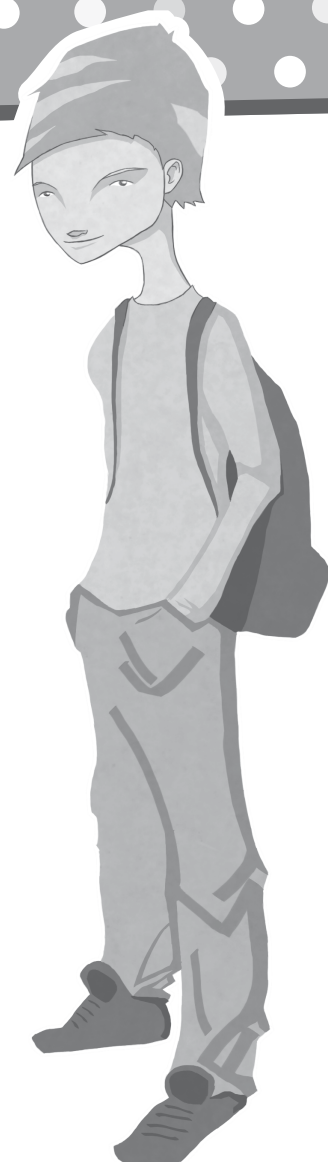


Cuaderno de Orientación

Educación Primaria

Para alumn@s de 3^{er}
ciclo de Educación
Primaria



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. Estudio de casos: “La historia de Marcos”	6
2. Mi forma de trabajar. ¿Qué tal estudiante soy?	7
3. Cómo me organizo la semana	8
4. Planifico mi sesión de estudio diaria	9
5. Registro mi rendimiento	10
6. Todos tenemos diversos tipos de inteligencia	11
7. Aprendo cómo me siento y cómo se sienten los demás	14
8. Percepción y expresión emocional	16
9. Comprensión emocional	18
10. Regulación emocional	22
11. Valora la importancia, para ti, de las personas que tienes a tu lado	27
12. La asertividad	28
13. Diario de competencia social	28
14. Información profesional	30
15. El árbol de las profesiones	30
16. Profesiobúsqueda	31
17. Profesioninvestigación	31
18. Me informo sobre la ESO	32
19. Estructura del Sistema Educativo	33
20. Organigrama básico de un instituto	36
21. ¿Y tu familia cómo te puede ayudar?	37
22. ¿Cómo nos evalúan en la ESO?	38
23. ¿Despistad@ por los cambios?	40
24. Mis asignaturas en 1º y 2º de la ESO	41
25. Asignaturas nuevas en la ESO	42
26. Diferencias Primaria - Secundaria	43
27. Sopa de letras	44
28. Anuncios de trabajo	44
29. Crucigrama	45
30. Entrevista	46
31. Jornada de puertas abiertas	49
32. Verdadero o falso	50

ANEXO DE RECURSOS PARA LAS FAMILIAS

1. Estrategias de Ayuda a las Familias	53
2. Recursos del Instituto de Tecnologías Educativas y Recursos Educativos	58
3. Glosario de Términos habituales en educación	60
4. Materiales para una Biblioteca de Padres y Madres	62
5. Fuentes de referencia	63

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, 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/as, 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

ADIÓS PRIMARIA, ADIÓS!!

Estás a punto de realizar un viaje muy importante, cuyo camino te llevará a la Educación Secundaria Obligatoria.

Es el momento de comenzar a pensar en la ESO: ¿qué es? ¿qué materias tendré? ¿con qué profesores/as me encontraré? ¿estaré en clase con mis amigos del cole? Evidentemente estas preguntas te pueden generar desconcierto.

Con el objetivo de **dar respuesta** a todas las cuestiones que te plantees hemos elaborado este cuaderno, para que conozcas todo sobre el nuevo periodo.

Hemos considerado de vital importancia **que te conozcas un poquito más** (por ello introducimos algunas actividades de autoconocimiento), que reflexiones sobre **tu forma de trabajar**, tus gustos y aficiones, tu rendimiento escolar y te inicies en el **conocimiento de las diferentes profesiones** (¿¿Qué quiero ser de mayor??) junto con el conocimiento de cómo es un "insti" por dentro y de cuáles son sus materias de estudio.

Te proponemos que utilices este cuaderno siguiendo las indicaciones del maestro/a tutor/a en el espacio-tiempo que estimes oportuno. Os **aconsejamos** para ello las **áreas de Lengua, Matemáticas, Ciencias Sociales y Ciencias de la Naturaleza** (prioritariamente) aunque debido al carácter flexible de las actividades podréis trabajarlas en las que consideréis más afín.

No olvides tener el diccionario siempre a mano para consultar aquellas palabras que desconozcas.

Con esta guía pretendemos facilitarte el acceso a la nueva etapa, tanto a ti como a tu familia. Lo iremos haciendo paso a paso, para que tengas una visión general de todo, ya que conforme vayas avanzando en los cursos de la ESO las cosas se empezarán a complicar.

En esos momentos te daremos otros cuadernos que te proporcionen la información que necesites.



1. ESTUDIO DE CASOS: "LA HISTORIA DE MARCOS"

Marcos es un chico que estudia 6º de Educación Primaria. Hasta ahora su rendimiento ha sido normal. Sin embargo, en la primera evaluación el tutor le comunica que necesita mejorar en la mayoría de las áreas.

