuestros deseos, pensamientos, etc., sin enfadarnos ni levantar la voz y sin hacer caso de las presiones por parte de la otra persona. Es como si tuviera grabada la respuesta automática, y el contrincante no tuviera nada que hacer, suscita en el otro la resignación.

¿Cómo hacerlo?

- Repetir la frase que exprese nuestro deseo sobre un aspecto concreto, aunque no aporte muchas explicaciones.
- Repetirla una y otra vez, siempre de forma serena, ante la insistencia de la otra persona.

TÉCNICA: OFRECER ALTERNATIVAS

¿En qué consiste?

Consiste en proponer algo positivo, que guste a la gente. Aunque puede parecer que cambias de tema, ofrecer algo positivo que guste a los demás supone una cierta riqueza de alternativas y un cierto poder de arrastre.

¿Cómo hacerlo?

- Buscar algo atractivo y proponerlo con entusiasmo.
- Insistir sin decaer ante la posible reacción negativa de los demás.
- Buscarse el apoyo de alguien dispuesto a seguir lo propuesto.

TÉCNICA: PARA TI, PARA MÍ

¿En qué consiste?

Es una técnica que se emplea cuando al manifestar nuestra negativa, podemos ser objeto de presiones, agresiones verbales o críticas injustas para manipularnos. Cuando la empleamos conseguimos dos cosas: no enfadarnos cuando otros/as nos critican, y que no se salgan con la suya.

¿Cómo hacerlo?

Partimos de una situación en la que otra persona nos hace una petición que no queremos aceptar

- Primer paso: PARA TI + (Repetir lo que dijo la persona que critica): *“Para ti seré un cobarde”*.
- Segundo paso: PARA MÍ + (Decir algo positivo de uno/a mismo/a): *“Pero para mí soy una persona que sabe divertirse”*.

Repetir el proceso el tiempo que sea necesario.

TÉCNICA: BANCO DE NIEBLA

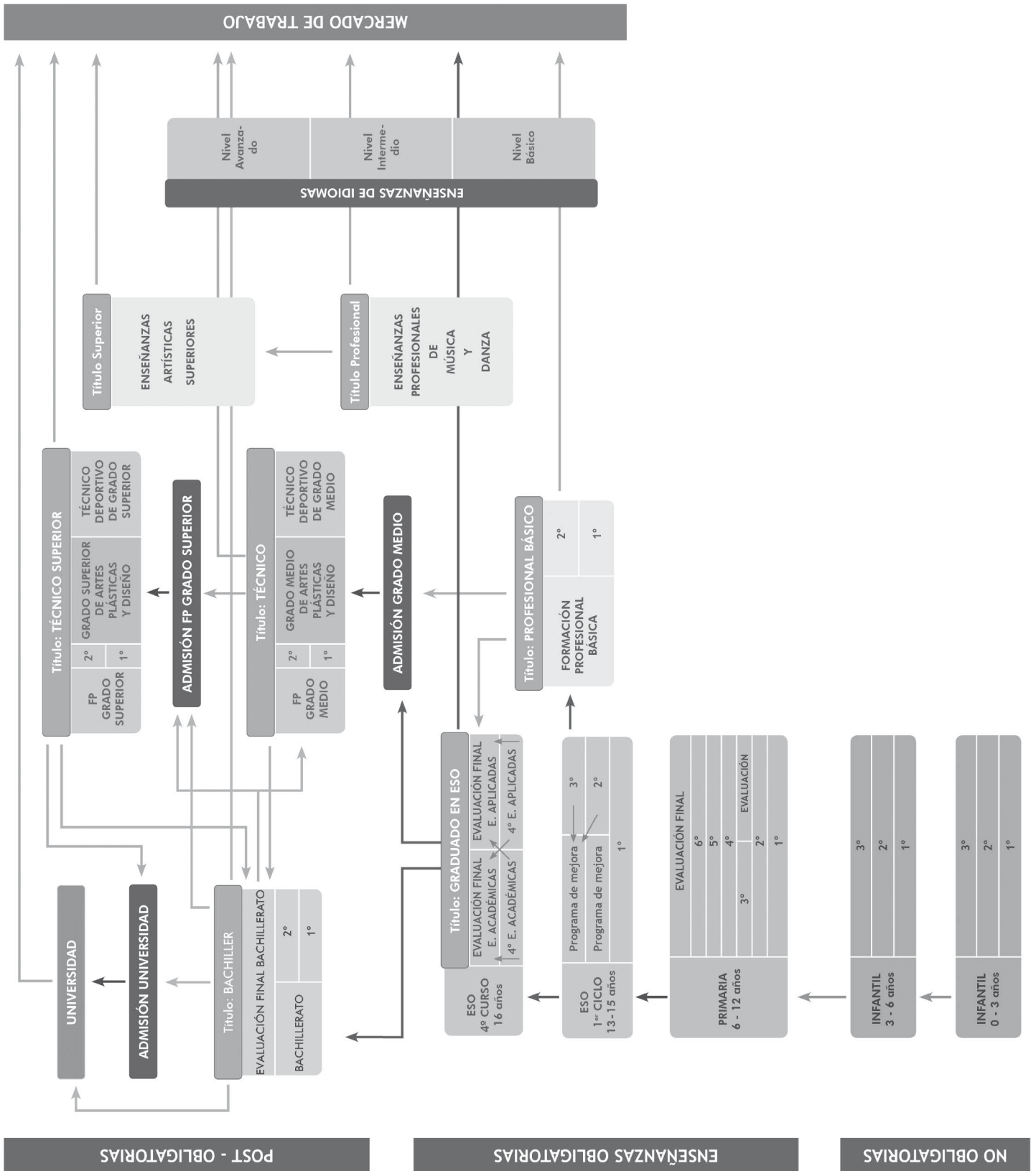
¿En qué consiste?

Da la razón en lo que consideres que puede haber de cierto en las críticas, pero negándote a la vez a entrar en mayores discusiones. Aparentemente es como si cedieras terreno pero, en el fondo, dejas claro que no vas a cambiar de postura. Es huir del riesgo, sin atacar demasiado al que te dice u ofrece algo. De algún modo, se trata de no entrar en discusión.

¿Cómo hacerlo?

- No entrar en discusión sobre las razones parciales, que incluso pueden ser aceptables.
- Dales la razón en la proporción que la lleven pero sin aceptar lo que proponen.
- Dar la razón y la posibilidad (sólo la posibilidad) de que las cosas pueden ser como ellos dicen. Utilizar expresiones, tales como: *“Es posible que...”*, *“Puede ser que...”*.
- Después de reflejar o parafrasear lo que acaba de decir la otra persona, podemos añadir a continuación una frase que exprese nuestro deseo de no consumir: *“...pero lo siento, no puedo hacer eso”*, *“...pero no gracias”*, *“...pero prefiero no tomarlo”*.

3. ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA EDUCATIVO



3.1. ETAPAS DEL SISTEMA EDUCATIVO

EDUCACIÓN INFANTIL (0-6 AÑOS)

EDUCACIÓN PRIMARIA (6-12 AÑOS)

ESO (12-16 AÑOS)

Características principales:

- Tiene carácter obligatorio y gratuito y constituye, junto con la Educación Primaria, **la educación básica**.
- La etapa de **ESO** se organiza en materias y comprende 4 cursos académicos que se distribuyen en **dos ciclos**, el **Primero de 1º a 3º** y el **Segundo de un curso, 4º**. Este último curso tiene carácter propedéutico o preparatorio para estudios posteriores.
- El currículo **se organiza en materias troncales, específicas y de libre configuración autonómica**.
- El alumno que curse **3º de ESO** deberá elegir entre **Matemáticas Orientadas a las Enseñanzas Académicas o las Matemáticas Orientadas a las Enseñanzas Aplicadas**. Luego en 4º deberá optar ya por un **itinerario** diferenciado, ya sea de **Enseñanzas Académicas** (para iniciación al Bachillerato) o de **Enseñanzas Aplicadas** (para iniciación a la Formación Profesional).
- **No se podrá pasar de curso** si se tienen más de 2 materias suspensas no pudiendo ser simultáneamente Matemáticas y Lengua Castellana o Lengua Cooficial. **El alumno podrá repetir** el mismo curso una sola vez, y dos veces como máximo dentro de la etapa.
- Los alumnos con dificultades en el aprendizaje podrán incorporarse a los **Programas de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento en 2º y 3º de ESO**. Aquí se realizarán adaptaciones curriculares y organizativas como la agrupación de materias en ámbitos, la utilización de metodologías específicas, la realización de actividades prácticas, etc.
- Al final de cada curso el equipo docente elaborará un **consejo orientador** donde indicará el itinerario más adecuado a seguir por el alumno.
- Habrá una **evaluación final al terminar 4º de ESO que no tendrá efectos académicos**, será muestral y tendrá una finalidad diagnóstica. (*Real Decreto Ley 5/2016, de 9 de diciembre, de medidas urgentes para la ampliación del calendario de la LOMCE*).
- El título de Graduado en ESO facultará para acceder al Bachillerato y a los Ciclos Formativos de Grado Medio.

FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA

Características principales:

- Pueden acceder los **alumnos entre 15 y 17 años** tras cursar 3º de ESO, o excepcionalmente 2º de ESO, por recomendación del equipo docente (y con el consentimiento de los tutores legales).
- Sus objetivos son los mismos que los de los **ciclos formativos de FP** y además contribuirán específicamente a que los alumnos adquieran o completen las **competencias del aprendizaje permanente** en un campo profesional.
- Existen **14 títulos** de Formación Profesional Básica. Al superarse los ciclos se obtiene el **título de Técnico Profesional Básico** de la familia correspondiente, así como la cualificación de nivel 1 del catálogo Nacional de las Cualificaciones Profesionales.
- Con este título se puede **acceder a los Ciclos Formativos de Grado Medio** y, además, **obtener el Título de Graduado/a en ESO**. (*Real Decreto Ley 5/2016, de 9 de diciembre, de medidas urgentes para la ampliación del calendario de la LOMCE*).
- Se plantearán **procedimientos de admisión** para el acceso desde los ciclos de Formación Profesional Básica a la FP de Grado Medio, y desde FP de Grado Medio y el Bachillerato al Grado Superior, únicamente cuando la demanda supere la oferta educativa.