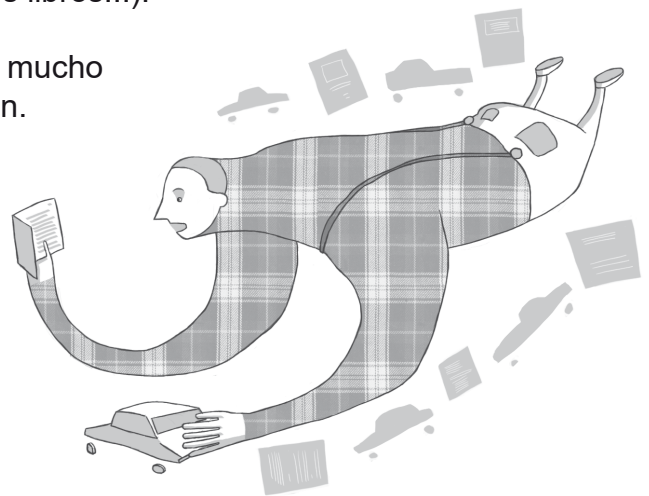
En casa estudia cuando le apetece o cuando se lo manda su maestro, no tiene un horario fijo; unos días se engancha a la TV y otros se queda estudiando toda la tarde y parte de la noche (sobre todo si le apetece o tiene que entregar al día siguiente un trabajo con urgencia).

No tiene un lugar concreto para estudiar. Unas veces estudia en la cama, otras en el salón de casa con la TV encendida y hay días que estudia en su habitación, que parece un bazar, hay de todo (el monopatín, la ropa tirada, el ordenador, los libros...).

Se queja de que el estudio no le cunde. Dedicar mucho tiempo a los temas y no acaba de aprenderlos bien.

Piensa que subrayar, hacer esquemas o resúmenes es más trabajoso y prefiere estudiar leyendo varias veces el tema para aprenderlo todo de memoria.

Marcos no quiere que en la 2ª y 3ª evaluación se repitan los mismos resultados que en la 1ª.



AHORA....

Analiza los errores que tiene Marcos al abordar el estudio.

.....

.....

.....

.....

.....

Elabora unas propuestas para mejorar su estudio.

.....

.....

.....

.....

.....

Fuente: CD de Apoclam "Tutoría y educación en valores en Primaria"

2. MI FORMA DE TRABAJAR

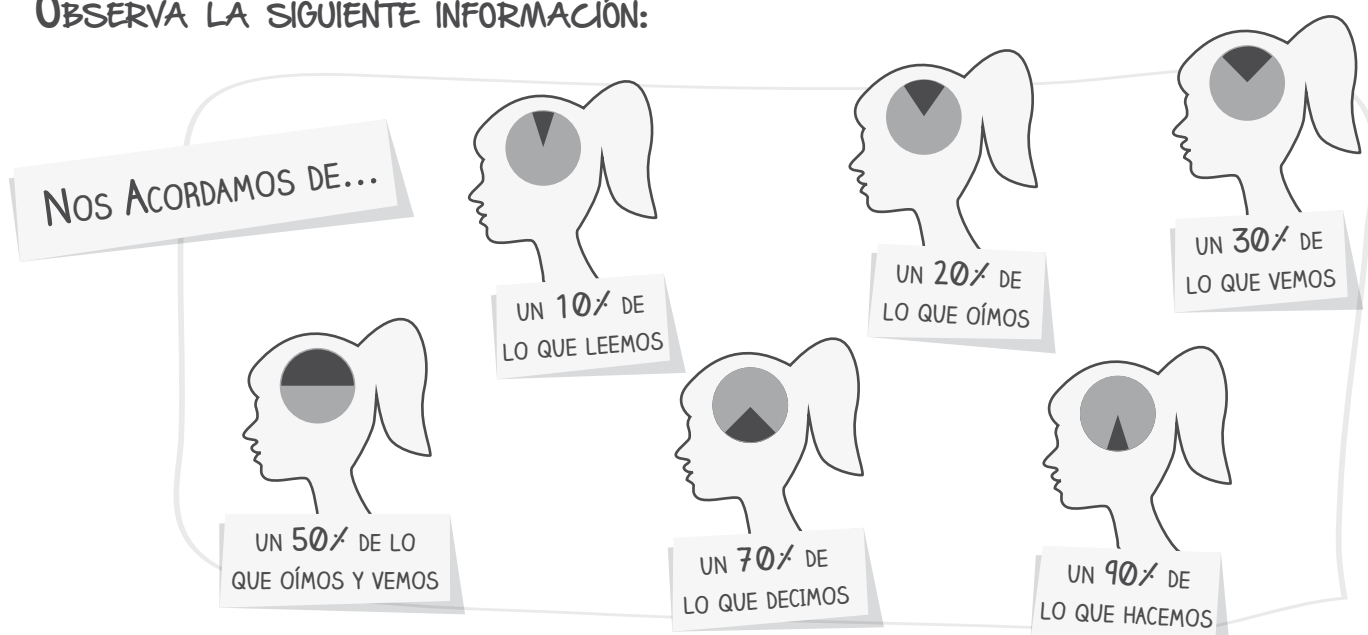
¿QUÉ TAL ESTUDIANTE SOY?

Fuente: CD APOCLAM "Tutoría y Educación en Valores en Primaria"

HÁBITOS	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
Siempre estudio en un lugar fijo			
El sitio donde estudio es muy silencioso			
Preparo siempre el material necesario antes de estudiar			
La luz siempre es adecuada, natural y situada al lado contrario			
Antes de empezar organizo mi horario de estudio			
Mi organización diaria es fija y constante			
Aprovecho cuando sé que mi rendimiento es mejor para estudiar			
Todos los días estudio todas las materias			
Llevo al día los deberes y trabajos			
No suelo distraerme en las explicaciones del profesor			
Tomo nota de los ejercicios que tengo que realizar en casa por la tarde			
Pregunto a mi maestro cuando no entiendo algo			
Los apuntes los tengo ordenados por materias			
Antes de ponerme a estudiar, me leo el tema			
Suelo subrayar las ideas principales			
Los resúmenes los realizo utilizando mis palabras			
Del tema me aprendo de memoria solo lo que es importante			
Intento no estudiármelo todo el último día antes del examen			
Repaso lo escrito antes de entregarle los trabajos al profesor			

Después de completar el cuadro anterior subraya en azul los hábitos que has adquirido y en rojo los que tengas que mejorar.

OBSERVA LA SIGUIENTE INFORMACIÓN:



3. CÓMO ME ORGANIZO LA SEMANA

Me imagino que conocerás la importancia de organizar bien tu horario extraescolar para que puedas hacer compatible tus deberes de escuela, el tiempo de ocio y el resto de las actividades extracurriculares.

En la dirección web www.cuadernos.apoclam.org/materiales-cuaderno-de-primaria te presentamos un **HORARIO SEMANAL** en tamaño más grande. Imprímelo y complétalo con las actividades que realizas cada día fuera del colegio para comprobar si realmente organizas bien tu tiempo libre... y cómo lo combinas con tus deberes. Una vez realizado, ponlo en tu habitación en un lugar bien visible.

Para motivarte, escribe el premio que tendrás al final de la semana si cumples tu horario de tareas:

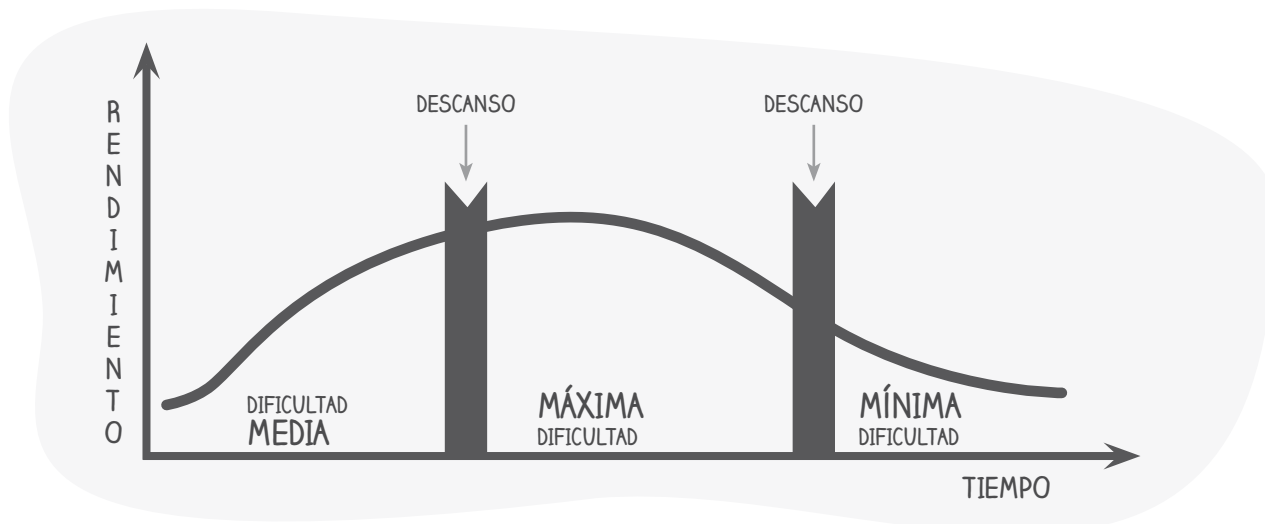
SI CUMPLO ESTE HORARIO VOY A

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

1. TENGO UN ESPACIO LIMPIO Y ORDENADO
2. LEER MI AGENDA
3. PONER POR ORDEN LA TAREA QUE HARÉ HOY
4. ¿TENGO TODO LO QUE NECESITO PARA ESTUDIAR?
5. EMPIEZO
6. DESCANSO A LOS 45 MINUTOS
7. VUELVO EN 5 MINUTOS
8. SIGO LA TAREA HASTA TERMINAR
9. REPASO LA AGENDA POR SI SE ME OLVIDA ALGO
10. ORGANIZO LO QUE NECESITO PARA IR MAÑANA AL COLE

4. PLANIFICO MI SESIÓN DE ESTUDIO DIARIA

Cada día primero debes organizar el trabajo a realizar a partir de lo apuntado en tu agenda. Hay que distribuir las tareas y no olvides combinarlas con tiempo de descanso, así podrás obtener el máximo rendimiento a tu tiempo. Por ello te mostramos la curva del rendimiento.