BACHILLERATO

Características principales:

- Existen 3 modalidades diferentes: **Ciencias, Humanidades y Ciencias Sociales** (a su vez con dos itinerarios diferenciados) y **Artes**.
- Los alumnos **promocionarán** de 1º a 2º de Bachillerato **cuando hayan superado todas las materias** o cuando tengan **evaluación negativa como máximo en dos materias** (en este caso deberán de matricularse en 2º de las materias pendientes de 1º).
- Los alumnos podrán **repetir** cada **curso** de Bachillerato **una sola vez**, aunque de forma excepcional dos, previo informe favorable del equipo docente. El plazo máximo para cursar el Bachillerato será de 4 años.
- Para obtener el **título de Bachiller** será necesario **superar todas las asignaturas y materias de los dos cursos**. El título de Bachiller **permite presentarse a la prueba de acceso a la Universidad y/o acceder a los Ciclos Formativos de Grado Superior**. (*Real Decreto Ley 5/2016, de 9 de diciembre, de medidas urgentes para la ampliación del calendario de la LOMCE*).
- La **nota final** de esta etapa será la **media de las calificaciones obtenidas en los dos cursos de Bachillerato**. La nota de acceso a la universidad se calculará con una ponderación del 60% de la nota final de Bachillerato y un 40% de la calificación de la prueba de acceso a la Universidad.

FORMACIÓN PROFESIONAL

Características principales:

- Se mantiene la misma estructura de la Formación Profesional con **Ciclos Formativos de Grado Medio y Ciclos Formativos de Grado Superior**.
- Desaparecen las pruebas de acceso y se sustituyen por un **proceso de admisión** cuando la demanda supere la oferta de plazas.
- También existe una **Formación Profesional Dual** que armoniza los procesos de enseñanza y aprendizaje entre los centros educativos y los centros de trabajo.

Ya conoces las diferentes Etapas del Sistema Educativo y sus principales características. Ahora vamos a hacer unos EJERCICIOS para que lo comprendas mejor.



ACTIVIDADES PARA LA HORA DE TUTORÍA

1. Relaciona los diferentes Títulos con sus respectivas Etapas Educativas

ETAPAS EDUCATIVAS	TÍTULOS
1. Educación Secundaria Obligatoria	1. Técnico
2. Formación Profesional Básica	2. Grado
3. Ciclo Formativo Grado Medio	3. Bachiller
4. Bachillerato	4. Graduado en ESO
5. Ciclo Formativo Grado Superior	5. Doctor
6. Universidad Estudios de Grado	6. Técnico Superior
7. Universidad Estudios de Postgrado	7. Postgrado
8. Universidad Estudios de Doctorado	8. Técnico Profesional Básico

2. Puzzle. Reconstruye el cuadro del Sistema Educativo.

Esta actividad consistiría en fotocopiar y ampliar el Esquema General del Sistema Educativo.

A continuación habría que recortar cada una de las Etapas Educativas y entregárselas a los alumnos/as para que ellos reconstruyan el dibujo con sus flechas de enlace y edades en una cartulina grande o en la parte de atrás de un póster.

Es preferible hacer esta actividad en grupos de 4 ó 5 alumnos/as.

3. Nombra a hermanos/as, amigos/as, conocidos/as de diferentes edades mayores que la propia y escribe el nivel en el que están o tipo de estudios que realizan en la actualidad.

.....

.....

.....

4. Nombra a gente conocida y tras preguntarles, escribe el nivel hasta donde han llegado, el nivel último conseguido, la titulación y la importancia del estudio para el puesto que están desempeñando.

.....

.....

.....



ACTIVIDADES PARA HACER EN FAMILIA

Responde a estas cuestiones después de una atenta lectura conjunta de la información proporcionada y consultando el esquema del Sistema Educativo de la página 22.

1. ¿Con qué edad se termina la ESO y es posible pasar a Bachillerato o FP de Grado Medio?

.....

2. Un estudiante que decida estudiar un Ciclo Formativo de Grado Superior, ¿qué diferentes “camino” educativos puede seguir?

.....

.....

.....

.....



VIAJE POR EL SISTEMA EDUCATIVO

6 **¿CUÁNTAS MATERIAS DE BACHILLERATO HAY QUE APROBAR PARA OBTENER EL TÍTULO DE BACHILLER?**



10 **CON EL TÍTULO DE GRADUADO EN ESO SE PUEDE ACCEDER A...**

8 **¿QUÉ ES EL CONSEJO ORIENTADOR?**

19 **¿QUÉ SIGNIFICA FPB?**

20 **LOS ESTUDIOS DE TÉCNICO DEPORTIVO DE GRADO MEDIO SON ENSEÑANZAS OBLIGATORIAS O POSTOBLIGATORIAS?**



11 **¿CÓMO SE ORGANIZA EL 4º CURSO DE ESO CON LA LOMCE?**



¡¡ESTÁS LLEGANDO!!

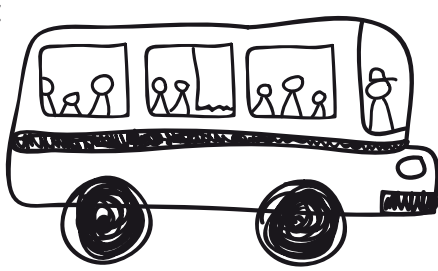
21 **¿EN QUÉ CURSO ACADÉMICO SE IMPLANTAN LAS NUEVAS OPCIONES DE 4º DE LA ESO?**

12 **¿QUÉ SON LAS ENSEÑANZAS APLICADAS?**

13 **¿CÓMO SE VA A CALCULAR LA NOTA FINAL DE LA ESO, CON QUÉ PORCENTAJES?**

14 **¿CUÁLES SON LOS 4 TIPOS DE MATERIAS QUE SE ESTUDIAN EN LA UNIVERSIDAD?**

AQUÍ EMPIEZA VUESTRO VIAJE POR EL SISTEMA EDUCATIVO



1 **¿CUÁNDO SE PROMOCIONA DE CURSO?**



¿CUÁLES SON LAS ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS?

2

¡¡ENHORABUENA!!

HABÉIS COMPLETADO VUESTRO VIAJE POR EL SISTEMA EDUCATIVO



¿CUÁNTOS CRÉDITOS ECTS HAY QUE COMPLETAR PARA TENER EL TÍTULO DE GRADO UNIVERSITARIO?

18

17

¿QUÉ TÍTULOS SE OBTIENEN AL ACABAR 4º DE LA ESO?

CON EL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR DE FP SE PODRÁ ACCEDER A....

16

15

¿QUÉ SON LOS PROGRAMAS DE MEJORA DEL APRENDIZAJE Y EL RENDIMIENTO?

¿EN QUÉ MODALIDADES SE DIVIDE EL BACHILLERATO?

3

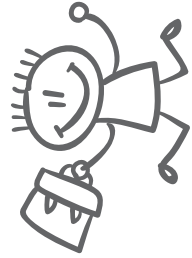


¿CON QUÉ EDAD PODRÉIS EMPEZAR LA UNIVERSIDAD?

4

5

¿EN CUÁNTOS CICLOS SE DIVIDE LA NUEVA FP?
¿CUÁNTOS AÑOS DURA CADA CICLO?



¡¡LO ESTÁS HACIENDO MUY BIEN!!

¿CÓMO SE LLAMAN LAS MATERIAS QUE SE VAN A ESTUDIAR EN LA ESO?

6

¿CUAL ES LA EDAD MÍNIMA PARA COMENZAR LA FORMACIÓN PROFESIONAL DE GRADO MEDIO?

7



Os proponemos este "juego de mesa" que os ayudará a conocer un poquito mejor el nuevo Sistema Educativo. Haced grupos de 4 ó 5 alumn@s y contestad a las preguntas propuestas.

Podéis ayudaros de la información que encontraréis en este Cuaderno y en la web www.sistemaeducativo.apoclam.org

4. POSIBILIDADES QUE TIENES AL ACABAR ESTE CURSO

I. CONTINUAR ESTUDIOS DE 3º DE ESO

CARACTERÍSTICAS

- Aumenta el número de materias.
- En 3º de ESO se deberá **elegir entre Matemáticas Orientadas a las Enseñanzas Académicas o las Matemáticas Orientadas a las Enseñanzas Aplicadas.**
- Se introduce como materia específica los **Valores Éticos como alternativa al área de Religión.** Además, tras ser escogida una de ellas siempre, podrá cursarse también la otra si se selecciona como tal.
- Aparece una materia específica nueva que es la de **Iniciación a la Actividad Emprendedora y Empresarial.**

ORGANIZACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS

TRONCALES (mínimo el 50% del horario)		ESPECÍFICAS (mínimo 3 - máximo 6)	DE LIBRE CONFIGURACIÓN AUTONÓMICA (nº indeterminado de materias)
GENERALES (5)	DE OPCIÓN (1)		
<ul style="list-style-type: none"> • Lengua Castellana y Literatura • Primera Lengua Extranjera • Geografía e Historia • Biología y Geología • Física y Química 	<ul style="list-style-type: none"> • Matemáticas Orientadas a las Enseñanzas Académicas • Matemáticas Orientadas a las Enseñanzas Aplicadas 	<p>Para todos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educación Física • Religión/Valores Éticos <p>Entre 1 y 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tecnología • Música • Educación Plástica, Visual y Audiovisual • Segunda Lengua Extranjera • Iniciación a la Actividad Emprendedora y Empresarial • Cultura Clásica • Religión (si no ha sido escogida antes) • Valores Éticos (si no ha sido escogida antes) 	<p>Siempre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lengua Cooficial y Literatura <p>Otras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Materias del bloque específicas no cursadas. • Materias a determinar.

MATERIAS ESPECÍFICAS

- Habrá que cursar siempre: Educación Física y Religión o Valores Éticos
- Además los alumnos deberán escoger de 1 a 4 materias entre las siguientes:
 - Tecnología.
 - Música.
 - Educación Plástica, Visual y Audiovisual (este último componente aparece por primera vez).
 - Segunda Lengua Extranjera.
 - Iniciación a la Actividad Emprendedora y Empresarial (materia nueva).
 - Cultura Clásica.
 - Religión (si no ha sido escogida en el apartado anterior).
 - Valores Éticos (si no ha sido escogida en el apartado anterior).