Empieza por la materia que te gusta y se te da bien, a continuación con lo que más te cuesta y requiere mayor atención y concentración. Termina con aquello que sea más fácil o mecánico. Una vez establecido tu plan de trabajo revisa que tengas a mano todos los materiales necesarios para llevarlo a cabo.

Si eres inquiet@, haz los periodos de estudio y descanso más cortos.

En la dirección web www.cuadernos.apoclam.org/materiales-cuaderno-de-primaria encontrarás una plantilla en tamaño más grande para poder organizar tu sesión de estudio y registrar el tiempo que empleas.

Además de recomendarte nuestro cuadernillo de **Aprendemos con éxito**, te proponemos este enlace muy interesante sobre hábitos y técnicas de estudio: http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

Organiza la tarea que tienes apuntada en tu agenda para hoy siguiendo las indicaciones dadas.

Registra el tiempo dedicado a cada asignatura para sumarlo y comprobar si es suficiente al final de cada mes. Apúntalo en la actividad 5. No olvides hacer los descansos.

HORA DE INICIO	TAREA/DESCANSO	TIEMPO EMPLEADO A CADA ASIGNATURA						
		LENG	MAT	ING	NAT	SOC	ART	REL/VAL
TOTAL HORAS POR ASIGNATURA								

TOTAL HORAS DE ESTUDIO
.....

5. REGISTRO MI RENDIMIENTO

Se puede tener una buena capacidad intelectual y unas buenas aptitudes y sin embargo, no estar obteniendo un rendimiento académico adecuado. Esto puede ser debido a problemas familiares, sociales o personales, falta de hábitos y técnicas de estudio, u otras causas.

Queremos que pienses sobre tu rendimiento escolar a lo largo de este curso y completes la siguiente tabla para ir mejorando. **Colorea de verde las asignaturas más positivas** (con mejores notas, mayor motivación...) **y de rojo las más negativas** (peores notas, menor motivación y tiempo dedicado...).

ÁREA	TRIMESTRE	NOTAS	MOTIVACIÓN (me gusta e interesa)			TIEMPO DEDICADO			COMPRENDO BIEN LOS CONTENIDOS	
			ALTA	MEDIA	BAJA	MUCHO	MEDIO	POCO	SI	NO
LENGUA	1º									
	2º									
	3º									
MATEMÁTICAS	1º									
	2º									
	3º									
INGLÉS	1º									
	2º									
	3º									
CC. DE LA NATURALEZA	1º									
	2º									
	3º									
CC. SOCIALES	1º									
	2º									
	3º									
ED. FÍSICA	1º									
	2º									
	3º									
ED. ARTÍSTICA	1º									
	2º									
	3º									
RELIGIÓN/ VALORES SOC. Y CÍVICOS	1º									
	2º									
	3º									
OTRAS:	1º									
	2º									
	3º									

PREPARANDO LA EVALUACIÓN TRIMESTRAL

¿Qué podrías hacer para superar las dificultades?

¿Cómo ha sido la relación con tus compañer@s y maestr@s?









¿Cuáles han sido los problemas académicos o de relaciones más importantes del trimestre?

¿Qué os gustaría comunicar o proponer al profesorado en la junta de evaluación?

6. TODOS TENEMOS DIVERSOS TIPOS DE INTELIGENCIA

Según el psicólogo social Howard Gardner, se han confirmado que **existen 8 tipos de inteligencia**.

Todos contamos con ellas en mayor o menor medida, ¿quieres saber cuáles predominan en ti?

Escribir, leer, contar cuentos o hacer crucigramas	Resolución de problemas aritméticos, estrategia y experimentos	Deporte, baile, manualidades	Percibir, imaginar, visualizar, transformar
LINGÜÍSTICA 	LÓGICA- MATEMÁTICA 	CORPORAL Y KINESTÉSICA 	VISUAL Y ESPACIAL 
Identificar, reconocer, crear y reproducir sonidos- canciones	Se comunican bien y son líderes en sus grupos	Autoestima, automotivación; felicidad personal y social	Atracción y sensibilidad por el mundo natural
MUSICAL 	INTERPERSONAL 	INTRA PERSONAL 	NATURALISTA 

EN TI, LA INTELIGENCIA O INTELIGENCIAS QUE MÁS PREDOMINAN SON

.....

Vamos a realizar el **Test de Inteligencias múltiples** de Howard Gardner para averiguarlo.

INSTRUCCIONES: lee cada una de las afirmaciones. Si expresan características fuertes en tu persona y te parece que la afirmación se puede aplicar a ti, haz una marca en la columna "VERDAD" y si no, haz una marca en la columna "FALSO".

AFIRMACIONES	VERDAD	FALSO
1. Prefiero hacer un mapa que explicarle a alguien como tiene que llegar		
2. Si estoy enojad@ o content@ generalmente sé exactamente por qué		
3. Sé tocar (o antes sabía tocar) un instrumento musical		
4. Asocio la música con mis estados de ánimo		
5. Puedo sumar o multiplicar mentalmente con mucha rapidez		
6. Puedo ayudar a un amigo a manejar sus sentimientos porque yo lo pude hacer antes en relación a sentimientos parecidos		
7. Me gusta trabajar con calculadoras y ordenadores		
8. Aprendo rápido a bailar un ritmo nuevo		
9. No me es difícil decir lo que pienso en el curso de una discusión o debate		
10. Disfruto de una buena charla, discurso o sermón		
11. Siempre distingo el norte del sur, esté donde esté		
12. Me gusta reunir grupos de personas en una fiesta o en un evento especial		
13. La vida me parece vacía sin música		
14. Siempre entiendo los gráficos que vienen en las instrucciones de equipos o instrumentos		
15. Me gusta hacer rompecabezas y entretenerme con juegos electrónicos		
16. Me fue fácil aprender a andar en bicicleta (o patines)		
17. Me enojo cuando oigo una discusión o una afirmación que parece ilógica		
18. Soy capaz de convencer a otros que sigan mis planes		
19. Tengo buen sentido de equilibrio y coordinación		
20. Con frecuencia veo configuraciones y relaciones entre números con más rapidez y facilidad que otros		
21. Me gusta construir modelos (o hacer esculturas)		
22. Tengo agudeza para encontrar el significado de las palabras		
23. Puedo mirar un objeto de una manera y con la misma facilidad verlo		
24. Con frecuencia hago la conexión entre una pieza de música y algún evento de mi vida		
25. Me gusta trabajar con números y figuras		
26. Me gusta sentarme silenciosamente y reflexionar sobre mis sentimientos íntimos		
27. Con sólo mirar la forma de construcciones y estructuras me siento a gusto		
28. Me gusta tararear, silbar y cantar en la ducha o cuando estoy sola		
29. Soy bueno(a) para el atletismo		
30. Me gusta escribir cartas detalladas a mis amigos		
31. Generalmente me doy cuenta de la expresión que tengo en la cara		
32. Me doy cuenta de las expresiones en la cara de otras personas		
33. Me mantengo “en contacto” con mis estados de ánimo. No me cuesta identificarlos		
34. Me doy cuenta de los estados de ánimo de otros		
35. Me doy cuenta bastante bien de lo que otros piensan de mí		

CÁLCULO DE RESULTADOS

Para descubrir qué tipo de inteligencia predomina en ti, en las tablas de resultados de la página siguiente dibuja un punto o una estrella en las casillas de las preguntas en las que hayas contestado "VERDADERO". Las preguntas en las que hayas contestado "FALSO" déjalas en blanco.

Suma tus puntos y escribe el total en la casilla de la derecha.

LINGÜÍSTICA/VERBAL				
9	10	17	22	30

LÓGICO-MATEMÁTICA				
5	7	15	20	25

VISUAL ESPACIAL				
1	11	14	23	27

KINESTÉSICA-CORPORAL				
8	16	19	21	29

MUSICAL-RÍTMICA				
3	4	13	24	28

INTRAPERSONAL				
2	6	26	31	33

INTERPERSONAL				
12	18	32	34	35

Las tablas en las que tu puntuación sea de 4 puntos es porque tu habilidad en ese tipo de inteligencia está **marcada**. Si tu puntuación es de 5, significa que tu habilidad es **sobresaliente**.

DEFINICIÓN DE LOS DIFERENTES TIPOS DE INTELIGENCIAS

- 1. Inteligencia Lingüística.** En los niños se aprecia en su facilidad para escribir, leer, contar cuentos o hacer crucigramas.
- 2. Inteligencia Lógica-matemática.** Se aprecia en los menores por su interés en patrones de medida, categorías y relaciones. Facilidad para la resolución de problemas aritméticos, juegos de estrategia y experimentos.
- 3. Inteligencia Corporal y kinestésica.** Facilidad para procesar el conocimiento a través de las sensaciones corporales. Deportistas, bailarines o manualidades como la costura, los trabajos en madera, etc.
- 4. Inteligencia Visual y espacial.** Los niños piensan en imágenes y dibujos. Tienen facilidad para resolver rompecabezas, dedican el tiempo libre a dibujar, prefieren juegos constructivos, etc.
- 5. Inteligencia Musical.** Los menores se manifiestan frecuentemente con canciones y sonidos. Identifican con facilidad los sonidos.
- 6. Inteligencia Intrapersonal.** Aparecen como introvertidos y tímidos. Viven sus propios sentimientos y se automotivan intelectualmente.
- 7. Inteligencia Interpersonal.** Se comunican bien y son líderes en sus grupos. Entienden bien los sentimientos de los demás y proyectan con facilidad las relaciones interpersonales.
- 8. Inteligencia naturalista.** Facilidad de comunicación con la naturaleza.

Si quieres repetirlo, puedes encontrar este test de Gardner en la siguiente dirección web:

[http://dipsc.unich.it/PAS/Materiale didattico/Didattica della letteratura e cultura spagnola/Seconda lezione/Test de inteligencias multiples.pdf](http://dipsc.unich.it/PAS/Materiale%20didattico/Didattica%20della%20letteratura%20e%20cultura%20spagnola/Seconda%20lezione/Test%20de%20inteligencias%20multiples.pdf)

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

“Múltiples inteligencias, múltiples estudiantes, múltiples propuestas para trabajar la expresión escrita”. Material elaborado por Dolores Barbazán Capeans (cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/publicaciones_centros/PDF/budapest_2013/57_barbazan.pdf)

MATERIALES SOBRE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

“Inteligencias múltiples. ¿Qué son? ¿Para qué me sirven? ¿Cómo puedo trabajarlas?”, del blog “Tu aula PT” elaborado por L. E. González Vallejo (tuaulapt.blogspot.com.es)

7. APRENDO CÓMO ME SIENTO Y CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS

“Sólo somos capaces de conocer a los demás, de entenderlos y amarlos cuando también somos capaces de entendernos, amarnos y conocernos a nosotros mismos”.