II. REPETIR 2º DE ESO

- Si suspendes tres o más materias, Lengua o Matemáticas y no estas repitiendo 2º, tendrás que repetir curso.
- Piensa que al repetir curso tienes una nueva oportunidad para conseguir aquellos aprendizajes que no has adquirido.

III. CURSAR 3º POR EL PROGRAMA DE MEJORA DEL APRENDIZAJE Y DEL RENDIMIENTO

CARACTERÍSTICAS

Los Programas de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento son **una forma excepcional y distinta de cursar 2º y 3º de ESO**.

Estos programas van **dirigidos preferentemente a aquellos alumnos y alumnas que presenten dificultades relevantes de aprendizaje** no imputables a falta de estudio o esfuerzo.

También se pretende que los alumnos y alumnas puedan cursar el Cuarto curso por la vía ordinaria y obtengan el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.

En estos programas se utiliza una **metodología específica** a través de una organización de contenidos, actividades prácticas y, en su caso, de materias diferente a la establecida con carácter general.

Además el **alumnado con discapacidad** que participe en estos programas tendrá garantizada la disposición de los recursos de apoyo.

CONDICIONES DE ACCESO

Podrán acceder a estos programas **alumnos/as que hayan repetido al menos un curso** en cualquier etapa y que además:

- Una vez cursado el primer curso de Educación Secundaria Obligatoria **no estén en condiciones de promocionar a 2º curso.**
- Una vez cursado Segundo curso **no estén en condiciones de promocionar a 3º.**

El programa se desarrollará a lo largo de los cursos 2º y 3º en el primer supuesto, o sólo en 3º curso en el segundo supuesto. Además el equipo docente deberá proponer a los padres, madres o tutores legales, en su caso a través del **consejo orientador**, la incorporación del alumno o alumna a un Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento.

IV. PASAR A 3º CON LAS MATERIAS PENDIENTES DE 2º

Para las materias pendientes del curso anterior tendrás un plan de recuperación.

Toma buena nota de qué materias tienes pendientes y permanece atento/a a las informaciones y avisos sobre las recuperaciones.

Ten en cuenta que si sigues teniendo una asignatura pendiente de 2º no podrás aprobar esa asignatura en 3º.

V. CURSAR UN PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA

¿QUÉ ES?

La Formación Profesional Básica forma parte de las enseñanzas de Formación Profesional de nuestro Sistema Educativo pero además de los objetivos de ésta, contribuirá específicamente a que los alumnos adquieran o completen las **competencias del aprendizaje permanente** en un campo profesional.

Estas enseñanzas se ordenan en ciclos formativos organizados en módulos profesionales de duración variable. El perfil profesional incluirá al menos unidades de competencia de una cualificación profesional completa de nivel 1 del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales.

Se establecen **14 títulos** de Formación Profesional Básica:

- Servicios Administrativos
- Electricidad y Electrónica
- Fabricación y Montaje
- Informática y Comunicaciones
- Cocina y Restauración
- Mantenimiento de Vehículos
- Agricultura y Jardinería
- Peluquería y Estética
- Servicios Comerciales
- Carpintería y Mueble
- Reforma y Mantenimiento de edificios
- Arreglo y Reparación de Artículos Textiles y de Piel
- Tapicería y Cortinaje
- Vidriería y Alfarería

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

A **alumnos propuestos** por el Equipo Docente, en su caso a través del **consejo orientador**, **entre 15 y 17 años**, y que hayan cursado el **Primer Ciclo** de Educación Secundaria Obligatoria o, **excepcionalmente, el Segundo curso** de la Educación Secundaria Obligatoria.

El acceso a estas enseñanzas se producirá si se cumplen simultáneamente las tres condiciones. Además, con respecto al requisito de edad, conviene aclarar que el alumno debe tener cumplidos los 15 años, o cumplirlos durante el año natural en curso, y no superar los 17 años de edad en el momento del acceso o durante el año natural en curso.

¿QUÉ SE ESTUDIA?

Los módulos profesionales incluyen áreas de conocimiento teórico-prácticas cuyo objetivo es la adquisición tanto de las competencias profesionales, personales y sociales como las competencias del aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Los ciclos formativos de Formación Profesional Básica incluyen los siguientes módulos profesionales:

a. Módulos asociados a unidades de competencia del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales.

b. Módulos asociados a los bloques comunes (garantizan la adquisición de las competencias del aprendizaje permanente):

1. Bloque de Comunicación y Ciencias Sociales, incluye las siguientes materias:

- Lengua Castellana.
- Lengua Extranjera.
- Ciencias Sociales.
- En su caso, Lengua Cooficial.

2. Bloque de Ciencias Aplicadas, incluye las siguientes materias:

- Matemáticas Aplicadas al Contexto Personal y de Aprendizaje en un Campo Profesional.
- Ciencias Aplicadas al Contexto Personal y de Aprendizaje en un Campo Profesional.

c. Módulo de Formación en Centros de Trabajo.

Asimismo, el currículo básico de cada título puede incluir otros módulos no asociados a unidades de competencia relacionados con el perfil profesional del título.

Además tendrán un tratamiento **transversal** las competencias relacionadas con la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación y la Educación Cívica y Constitucional.

También se incluirán como contenidos **transversales** aspectos relativos al trabajo en equipo, a la prevención de riesgos laborales, al emprendimiento, a la actividad empresarial y a la orientación laboral de los alumnos y las alumnas; y aspectos relativos al medio ambiente y a la promoción de la actividad física y la dieta saludable; y valores que fomenten la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género, etc.

¿CUÁNTO DURAN?

La duración de los ciclos formativos de Formación Profesional Básica es de **2.000 horas**, equivalentes a **dos cursos** académicos a tiempo completo. Dicha duración podrá ser ampliada a tres cursos académicos en los casos en que los ciclos formativos sean incluidos en programas o proyectos de Formación Profesional Dual.

Los alumnos y alumnas podrán permanecer cursando un ciclo de Formación Profesional Básica durante un máximo de cuatro años.

¿QUÉ TITULACIÓN OFRECEN?

Al superarse los ciclos se obtiene el **título de Técnico Profesional Básico** de la familia correspondiente, así como la cualificación de nivel 1 del catálogo Nacional de las Cualificaciones Profesionales.

Con este título se puede **acceder a los Ciclos Formativos de Grado Medio** y , además, **obtener el Título de Graduado/a en ESO**. (*Real Decreto Ley 5/2016, de 9 de diciembre, de medidas urgentes para la ampliación del calendario de la LOMCE*).

Únicamente se plantearán **procedimientos de admisión** hacia la FP de Grado Medio cuando la demanda supere la oferta educativa.

A TENER EN CUENTA

- Aquí se fomenta el trabajo en equipo.
- Los **criterios pedagógicos** se adaptan a las características específicas del alumnado.
- Tiene una especial consideración la **tutoría** y la orientación educativa y profesional.

Ahora te pedimos que hagas un pequeño trabajo de investigación en tu zona, bien preguntando a conocidos, buscando en internet o incluso preguntando en el Departamento de Orientación.

¿Qué ciclos de FP Básica se ofertan? Selecciona y escribe en este cuadro los que te resulten más interesantes.

CENTRO	TÍTULO

5. CONSEJOS PARA QUE TRIUNFES EN LA ESO

EL DECÁLOGO DEL ESTUDIANTE

1º NO ESTUDIES PARA LA CLASE SINO PARA LA VIDA

Si estudias sólo para aprobar y no para saber, te quedarás sin cimientos para desenvolverte correctamente en tu vida. Todas las asignaturas te serán útiles aunque ahora no te lo parezca.

2º SÉ CONSTANTE Y TENAZ EN TUS HORAS DE ESTUDIO

Vence la pereza inicial de ponerte a estudiar, es el peor momento. ¡Arranca! Lo demás es más fácil. Si te ayuda, hazte una lista con todas las ventajas del estudio y repásala.

3º NO DEJES MATERIAS ATRASADAS, VE AL DÍA EN LAS ASIGNATURAS

Si llevamos mucha materia atrasada, nos faltará ánimo para ponernos a estudiarla. No estudies a rachas, sino con regularidad y constancia, es muy importante y te será mucho más fácil enfrentarte a su estudio.

4º DESCANSA LO NECESARIO PARA PODER ENFRENTARTE CON ENERGÍA

Perderás mucho tiempo si te enfrentas al estudio amodorrado o sin fuerzas, no te saldrá muy rentable. Es mucho más útil que lo hagas cuando estés descansado.

5º PREGUNTA SIEMPRE QUE NO ENTIENDAS CON EL FIN DE ACLARAR TUS DUDAS

No te dé vergüenza preguntar tus dudas, es muy normal tenerlas y seguro que a muchos de tus compañeros les viene muy bien que el profesor aclare la lección.

6º TERMINA CON LAS FOBIAS HACIA CIERTAS ASIGNATURAS

El rechazo hacia cierta asignatura no te servirá de nada, es necesario aprobarla para alcanzar tu objetivo, así que no te predispongas negativamente en contra de ninguna materia, seguro que no es tan ardua como piensas. Lánzate a por ella.

7º AMPLÍA CONOCIMIENTOS CON LECTURAS COMPLEMENTARIAS

No te ciñas únicamente al libro de texto, contrasta con otras fuentes. Así aprenderás verdaderamente y te será muy productivo.

8º DEJA LAS PREOCUPACIONES A UN LADO

No adelantarás nada ni las resolverás si piensas en ellas mientras estudias; dedica tiempo a resolver los problemas, pero nunca junto con el estudio, no adelantarás nada, sólo perder el tiempo.

9º RECURRE A AQUELLO QUE PUEDA SERVIRTE DE AYUDA

No hay ningún inconveniente en dejarse ayudar cuando tienes una dificultad, ahora bien, recuerda que dejarse ayudar no significa que te hagan el trabajo, así nunca lo sabrás hacer por ti mismo.

10º QUE TU PRIORIDAD SEA EL ESTUDIO

Es el deber que te toca desempeñar en esta etapa de tu vida; además es una posibilidad que probablemente no vuelvas a tener, aprovéchala.