Erich Fromm (La atracción de la vida)

Conocernos a nosotros mismos y a los demás es un proceso que implica toda una vida. Una buena manera para ello es entender cómo nos sentimos y qué son las emociones.

Todos/as tenemos emociones que nos sirven de guía para saber cómo nos sentimos en cada momento y como se sienten los demás. Vamos a ver como las expresamos y las identificamos.

Existen 6 emociones básicas, todas son igual de importantes y nos dan información.

En la tabla de la página siguiente tienes información de cada una. En la última columna, dibuja un emoticono que te sirva para identificar cada emoción.



EMOCIÓN	¿QUÉ ES?	¿CÓMO LA IDENTIFICAMOS?	¿PARA QUÉ NOS SIRVEN?	EMOTICONO
ALEGRÍA	Sensación de bienestar y placer que se produce cuando conseguimos lo que deseamos o estamos con personas que nos hacen sentir bien	Se elevan las comisuras de la boca hacia arriba. Se abren mucho los ojos y la boca. Aparece la risa o sonrisa.	Para aproximarnos a lo que nos gusta o queremos y repetir la experiencia	
TRISTEZA	Sensación de pena que se produce cuando nos ocurre o creemos que nos va a suceder algo que no queremos	Orientación hacia debajo de las comisuras de la boca. Disminuye nuestra energía.	Nos motiva hacia una nueva reintegración personal del pensamiento o suceso	
MIEDO	Sensación de amenaza o peligro (real o imaginario) que produce intranquilidad, incertidumbre e inseguridad.	Abrimos mucho los ojos y la boca. Elevamos las cejas. La comisura de los labios va hacia atrás.	Cuando la sentimos tendemos a protegernos	
SORPRESA	Se produce ante una situación imprevista, novedosa o extraña. Nos produce sobresalto, asombro	Se dilata la pupila. Elevación de la parte interior y exterior de las cejas. Elevación de los párpados superiores. Descenso de la mandíbula. Apertura de la boca (me he quedado con la boca abierta).	Nos ayuda a orientarnos frente a nuevas situaciones	
IRA	Es cuando sentimos que hemos sido indignamente ofendidos, esto produce una sensación de dolor y un deseo de venganza. Sentimos rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad	La cara se pone roja Se cierran los puños La mandíbula se tensa. Se siente el impulso de golpear o atacar. El corazón late muy rápido.	Nos induce hacia la destrucción o la defensa	
ASCO	Sensación de rechazo producida por algo fuertemente desagradable o repugnante que entra por nuestros sentidos	Sensación de náusea. Nos distanciamos del objeto o situación. Fruncimos la nariz. Entrecerramos de los ojos. Descenso de la comisura de los labios. Elevación del labio superior y descenso del labio inferior. Descenso de las cejas.	Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante y sirve para protegernos	

Para una mayor comprensión es interesante el visionado de los siguientes **vídeos sobre las Emociones básicas**:

- <http://youtu.be/f422iufhtAQ>
- <http://youtu.be/0EulGAJQAIE>
- <http://youtu.be/d24yIX8u5eE>
- <http://youtu.be/d8pOqtf7AVs>

GUÍA SOBRE LAS EMOCIONES DE LA AECC:

[https://dl.dropboxusercontent.com/u/66382180/pdf para psicomont/GUIAEMOCIONES_v2-1.pdf](https://dl.dropboxusercontent.com/u/66382180/pdf%20para%20psicomont/GUIAEMOCIONES_v2-1.pdf)

8. PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

8.1. ¿Y TÚ QUÉ SIENTES?

En parejas, tenéis que sentaros unos frente a otros y elegir una emoción. Un miembro de la pareja elige una emoción y la escenifica y el compañer@ tiene que adivinar qué emoción es y decir qué signos en la cara y el cuerpo ha visto.

8.2. ¿CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS?

Identifica las emociones en estos cortos animados:

- <http://youtu.be/vsFERoAz448>
- <http://youtu.be/ZDAIfAKuKXw>
- <http://youtu.be/Fjxf9BZuRc8>

8.3. JUGAMOS CON LAS EMOCIONES

A través de la página **www.getgrossedout.com** un alumn@ se hace una foto y el resto debe adivinar qué emoción está representando. Posteriormente se deja que los alumn@s interaccionen y se hagan fotos y experimenten con el programa.

Página web: **pizap.com**

Indicaciones para utilizar el programa GROSS OUT:

1. Vamos a la web ***www.getgrossedout.com***
 2. El programa da a elegir 2 opciones:
 - *UPLOAD OF PHOTO OF YOURSELF* (coger una foto de un archivo)
 - *TAKE A PHOTO WITH YOUR WEBCAM* (hacerse una foto). **Seleccionamos esta opción.**
 3. CONFIGURACIÓN ADOBE FLASH PLAYER: **PERMITIR**
- Nos dan 2 opciones:
- *TAKE PICTURE* (hacer foto)
 - *GO BACK* (volver página principal)
4. *TAKE PICTURE: THAT'S GOOD*

8.4. CÓMO EXPRESO MIS EMOCIONES



- ¿En cuál de los enunciados anteriores crees que el hablante está expresando lo que siente?
- ¿Hay algún enunciado en el que se esté realizando un juicio o una crítica?
- ¿Podrías poner tú algún ejemplo más?

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Expresión e identificación de emociones.

<http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com.es/search/label/Emociones>

Conocemos el lenguaje de nuestro cuerpo y cómo se comunica

<http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com.es/2013/09/reconocer-emociones-por-lenguaje.html>

9. COMPRENSIÓN EMOCIONAL

La comprensión emocional nos sirve para integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber a qué se deben nuestros cambios emocionales.

9.1. COMPRENDES CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS

Indica cómo actuarías en estas situaciones:

CASO 1. Llega un compañero/a nuevo/a al cole y se sienta en la mesa, tiene la mirada perdida, la vista baja, las comisuras de sus labios están bajas y los hombros caídos.

¿Cómo crees que se siente?

ASUSTADO

TRISTE

ENFADADO

ALEGRE

¿Cómo le expresarías tu amistad?

CASO 2. En el patio varios/as compañeros/as no quieren que juegues con ellos/as.

¿Cómo te se sientes?

ASUSTADO

TRISTE

ENFADADO

ALEGRE

9.2. LA MÚSICA NOS EMOCIONA

La música tiene la capacidad de cambiar nuestras emociones, vamos a comprobarlo.

Escuchamos una canción, la cantamos y analizamos los mensajes que contiene

Visionado de vídeo con la canción **“Tu oportunidad”** (<http://youtu.be/VAh1DS4RbBU>)

Lee atentamente la letra de la canción.

REFLEXIONAMOS EN GRUPO:

¿Qué ocurre cuando nos sentimos alegres?

¿Es importante tener objetivos en nuestra vida?

¿Cómo nos sentimos cuando las personas con las que nos relacionamos (padres, herman@s, amig@s, profes se sienten alegres, triste, enfados?

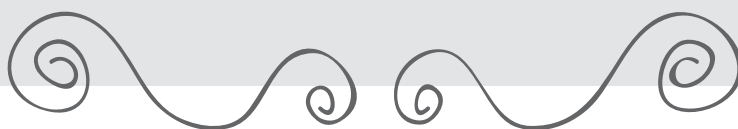
TU OPORTUNIDAD

Es tu motor, el sueño que hay dentro de tí, que lucha por sobrevivir, no pares de andar es tu valor, que nace a base de insistir, que quiere verte sonreír, no te echas atrás abre tus brazos si quieres volar, cada peldaño tendrás que sudar, haz que ellos crean en tí.

No hay nada imposible para quien sabe esperar, no importa si te has caído vuelve a levantar, de pronto la vida brinda una oportunidad, tu oportunidad.

Es su sabor, el que todos quieren sentir, y pocos pueden seducir, tendrás que luchar, es su color el que todos quieren vestir, pero lo puedes conseguir, no dudes jamás siente tu alma si quieres ganar cada segundo será una verdad, solo confía en tí.

No hay nada imposible para quien sabe esperar, no importa si te has caído vuelve a levantar, de pronto la vida brinda una oportunidad, tu oportunidad!



9.3. MIS FORTALEZAS PERSONALES Y LAS DE MIS COMPAÑER@S

Puntúa las afirmaciones que te proponemos a continuación de 0 a 10 (el 0 significa que no estás nada de acuerdo y el 10 que estás totalmente de acuerdo), de esta manera podrás comprobar que cualidades o fortalezas son las más características de tu personalidad.

Sé honesto en la respuesta, esta información sólo es para ti y te puede ayudar a mejorar.

FORTALEZAS	PUNTUACIÓN	
1. Me gusta aprender cosas nuevas		
2. Me gusta pensar de manera diferente cómo hacer las cosas. Soy creativo.		
3. Me gusta explorar y descubrir cosas nuevas		
4. Pienso las cosas antes de hablar o de actuar. Soy reflexivo.		
5. Doy consejos adecuados a los demás y me los agradecen		
6. Cuando tengo un objetivo o una meta lucho por ella hasta que lo consigo		
7. No me dejo intimidar por los demás, defiendiendo mis derechos		
8. Termino las cosas que empiezo, soy persistente		
9. Procuro decir siempre la verdad		
10. Tengo mucha energía porque creo que la vida es una aventura		
11. Me gusta cuidar y ofrecer mi amistad y cariño a los demás		
12. Tengo buenas relaciones con mi familia, amigos, profesores		
13. Me gusta ayudar a los demás		
14. Cuando alguien me cuenta un problema trato de entender cómo se siente		
15. Creo que es beneficioso que existan normas en casa, en el cole...		
16. Me gusta trabajar en grupo		
17. Trato bien a las personas, animales y plantas		
18. Estudio todos los días		
19. Hago las tareas para casa todos los días		
20. Puedo perdonar a las personas que siento que me han hecho daño		
21. En clase me gusta que mi profesor/a esté pendiente de mí		
22. Con mis amigos y compañeros me gusta ser yo quien organice los juegos		
23. Suelo ser prudente y mido los riesgos de mis acciones		
24. Habitualmente pienso en las consecuencias de las cosas que hago		
25. Me siento agradecido por la familia, amigos y colegio que tengo		
26. Doy las gracias cuando los demás me ayudan		
27. Espero lo mejor del futuro y sé que puedo conseguir lo que me proponga		
28. Me encanta reír y hacer que los demás se diviertan		

- En la columna de la derecha, marca con una **-V-** las preguntas que hayas contestado con una puntuación de 8 ó más. Eso te está indicando cuáles son tus fortalezas.
- En la columna de la derecha, marca con una **-X-** las preguntas que hayas contestado con una puntuación de 4 ó menos. Esto está indicando qué fortalezas puedes aumentar.