CÓMO TRABAJAR ESTE APARTADO

Los “Consejos para triunfar en la ESO” están disponibles en nuestra web, en la siguiente dirección: www.cuadernos.apoclam.org/materiales-complementarios

Para poder utilizarlos, el tutor/a u orientador/a descargará el archivo previamente y entregará las fotocopias que considere necesarias para trabajarlo. **Cada uno puede rellenarlo individualmente** y reflexionar sobre su manera de estudiar y lo que debe hacer para mejorarla. Pero **también se puede hacer en la hora de tutoría** de la siguiente manera: cada estudiante marca con una cruz las casillas de los enunciados que realiza de forma habitual y deja en blanco los que no hace.

Al final de cada tema, **hará un resumen** de sus puntos fuertes como estudiante y de aquellos en los que debe mejorar. **Después se debate en pequeño grupo y en gran grupo sobre el tema**, con el fin de que todos se beneficien de la experiencia de sus compañeros/as. En función de los resultados, el tutor/a puede ver la necesidad de dedicar algún tiempo a mejorar determinados aspectos. También puede detectar a los alumnos/as que necesiten algún tipo de apoyo especial en estos temas por parte del orientador/a.

También deberás planificarte tus sesiones de estudio, descansos, así como del resto de actividades diarias y/o semanales. **Elabórate semanalmente un planning** parecido al que te mostramos. Hazte cada semana un plan de estudios estableciendo las horas que vas a dedicar a cada materia en función de las necesidades diarias. En el apartado “**Materiales Complementarios**” de nuestra web puedes descargar un modelo más completo de este planning.

PLAN DE ESTUDIOS. SEMANA DEL AL DE DE 20

	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
LUNES								
MARTES								
MIÉRCOLES								
JUEVES								
VIERNES								
SÁBADO								
DOMINGO								

También te sería beneficioso que rellenaras esta tabla de compromisos. Tenla siempre a mano.

TABLA DE COMPROMISOS PARA EL PRESENTE CURSO

MIS COMPROMISOS PARA ESTE CURSO	
<i>COMO ESTUDIANTE</i>	<i>COMO COMPAÑER@</i>
<i>COMO ALUMN@ DEL CENTRO</i>	<i>COMO PERSONA (hij@, etc)</i>

TABLA DE AYUDAS PARA EL PRESENTE CURSO

AYUDAS QUE NECESITO PARA LLEVAR A CABO EL PRESENTE CURSO	
<i>DE MI FAMILIA</i>	<i>DE MIS COMPAÑER@S</i>
<i>DE MIS PROFESORES/AS</i>	<i>DE OTRAS PERSONAS</i>

6. DESCUBRIENDO LAS PROFESIONES

En esta parte del cuaderno de orientación nos vamos a ocupar de acercarnos al conocimiento del mundo de las profesiones.



El objetivo fundamental que buscamos en los alumnos para cuando acaben sus estudios es que sean mejores personas, más solidarias, preparados para ser buenos profesionales en los distintos campos laborales...

Pero además una meta importante de nuestro paso por la educación es encontrar un buen trabajo.

¡PRESTA ATENCIÓN!

Es muy probable que acabes trabajando en una profesión que aún no existe.

Muchos empleadores se quejan de que no pueden encontrar trabajadores que sepan ocupar puestos de trabajo en sus empresas, es decir, no es tanto que falte trabajo como que los centros educativos no están enseñando aquello que sus alumnos deben aprender para desarrollar las nuevas competencias que la sociedad exige.

Además de esto, ten en cuenta que es muy importante tus conocimientos de idiomas y tu polivalencia, es decir, que seas válido y capaz para el desempeño de múltiples tareas.

En el apartado “Materiales Complementarios” de nuestra web puedes descargar información sobre nuevas carreras.



ACTIVIDADES

Completa los huecos con las siguientes palabras.

ETAPAS	PRIMARIO	PRÓXIMO	REPERCUTIRÁ	FORMACIÓN
PROFESIONALES	FUTURO	85 %	CAMBIOS	INTERESES
EDUCATIVO	EMPLEOS	CUALIFICADA	VALORES	ESO

Aún estás estudiando Educación Secundaria Obligatoria, pero ya debes ir pensando y preparando tu camino para un futuro Con este Cuaderno pretendemos que te conozcas a ti mismo, adquieras, descubras tus profesionales y comprendas el funcionamiento del actual Sistema

Como acabamos de leer, los trabajos están continuamente en un proceso de y, cada vez más, el sector ofrece menor número de y van aumentando aquellas profesiones que requieren una que va más allá de la Se prevé que para el período 2015-2020, en de los trabajos en Europa exigirá una formación

Ve preparando tu desde ahora mismo, lo que estás haciendo actualmente más tarde. A continuación, harás actividades que te ayudarán a descubrir tus preferencias y a tener un conocimiento más amplio sobre tus próximas educativas. Así mismo, profundizarás en el mundo de las distintas profesiones.

6.1. LISTADO DE PROFESIONES¹

Como muchas veces la información que tenemos de las ocupaciones es muy imprecisa y poco profunda hemos preparado algunas actividades para mejorar esta situación.

GRUPOS OCUPACIONALES¹

- ARTÍSTICO:** Músico, actor, diseñador de moda, diseñador de joyas, restaurador de bienes culturales, decorador de interiores...
- PROTECCIÓN Y SEGURIDAD:** Policía, bombero, vigilante jurado, soldado, socorrista...

3. HOSTELERÍA Y TURISMO: Cocinero, guía turístico, organizador de eventos y fiestas, recepcionista de hotel, animador sociocultural...
4. MEDIO-AMBIENTAL: Agricultor, guarda forestal, veterinario, jardinero...
5. CIENTÍFICO-TÉCNICO: Biólogo, arquitecto, aparejador, ingeniero aeronáutico, piloto, controlador aéreo...
6. SANITARIO: Médico, nutricionista, auxiliares de enfermería, fisioterapeutas...
7. SOCIAL Y EMPRESARIAL: Educador social, abogado, investigador privado, criminólogo, monitor de tiempo libre, comercial, administrativo, secretariado...
8. NUEVAS TECNOLOGÍAS: Técnico de sonido, programador informático, analista de sistemas, diseñador gráfico...
9. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS: Entrenador, futbolista, monitor de pilates, yoga...
10. FORMACIÓN Y COMUNICACIÓN: Profesor, formador de formadores, técnico de Educación Infantil, traductor e intérprete, periodista, locutor...

Esta es sólo una lista de las profesiones más comunes en España. Puedes encontrar otra lista de las profesiones en internet, más completa y con información de cada una de las ocupaciones, en www.guiadeocupaciones.info, en el apartado “Lista de ocupaciones”.



ACTIVIDADES DESCUBRIENDO LAS PROFESIONES

1. MI PROFESIÓN PREFERIDA

Aunque todavía no estás preparado para ejercer una profesión, seguramente ya habrá alguna que te guste, sea de las que hemos estudiado en las páginas anteriores u otra que tú conozcas.

Ya sabemos que puedes cambiar de opinión más adelante, pero si en estos momentos tuvieras que elegir **¿qué te gustaría ser?**

Piensa tres profesiones en las que te gustaría trabajar, escríbelas aquí por orden de preferencia.

1º
2º
3º

Estés muy seguro o no de que esas son las profesiones que prefieres, conviene que analices los motivos de tu elección. Vamos a reflexionar sobre ellos.

Vamos a trabajar sobre la primera de las profesiones que has elegido.

ESCRIBE AQUÍ SU NOMBRE:

De entre los siguientes motivos, señala los que coincidan con los tuyos:

- Es la profesión de mi padre o de algún familiar al que aprecio mucho.
 - Me gusta porque la he visto en la tele.
 - Dicen que en ella se gana mucho dinero.
 - Desde pequeño me gustaba y me sigue gustando.
 - Mis padres dicen que es una profesión excelente.
 - Creo que tengo las cualidades que se requieren para esa profesión.
 - Es una profesión que tiene poco paro.
 - Me gusta porque hay que estudiar poco.
 - La he elegido porque no se da ni golpe.
 - Me gusta poco, pero las otras me gustan menos.
 - Porque la gente de esta profesión son famosos e importantes.
 - Porque disfruto con eso.
 - Otros motivos:
-

2. PROFESIONES Y CAMPO PROFESIONAL

Relaciona estas profesiones con su campo profesional. Une mediante flechas. Pregunta en tu casa o busca en el diccionario qué actividad realizan esas profesiones.



PROFESIÓN	CAMPO PROFESIONAL
1. NUTRICIONISTA	A) COMUNICACIÓN
2. EDUCADOR SOCIAL	B) CIENTÍFICO TECNOLÓGICO
3. ENTRENADOR	C) ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS
4. ARQUITECTO	D) SOCIAL Y EMPRESARIAL
5. POLICÍA	E) NUEVAS TECNOLOGÍAS
6. ACTOR	F) HOSTELERÍA Y TURISMO
7. PROGRAMADOR INFORMÁTICO	G) SANITARIO
8. COCINERO	H) ARTÍSTICO
9. LOCUTOR	I) PROTECCIÓN Y SEGURIDAD

3. DIFERENCIAS ENTRE TRABAJOS

Ahora te presentamos un cuadro donde hay huecos para que entre vosotros (el grupo clase) decidáis qué ocupaciones o profesiones os llaman más la atención.

Después os pedimos que pongáis una X en el sitio donde corresponda, según sea el tipo de trabajo, ya que éste puede diferir según el entorno donde se desarrolle o dependiendo de las herramientas que utilice o el tipo de habilidades que requiera.

OCUPACIÓN	TRABAJO EN INTERIOR	TRABAJO EN EXTERIOR	TRABAJO MANUAL	TRABAJO CON HERRAMIENTAS	TRABAJO CON PAPEL Y LÁPIZ	TRABAJO CON PERSONAS

4. CONOCER LAS PROFESIONES

Esta actividad consiste en conocer diversos aspectos de las profesiones que desempeñan personas de nuestro entorno. Podemos seleccionar algunas profesiones distintas para tener información de un mayor número de profesiones y poder comentarlas posteriormente a todo el grupo.

El Profesiograma es un gráfico o ficha en el que se escriben las principales características de una profesión, como su título, estudios necesarios, dónde se desarrolla la actividad, las condiciones de trabajo, las herramientas, etc.

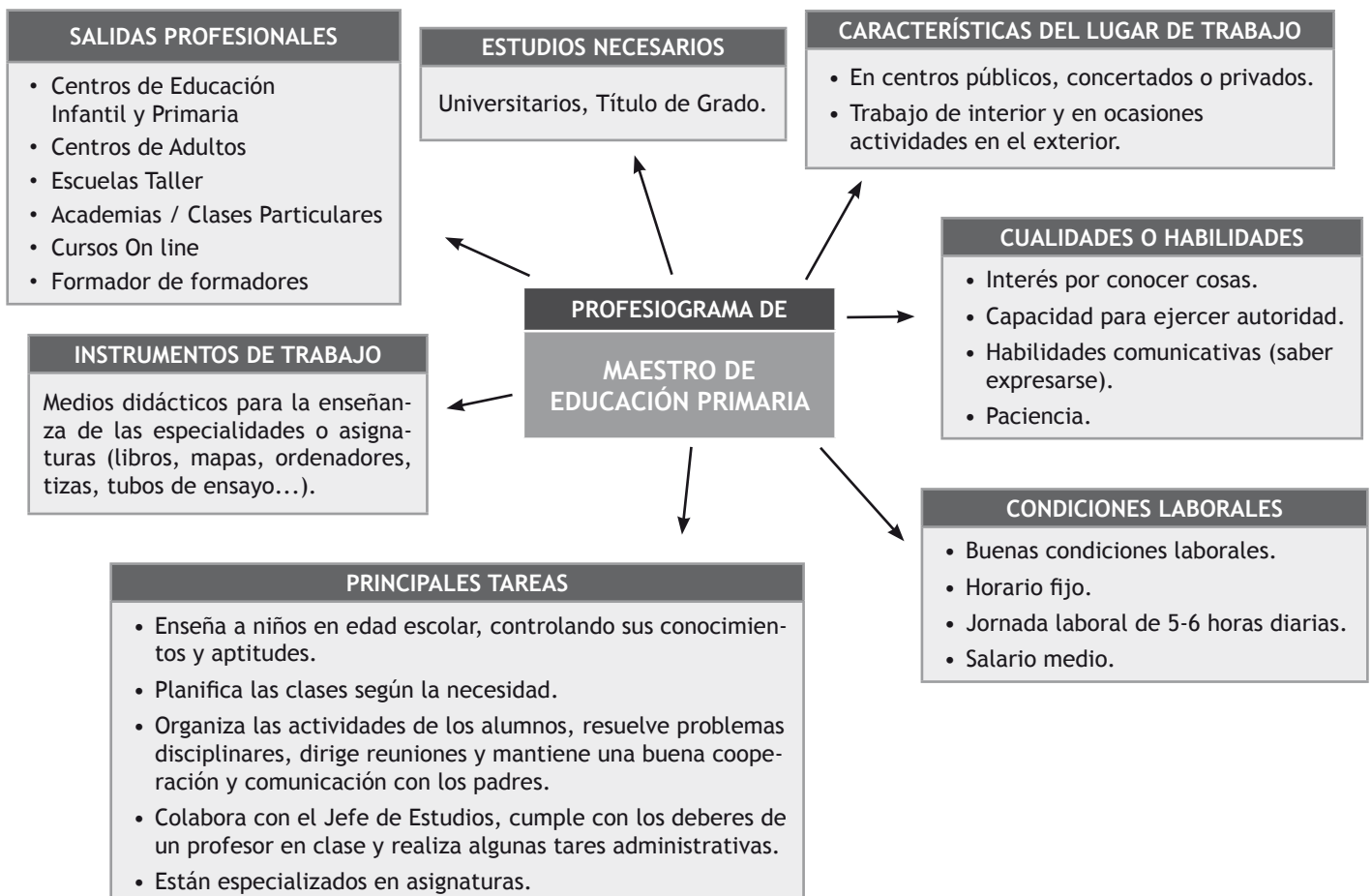
El Profesiograma es un modelo básico, pero cada uno podrá añadir otras informaciones que considere también importantes.

APARTADOS DEL PROFESIOGRAMA

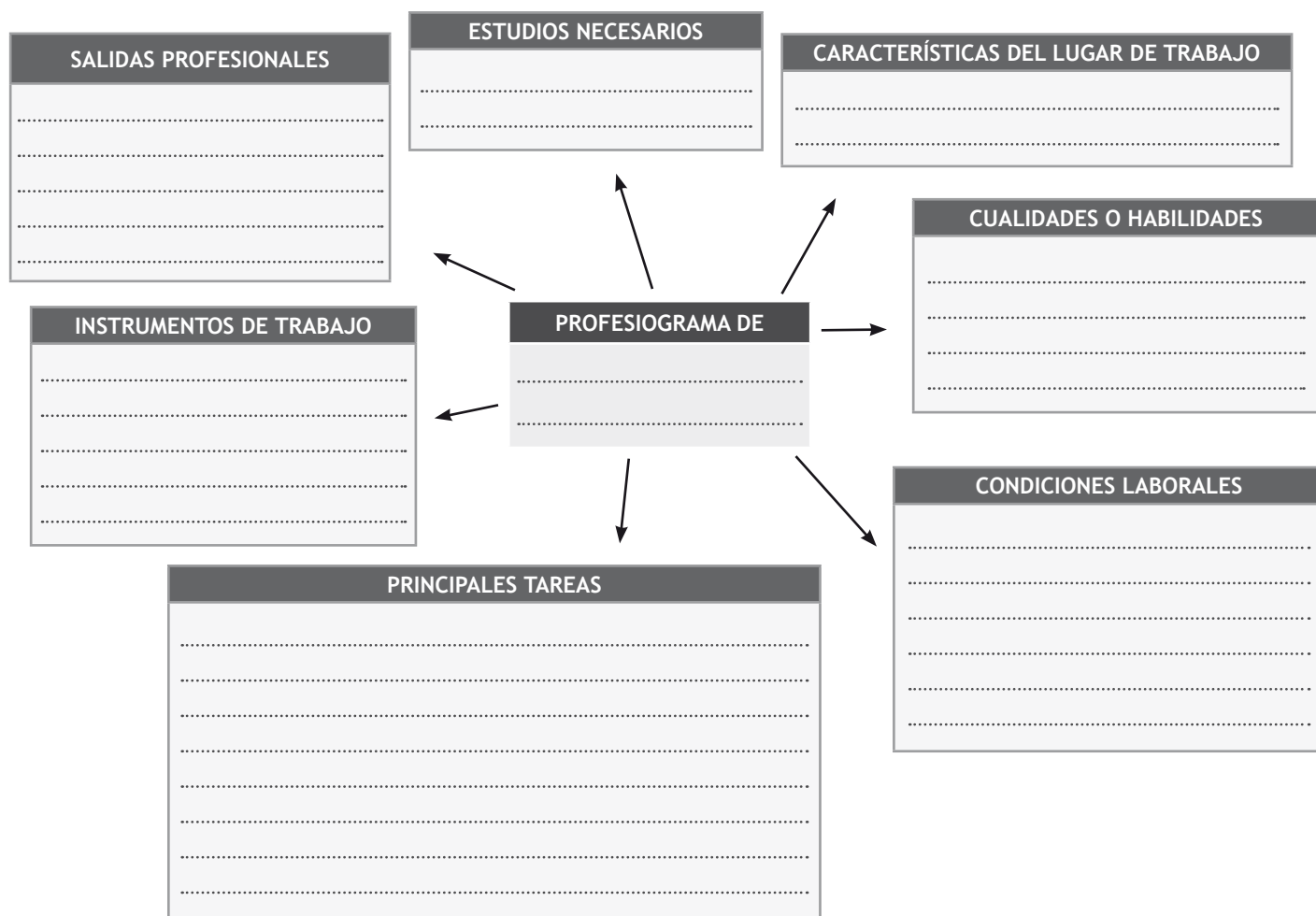
- **NOMBRE DE LA PROFESIÓN.**
- **ESTUDIOS NECESARIOS:** títulos.
- **CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR DE TRABAJO:** al aire libre, recinto cerrado, ambiente agradable, en diversos lugares,...
- **CONDICIONES LABORALES:** horario fijo o flexible, número de horas de la jornada laboral, vacaciones, riesgos o peligros para la salud, sueldo aproximado, estabilidad laboral o tipo de contrato,...
- **INSTRUMENTOS DE TRABAJO:** herramientas manuales, máquinas complejas, vehículos de transporte, ordenadores, teléfono, ...
- **PRINCIPALES TAREAS:** de tipo manual, intelectual, fuerza física,...
- **CUALIDADES O HABILIDADES** que se requieren para desempeñar bien la profesión.
- **SALIDAS PROFESIONALES:** dónde puedo trabajar.

Cada alumno/a podrá hacer uno o varios profesiogramas (investigaciones sobre una o varias profesiones) y después exponerlos en clase para formar un fichero con todas las profesiones analizadas. Pero además una meta importante de nuestro paso por la educación es encontrar un buen trabajo.

EJEMPLO DE PROFESIOGRAMA



MODELO DE PROFESIOGRAMA



5. ENCUESTAS A PROFESIONALES

Para poder escoger aquella profesión u oficio que más te convenga es necesario que busques información, es decir, que explores todo aquello que tenga que ver con esa ocupación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. **Seleccionad** en el grupo junto a vuestro tutor las **profesiones** que más os interesen del listado . (Podéis seleccionar 10 ó 12).
2. **Formad equipos de investigación** con 3-4 compañeros/as por equipo. Cada equipo selecciona 2 ó 3 profesiones de las que se han escogido.
3. **Comienza la investigación.** Tenéis que buscar alguna persona que se dedique a cada una de las profesiones que habéis elegido.
4. A cada uno de esos profesionales debéis hacerle una **encuesta** con preguntas como: ¿en qué consiste su trabajo?, ¿cómo consiguió su trabajo?, ¿qué se necesita para realizar ese trabajo?, ¿qué salario tiene?, si es un trabajo sencillo o complicado, si le gusta su trabajo, ¿qué horario tiene?, ¿exige mucha responsabilidad?, etc...

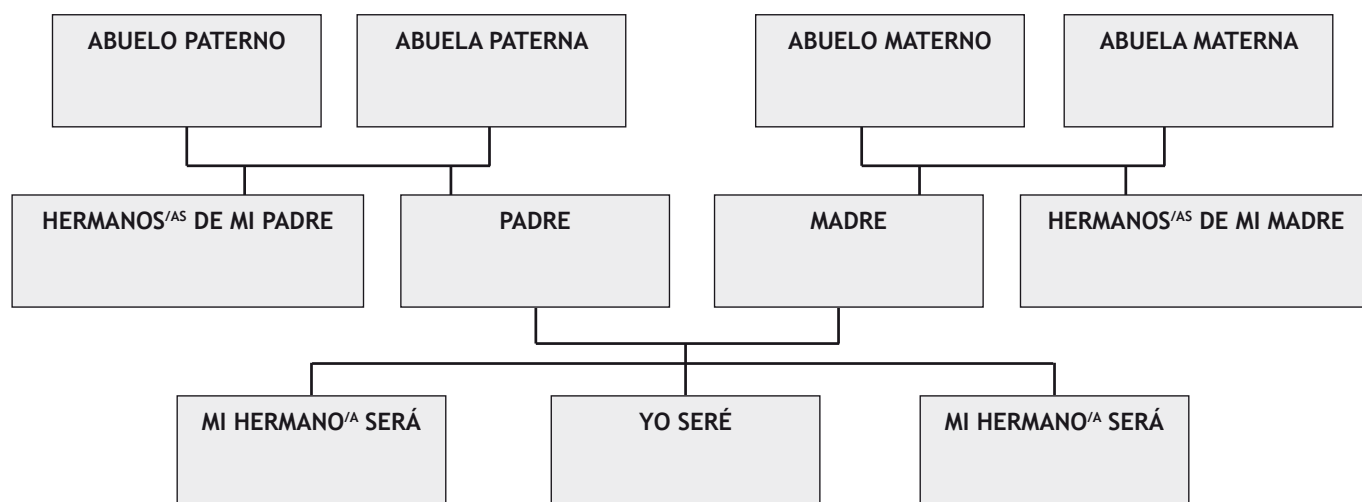
5. Cada equipo de investigación elabora una **ficha de conclusiones** de cada una de las encuestas que ha realizado. Este es un posible modelo:

NOMBRE DE LA PROFESIÓN
¿EN QUÉ CONSISTE?
HORARIO DE TRABAJO
¿CÓMO SE ACCEDE A ESE TRABAJO?
COSAS AGRADABLES DE SU TRABAJO
COSAS DESAGRADABLES DE SU TRABAJO

6. Finalmente cada grupo de investigación **expone** a los compañeros de su curso las fichas de las profesiones que han investigado.

6. CONOCIENDO LAS PROFESIONES DE MI ENTORNO

1. **Investiga en casa.** Pregunta a tus padres qué oficio o trabajo han tenido tus antepasados. Es fácil conocer hasta los abuelos, tiene mérito el investigar bisabuelos, tatarabuelos ...



A continuación se puede hacer una lista de profesiones de las familias de los alumnos en la pizarra y un resumen estadístico según sectores producción:

- **Sector Primario** (Agricultura, Ganadería, Minería).
- **Sector Secundario** (Industria).
- **Sector Terciario** (Servicios, Transporte...).

O cualquier otra forma de dar funcionalidad a los conocimientos de Ciencias Sociales.

2. Investiga en tu provincia. En nuestra provincia hay núcleos de población urbanos, rurales y semiurbanos. Todos los conocemos y en ellos la gente trabaja en sus asuntos. Te pedimos que reflexiones sobre los diferentes trabajos que se dan en esas diferentes poblaciones.

ZONA RURAL	Tractoristas	Pastores			
ZONA URBANA	Taxistas	Enfermeras			
COMUNES A AMBAS	Panaderos	Médicos			

7. RELACIONAR PROFESIONES

1. Investigo qué se hace en estas profesiones. Quizá debas consultar en un diccionario para saber qué realizan los siguientes profesionales.

PROFESIONES	TAREAS
TOPÓGRAFO	
EBANISTA	
PISCICULTOR	
CARROCERO	
BISUTERO	
PROTÉSICO	
FRESADOR	
ALICATADOR	
GEÓLOGO	
CHARCUTERO	
FRIGORISTA	
ESMALTADOR	
MAQUETISTA	
DIETISTA	
MARROQUINERO	

2. **Adivina de qué profesión hablamos.** En este juego te vamos a ofrecer 2 modelos, para que tú y tus compañeros los miréis y hagáis otros semejantes. Debes pensar en una profesión e inventar pistas, para que tus compañeros la puedan adivinar, todas deben ser ciertas, al principio las pistas pueden ser algo abstractas, para que tarden en adivinarlas y “sufran” un poco, a partir de la 7ª pista vas poniendo cosas más concretas.

El tutor/a puede irte dictando estos u otros ejemplos para que jueguen desde el principio.

MODELO A

- Estudié en la Universidad
- Mi carrera duró 3 años
- Hace años había muy pocos profesionales
- En el Instituto me encantaba la Biología
- En la Universidad la asignatura fuerte fue Biofísica
- Al acabar hice un Master en Osteopatía
- Hoy trabajo en un Hospital
- También trabajo en un club deportivo
- Mi campo profesional es la rehabilitación
- Tengo gran experiencia en dar masajes

HABRÁS ADIVINADO QUE SOY...

.....

MODELO B

- Dejé el Instituto al cumplir 16 años
- En mi trabajo empecé de aprendiz
- Al principio llevaba la caja de las herramientas
- Mis amigos me decían “el calambres”
- Trabajo en edificios en construcción
- También voy por las casas haciendo “chapuzas”
- Mis alicates deben ir aislados
- Coloco enchufes, interruptores en las instalaciones eléctricas
- El “mono” me sienta bien
- Meto cables por un tubo
- Para trabajar ya no quito la corriente

HABRÁS ADIVINADO QUE SOY...

.....



AHORA TE TOCA A TI !!

Recursos para las FAMILIAS

1. Estrategias de ayuda a las familias.

- 1.1. Ante la nueva etapa evolutiva: La adolescencia.
- 1.2. Cómo favorecer una buena comunicación en la familia.
- 1.3. Pautas para afrontar los conflictos.
- 1.4. Enseñar el valor del esfuerzo
- 1.5. Cómo ayudar en situaciones de maltrato entre iguales.
- 1.6. Cómo ayudar en el uso del teléfono móvil e Internet.

2. Glosario de términos habituales en educación.

3. Materiales para una biblioteca de padres y madres.

4. Fuentes de referencia.



educación en familia

www.familias.apoclam.org

PRESENTACIÓN

El papel que desempeña la familia en la educación de los hijos/as es tan importante como la realizada por el propio centro educativo.

Es una realidad que **ser padre o madre no es una actividad sencilla**; no existe una asignatura que nos prepare para la que es nuestra principal obligación, que nos marque, muestre o enseñe las pautas a seguir en cada momento, cómo resolver los problemas, qué decisiones son las más acertadas...

Ser buenos padres y madres es algo que **exige**, sobre todo, **mucha dedicación** y las circunstancias que vivimos en la actualidad no contribuyen demasiado a ello.

Aunque el Cuaderno de Orientación tiene al alumnado como destinatario principal, también es de gran utilidad para el profesorado, la tutoría y las familias. En este sentido, seguimos recibiendo sugerencias procedentes de compañeros/as y familias para hacerlos aún más útiles.

Atendiendo a estas demandas, en la presente edición, además de ofrecer un plan de actividades para la tutoría y el Anexo de recursos para familias, os informamos sobre un espacio de información – formación para padres y madres en nuestra web **www.familias.apoclam.org** ya que se trata de colaborar en la implicación de la familia en la educación de los hijos/as y en contribuir a aumentar su formación para que podáis educarles como ciudadanos libres, críticos y felices.

Con mucha frecuencia los padres y las madres se sienten desbordados con la tarea diaria de la educación de sus hijos e hijas adolescentes y no saben cómo afrontar temas diarios como el inconformismo, la desobediencia, actitudes de salirse con la suya, engañar a los padres ocultando cosas, no hacerles caso y hacer mucho más caso a los amigos/as, problemas con la ropa, salir por la noche, salir con chicos/as, etc. A esto se pueden sumar posibles problemas con los estudios, el alcohol y el tabaco, con el sexo, etc.

Cuando la conducta del hijo/a llega a cierto grado de problema, los padres suelen acudir al tutor/a y/o al Departamento de Orientación en busca de ayuda, en este caso más para resolver conductas problemáticas que para prevenirlas. Es en estos momentos cuando los padres lamentan no haber sabido prevenir esas conductas.

Este anexo no debe tomarse como un recetario para resolver problemas, sino como una ayuda para prevenirlos. Si queréis profundizar en los contenidos de formación, os remitimos al espacio web en el que, a través de la frase **“Yo vivo en familia, estudio y me relaciono en mi ambiente”**, encontraréis respuestas a muchos de los interrogantes que surgen en la tarea diaria de la educación de los hijos/as.

Es nuestro deseo que el material presentado en esta sección sirva como instrumento de formación a todos aquellos padres y madres que os enfrentáis día a día a la difícil pero a la vez gratificante tarea de educar.

1. ESTRATEGIAS DE AYUDA A LAS FAMILIAS

1.1. ANTE LA NUEVA ETAPA EVOLUTIVA: LA ADOLESCENCIA

Coincidiendo con la etapa de Educación Secundaria, vuestros hijos/as se inician en la preadolescencia y adolescencia, período difícil en el que se producen importantes cambios:

- **Físicos**, que hacen de los niños y niñas hombres y mujeres.
- **Intelectuales** importantes (capacidad de razonamiento, formular hipótesis, etc).
- Adquieren una gran importancia los iguales que le rodean, **es la época de las pandillas**.
- Se inicia una **paulatina independencia de la familia**.

¿QUÉ HACER ANTE ESTA NUEVA ETAPA EVOLUTIVA?

1. **CONOCER** las características biológicas, psicológicas y sociales del momento evolutivo en que se encuentra vuestro hijo/a (preadolescencia y adolescencia, etapa de turbulencias, tensiones y sufrimientos psicológicos interiores).
2. **FAVORECER** la autonomía creando hábitos que permitan “crecer”, saber enfrentarse y resolver situaciones problemáticas, valerse por sí mismo. Ayudarle a asumir su identidad, a sentirse uno mismo y distinto.
3. **INTERVENIR E IMPLICARSE.** Contestar a sus preguntas. Favorecer unas condiciones ambientales del estudio. Fomentar el uso de técnicas de trabajo y dedicación al estudio con una planificación del mismo a través del horario personal y uso de materiales como libros, diccionarios, archivos, cuadernos y otros útiles de trabajo.
4. **ACOMPañARLES** en el proceso de cambio, con actitudes de comprensión, respeto, cariño y firmeza.
5. **COMUNICARSE** con él/ella (dialogar y razonar a pesar de su rebeldía) y con el profesorado para recibir información y adoptar medidas comunes.
6. **ESTABLECER** normas consensuadas, hacerlas cumplir con firmeza y acordar unas consecuencias ante el incumplimiento de las mismas.
7. **OFRECER** posibilidades y negociar, buscar acuerdos en horarios de salidas, entradas, estudio, qué hacer en casa, etc.
8. **RESPETAR** la individualidad de vuestro hijo/a en cuanto a sus amistades, cuidando a la vez, apartarle de las malas influencias. Enseñarle a decir no ante presiones inadecuadas de los demás.
9. **ENTENDER** el hecho de que vuestro hijo/a crezca y madure de distinta manera y escoja caminos y opciones diferentes a los pensados para él por vuestra parte.
10. **ACEPTAR** los errores de vuestro hijo/a sin que sienta el temor de ser rechazado. El error es humano y constituye un aprendizaje que se convierte en un paso a la madurez y el éxito.

1.2. CÓMO FAVORECER UNA BUENA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

La familia ha de garantizar seguridad, atención y enseñanza de los límites y para ello se hace necesario construir una buena comunicación con los hijos/as. Se dice que el mayor problema en el diálogo y comunicación de padres e hijos es la falta de tiempo.

El estrés, las prisas, los continuos planes familiares y acontecimientos, el exceso de trabajo, etc. nos impiden convivir con ellos tranquilamente, condición indispensable para comunicarse.

Tampoco debemos olvidar que no sólo nos comunicamos a través del lenguaje verbal, también el cuerpo, a través de la postura, la mirada, la expresión de la cara, el contacto físico, el tono y el volumen de la voz expresa actitudes y sentimientos.

Podemos destacar las siguientes **pautas a tener en cuenta en una adecuada comunicación:**

1. Crear un clima relajado y elegir un momento y lugar adecuado para dialogar.
2. Establecer rutinas diarias y costumbres en las que cuenten de forma regular y relajada los acontecimientos de la vida diaria.

3. Evitar hablar sobre temas delicados en situaciones estresantes.
4. Omitir acciones de interrumpir, amenazar, gritar, insultar, criticar en la comunicación pues generan rechazo y una tendencia a defenderse e incluso al ataque.
5. Definir los problemas, expresar lo que uno siente y evitar los interrogatorios que con frecuencia invaden la vida privada de los hijos/as.
6. Evitar los monólogos, los discursos y las lecciones. Nuestros hijos/as adolescentes rechazan especialmente estas conductas de los padres y madres.
7. Estimular a que nuestros hij@s hablen y ofrecer una escucha activa con la intención de comprender.
8. Preguntarles cómo entienden nuestro punto de vista.
9. Ayudarles a establecer diferencias y semejanzas entre las diferentes opiniones.

1.3. PAUTAS PARA AFRONTAR LOS CONFLICTOS

El conflicto forma parte de la vida y hemos de ver el lado positivo del mismo. En determinadas ocasiones, éste puede deteriorar el desarrollo y la convivencia, originando incluso la violencia.

El ambiente familiar debe proporcionar oportunidades suficientes para aprender a resolver los conflictos de manera constructiva y ser coherente con lo que se enseña.

Para aprender a resolver los conflictos conviene:

1. **Educar en la empatía** y capacidad para ponerse en el lugar de otras personas y adoptar distintas perspectivas, siendo un requisito necesario para aprender a resolver conflictos de forma inteligente y justa.
2. Aumentar las oportunidades de **realizar juntos actividades gratificantes** en las que todos los componentes de la familia puedan compartir situaciones relajadas y no conflictivas que favorecen el diálogo.
3. **Evitar las amenazas y expresiones agresivas** que se producen en situaciones estresantes, detenerlas y establecer otros momentos para buscar la solución al problema.
4. **Evitar reñir** constantemente a los hijos/as por conductas de escasa relevancia porque no resultan útiles y disminuyen la calidad de la comunicación. Es más eficaz establecer un acuerdo o contrato cuyo cumplimiento se debe revisar periódicamente.
5. **Enseñar a pensar en el proceso de toma de decisiones** anticipando sus consecuencias.
6. **Ayudar a detectar y a corregir las frecuentes distorsiones** que se producen en situaciones muy estresantes.

1.4. ENSEÑAR EL VALOR DEL ESFUERZO A LOS HIJOS E HIJAS ADOLESCENTES

En pleno apogeo de la sociedad del bienestar y consumo y con pautas educativas tendentes a ofrecer la **posibilidad de acceder a todas las necesidades sin un coste personal**, los niñ@s y jóvenes se desarrollan en la secuencia: *“Me apetece, lo quiero, lo tengo de inmediato”*, la consecuencia es la incapacidad para soportar esfuerzos asociados a sentimientos de impotencia, frustración, no valoración de las cosas, incapacidad de disfrute y falta de respuesta a la adversidad.

Se hace necesario **prepararles para responder ante los conflictos** y ayudarles a potenciar la fuerza de voluntad, la capacidad de superación y el desarrollo de una personalidad fuerte.

Podemos **tener en cuenta unos criterios generales** para potenciar el valor del esfuerzo en nuestros hij@s:

1. Enseñarles a asumir responsabilidades por básicas que sean y a ser autosuficientes.
2. Ayudarles a controlar sus impulsos para que sean capaces de demorar sus gratificaciones y tolerar la frustración. Para ello conviene no ceder a sus caprichos, anticiparles los momentos gratificantes, hablar con ellos sobre el futuro y tratar de que se tracen un pequeño proyecto a medio y largo plazo.
3. Destacar el esfuerzo que hay detrás de los logros. Dosificar regalos, no permitir dejar las cosas sin acabar.
4. Acostumbrarles a que adquieran compromisos y exigirles su cumplimiento.
5. Enseñarles con nuestro ejemplo a superar con humor situaciones frustrantes y a tener metas realistas.
6. Procurar que compartan, regalen y participen en actos solidarios.
7. Proponer objetivos concretos que podamos controlar diariamente.

1.5. CÓMO AYUDAR EN SITUACIONES DE MALTRATO ENTRE IGUALES

Hablamos de maltrato entre iguales cuando nuestro hijo/a se ve sometido de forma repetida y durante un tiempo a formas de hostigamiento por parte de un compañero/a o un grupo de compañeros de manera que la víctima queda en una situación de inferioridad de la que no puede salir por sí mismo.

Podemos encontrar **diferentes tipos de maltrato entre iguales**:

- **Verbal**: motes, difamaciones, insultos, desprecios, desafíos, provocaciones, amenazas, amedrentar.
- **Físico**: empujones, patadas, golpes, cachetes, bofetadas, palizas, agresiones.
- **Social**: difundir rumores, aislar, ignorar, pintadas, no dejar participar, humillaciones.
- **Racial**: comentarios xenófobos.
- **Sexual**: comentarios sexistas, acoso, tocamientos, tocamientos con violencia, relación forzada.
- **Ciberacoso**: maltrato a través de Internet, redes sociales y telefonía móvil.

Es importante que diferenciamos el maltrato de otras situaciones de agresiones en las que se pueden encontrar involucrados nuestros hijos/as. En situaciones de maltrato entre iguales, debemos tener en cuenta **tres aspectos del problema**: el de la **víctima**, los **agresores/as** y los **espectadores/as**.

Los padres y las madres deben **enfrentarse a este problema sin tapaduras**, abordando el diálogo sobre el mismo con los hijos/as y con el centro educativo.

Conviene estar atentos a **algunos de los síntomas que se pueden detectar**:

- **Cambios** en el estado de ánimo.
- **Nerviosismo**, tiene alteraciones del sueño, de la alimentación, tics de forma repentina.
- **Se niega a ir a clase**.
- Tiene algún **material destrozado** (cartera, libros), **su ropa** o bien tiene **moratones** en su cuerpo que atribuye a caídas y descuidos.

¿Qué hacer si nuestro hijo/a es víctima?

- **Hablar con nuestro hijo/a**, hacerle ver que debe pedir ayuda al profesorado del centro y que cuente lo que le pasa.
- **Informar al centro educativo.**
- **Hacerle participar en la toma de decisiones** sobre lo que hay que hacer.
- **Ayudarle emocionalmente** sin agobiarle para afrontar la situación.
- **Evitar identificarse con sus sentimientos de victimización** para avanzar en la solución del problema.
- **Proporcionarle ayuda psicológica**, en caso de necesitarla.

¿Qué hacer si nuestro hijo/a es agresor/a?

Si intuimos que nuestro hijo/a tiene conductas abusivas hacia otros, las **pautas a seguir** son:

- **Hablar con él/ella**, decirle que debe pedir disculpas y modificar su comportamiento.
- **Dirigirse al centro educativo** pues necesita ayuda al igual que el compañero/a a quién le ha dirigido el maltrato.
- **Investigar sobre su participación** en grupos que actúan metiéndose con los demás y hacerle ver que sus conductas son negativas para sí mismos y para los demás. Procurar que rompa esos vínculos que le inducen a portarse mal con los demás y apoyarle para que se sienta seguro/a.
- **Actuar con firmeza** y constituirse como modelos positivos a imitar.

¿Qué hacer si nuestro hijo/a es espectador/a de una situación de maltrato?

Como padres y madres no podemos consentir los efectos sobre el desarrollo social y moral de nuestros hijos/as si viven el día a día en contacto con las faltas de respeto, la insolidaridad y la crueldad. Así, por la necesidad de ser aceptados, algunos chicos/as consenten sumisamente el abuso de poder de otros chicos/as que ejercen el maltrato impunemente, se encuentran en una difícil tesitura, si delatar y correr el riesgo de convertirse en víctimas o bien hablar al profesorado y ser tachado de chivato.

Estos chicos/as necesitan ayuda:

- **Ofrecerles diálogo y reflexión** para tomar las decisiones oportunas.
- **Orientarle** a afrontar la situación, denunciar los hechos y solidarizarse con las víctimas.
- **Adoptar otra posición social** evitando apoyar a los compañeros que maltratan.

¿Y ante una situación de maltrato en la red?

Para saber si nuestro hijo/a está en una situación de riesgo ante las nuevas tecnologías, debemos saber si está mucho tiempo conectado o bien si las facturas de teléfono móvil son muy elevadas.

De forma preventiva, debemos:

- **Informarles** sobre los datos que pueden dar y los que no.
- Indicarles que **deben proteger la información con contraseña.**
- **Ofrecerles diálogo y comunicación** para que puedan pedir ayuda en situaciones difíciles.

Según la gravedad de la amenaza, caben diferentes acciones:

- **Ignorar el hecho** y situarlo en una gamberrada y/o enfado sin importancia.
- **Comunicarlo al centro escolar.**
- **Avisar a la policía y permanecer desconectados de Internet** si la amenaza tiene mayor calado.

1.6. CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJ@S A UTILIZAR EL TELÉFONO MÓVIL E INTERNET

Las tecnologías de la información y de la comunicación **representan una gran oportunidad** para la infancia y la adolescencia y las familias tienen la necesidad de **establecer unas pautas para que el uso de estas tecnologías sea provechoso** y evite riesgos para el menor.

1. **Explicarles** claramente **el uso del teléfono e Internet** y de los servicios de pago (como la música y los videoclips o el tiempo pasado en internet).
2. Es **aconsejable que el ordenador esté situado en un lugar “público” de la casa**, de manera que sus hijos/as puedan contar con su supervisión con mayor facilidad.
3. **Advertirles de la posibilidad de que las informaciones publicadas en Internet sean falsas**, así como las identidades de las personas con las que puede tomar contacto probablemente.
4. **Informarles** para que no tomen en serio todo aquello de lo que puedan llegar a leer en Internet y que desconfíen y **hablen de las personas que puedan conocer** a través de la Red.
5. Conviene **que los teléfonos móviles de sus hijos/as sean de contrato**; de esa manera tendrán un registro de las llamadas realizadas, así como un control del consumo.
6. **Hablarles sobre la seguridad de los teléfonos móviles** a medida que vayan apareciendo nuevos servicios y posibilidades en función de la edad de sus hijos/as.
7. **Vigilar el uso de sus tarjetas** y hablarle de todo lo relacionado con el contenido para adultos de una manera que haga que sus hijos/as se sientan cómodos para tratar de nuevo el tema si lo consideran necesario.
8. **Compartir experiencias** relacionadas con los nuevos servicios de comunicación **con otros padres y madres** que facilitarán la aclaración las dudas.

En la red, algunas webs como www.pantallasamigas.net y www.ciberfamilias.com ofrecen información para conocer mejor Internet y la seguridad de los menores.

2. GLOSARIO DE TÉRMINOS HABITUALES EN EDUCACIÓN

Consideramos importante la aclaración de algunos términos que los profesionales de la educación utilizan habitualmente y que muchas veces no queda clara su definición.

Plan de trabajo individualizado (PTI): adecuación del currículo a un determinado alumnado o grupo de alumnos/as (repetidores y/o con dificultades de aprendizaje...).

Áreas curriculares: agrupamientos de contenidos en torno a unas disciplinas afines.

Atención a la diversidad: dar respuesta adecuada a las distintas necesidades e intereses y capacidades del alumnado dentro de una misma aula.

Ciclo Educativo: unidad curricular temporal. En ESO hay dos ciclos:

- 1^{er} ciclo: de 1º a 3º ESO.
- 2º ciclo: formado por el curso 4º ESO.

Competencia clave: capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos. Las competencias claves son:

- a. Comunicación lingüística.
- b. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c. Competencia digital.
- d. Aprender a aprender.
- e. Competencias sociales y cívicas.
- f. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g. Conciencia y expresiones culturales.

Contenidos: el objeto del aprendizaje. Se dividen en conceptos, procedimientos y actitudes.

Criterios de evaluación: puntos de referencia para valorar la consecución de objetivos.

Currículo: qué enseñar, cuándo enseñar y cómo enseñar. Cuándo y Cómo evaluar.

Departamento Didáctico: sólo existe en los Institutos y es el conjunto de docentes que imparte una misma materia.

Departamento de Orientación: su jefatura está a cargo de un profesor/a orientador/a y debe contar con 1 PT (especialista en Pedagogía Terapéutica o profesorado de apoyo) y 1 profesor/a de cada uno de los ámbitos educativos, además de con 1 AL (especialista en Audición y Lenguaje) en los casos en que sea necesario.

Desarrollo curricular: aplicación didáctica del currículo.

Equipo Docente: conjunto de profesores que imparte clase a un mismo grupo de alumnos.

Estándares de aprendizaje evaluables: concretan lo que el alumnado debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura.

Materiales curriculares: soportes didácticos que facilitan el proceso de enseñanza y aprendizaje (libros de texto, audiovisuales, etc.).

Necesidades Específicas de apoyo educativo (ACNEAE): las que tienen determinado alumnado por su historia educativa y escolar o debido a condiciones personales de sobre dotación intelectual o discapacidad psíquica, motora o sensorial.

Normas de convivencia, organización y funcionamiento del Centro: reglamento que establece las normas e instrucciones que regulan la organización del centro y regula la convivencia de la comunidad.

Objetivos: lo que se pretende con la acción educativa.

Principios metodológicos: pautas que van a seguirse en el proceso de **enseñanza**.

Programación de aula: planificación de los procesos de enseñanza y aprendizaje que se realizan durante un curso.

Programación General Anual (PGA): documento que recoge todas las actividades docentes, administrativas, complementarias, presupuestarias, etc... previstas para un centro y un curso escolar.

Proyecto Educativo (PE): documento que recoge las opciones educativas y la organización general de un centro en función de su contexto y necesidades concretas. Define sus señas de identidad.

Ratio: si es de aula, indica el número máximo de alumnos/as por aula. Si es de alumnado-profesorado, indica el número de alumnos/as por cada docente de un centro.

Tutoría: es la que realizan los profesores/as.

Tutores/as de un grupo de alumn@s: es el profesorado responsable de conocer y orientar al alumnado, relacionarse con sus familias y coordinar el resto del profesorado del grupo.

Unidad didáctica: unidad de actuación y programación docente, configurada como un conjunto de actividades a realizar en un tiempo determinado para conseguir unos objetivos didácticos concretos.

3. MATERIALES PARA UNA BIBLIOTECA DE PADRES Y MADRES

1. VICTORIANO CAMAS BAENA (2009). *Educación emocional para la familia*. Madrid: Ed. CEAPA.
2. ADELE FABER y ELAINE MAZLISH (2009). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Barcelona: Ed. Médici.
3. CARMEN ALFONSO y otros (2003). *La participación de los padres y madres en la escuela*. Barcelona: Ed. Grao.
4. JOAN CARLES SURIS GRANELL (2006). *Un adolescente en casa*. Barcelona: Ed. Plaza & Janés. Colección de Bolsillo.
5. MONTSERRAT DOMÈNECH (2005). *Padres y adolescentes ¡cuantas dudas!* Madrid: Ed. Aguilar.
6. THOMAS GORDON (2006). *Técnicas eficaces para padres*. Barcelona: Ed. Médici.
7. PEDRO FRONTERA Y GLORIA CABEZUELO (2005). *Conocer y cuidar al adolescente: Guía para padres*. Madrid: Ed. Síntesis .
8. PARRY AFTAB (2007). *Cyberbullying. Guía para madres, padres y personal docente*. Bilbao: Ed. Edex.

9. FÉLIX LÓPEZ SÁNCHEZ (2005). *La educación sexual de los hijos. Guía para padres*. Madrid: Ed. Pirámide.
10. MARY PIPHER (2006). *Cómo ayudar a su hija adolescente: respuestas sólidas a la anorexia, la sexualidad, la incomunicación, el fracaso escolar y otros problemas de las adolescentes de hoy*. Barcelona: Ed. Amat.

3.1. OTROS MATERIALES DE INTERÉS

1. **Programa de apoyo al Ámbito familiar** desarrollado por el IES Pablo Serrano de Andorra (Teruel). Desde APOCLAM apoyamos este tipo de iniciativas y trabajos realizados por los centros educativos y lo ofrecemos como recurso de consulta.
Todo el material puede descargarse de forma gratuita desde la web: www.iesandorra.es
2. La CEAPA (Confederación española de asociaciones de padres y madres de alumnos) edita cursos que se pueden descargar de forma gratuita desde: www.ceapa.es/formacion

Destacamos los siguientes:

- Adolescencia y familia. Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas.
- Educación Emocional desde la familia.
- Habilidades de comunicación familiar.
- Aprendiendo en familia. Prevención del conflicto.
- Educación sexual desde la familia.

4. FUENTES DE REFERENCIA

El presente Anexo dirigido especialmente a las familias, se ha fundamentado en las siguientes referencias bibliográficas:

MEEKS C. (2003). *Guía para educar*. Barcelona: Ed. Médici.

ROSARIO ORTEGA y colaboradores (2003). *La convivencia escolar*. Ed. Consejería de Educación y Ciencia de Andalucía.

VICTOR J. VILLANUEVA BLASCO (2007). *Programa de apoyo al Ámbito familiar*, editado por el IES Pablo Serrano de Andorra (Teruel).

Guía de ayuda para familias sobre el uso y prestaciones de teléfonos móviles, Internet y televisión. Ed. Orange.

M^a JOSÉ DÍAZ AGUADO (2006). *El acoso escolar y prevención de la violencia desde la familia. Guía para padres*. Madrid: Dirección General de Familia, Comunidad de Madrid.