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

Esta misma actividad la puedes realizar preguntando a 2 ó 3 compañeros/as de clase para que te digan de cómo te ven ellos y comparar si existen diferencias entre los que piensas de ti mism@ y lo que observan los demás.

FORTALEZAS	PUNTUACIÓN	
1. Me gusta aprender cosas nuevas		
2. Me gusta pensar de manera diferente cómo hacer las cosas. Soy creativo.		
3. Me gusta explorar y descubrir cosas nuevas		
4. Pienso las cosas antes de hablar o de actuar. Soy reflexivo.		
5. Doy consejos adecuados a los demás y me los agradecen		
6. Cuando tengo un objetivo o una meta lucho por ella hasta que lo consigo		
7. No me dejo intimidar por los demás, defiendiendo mis derechos		
8. Termino las cosas que empiezo, soy persistente		
9. Procuro decir siempre la verdad		
10. Tengo mucha energía porque creo que la vida es una aventura		
11. Me gusta cuidar y ofrecer mi amistad y cariño a los demás		
12. Tengo buenas relaciones con mi familia, amigos, profesores		
13. Me gusta ayudar a los demás		
14. Cuando alguien me cuenta un problema trato de entender cómo se siente		
15. Creo que es beneficioso que existan normas en casa, en el cole...		
16. Me gusta trabajar en grupo		
17. Trato bien a las personas, animales y plantas		
18. Estudio todos los días		
19. Hago las tareas para casa todos los días		
20. Puedo perdonar a las personas que siento que me han hecho daño		
21. En clase me gusta que mi profesor/a esté pendiente de mí		
22. Con mis amigos y compañeros me gusta ser yo quien organice los juegos		
23. Suelo ser prudente y mido los riesgos de mis acciones		
24. Habitualmente pienso en las consecuencias de las cosas que hago		
25. Me siento agradecido por la familia, amigos y colegio que tengo		
26. Doy las gracias cuando los demás me ayudan		
27. Espero lo mejor del futuro y sé que puedo conseguir lo que me proponga		
28. Me encanta reír y hacer que los demás se diviertan		

MI ÁRBOL DE CUALIDADES

Visita la web www.educayaprende.com/juego-educativo-mi-arbol-de-cualidades y realiza la actividad propuesta.

10. REGULACIÓN EMOCIONAL

Nos sirve para dirigir y manejar las emociones, tanto positivas como negativas, de forma eficaz.

10.1. TÉCNICA DEL SEMÁFORO

<http://youtu.be/sn2eACHyOtc>

Asociamos los colores con las emociones que sentimos y de esta forma controlamos nuestra conducta. Cuando me enfado, siento ira, impulsividad, deseo de gritar, pegar a alguien...

Pienso en el color ROJO (NO ACCIÓN).

- Visualizo en mi mente el color rojo y me doy la orden:
¡PARA! o ¡BASTA! o ¡ALTO!: PIENSO ANTES DE ACTUAR.
- Puedes hacer algunas de las siguientes técnicas:
 - Respiro profundamente 3 veces, inspiro por la nariz y espiro por la boca.
 - Cuento despacio desde 10 hacia atrás. 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0.

El siguiente color en el que pienso es el AMARILLO (REFLEXIÓN).

- Pienso qué estoy sintiendo.
- Trato de buscar si yo también he sido responsable de la situación.
- Busco cómo cambiar las emociones a través de mi pensamiento.

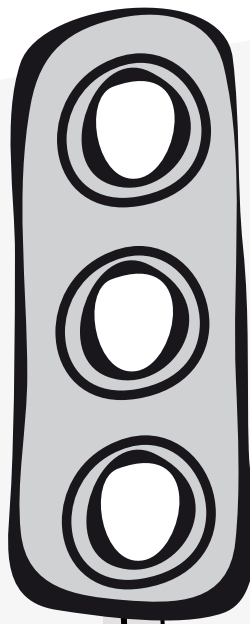
El siguiente color en el que pienso es el VERDE (SOLUCIÓN).

- Elijo la mejor solución.
- Si el problema o lo que me ha causado el enfado ha sido con otra persona, hablo con ella por medio de mensajes YO (cuando me has empujado yo he sentido dolor, cuando me insultas yo me enfado....).
- Si el enfado ha sido contigo mismo o por alguna causa que no puedes manejar, puedes pedir salir de clase, si estás en casa en casa ir a tu habitación y escribir sobre la situación, golpear una almohada, arrugar un papel...

RESPIRO y DOY
UNA VUELTA

NO LE DOY
IMPORTANCIA,
DISCUTO LUEGO

RETOMO LA
DISCUSIÓN MÁS
TRANQUILO



PARO

PIENSO

ACTÚO

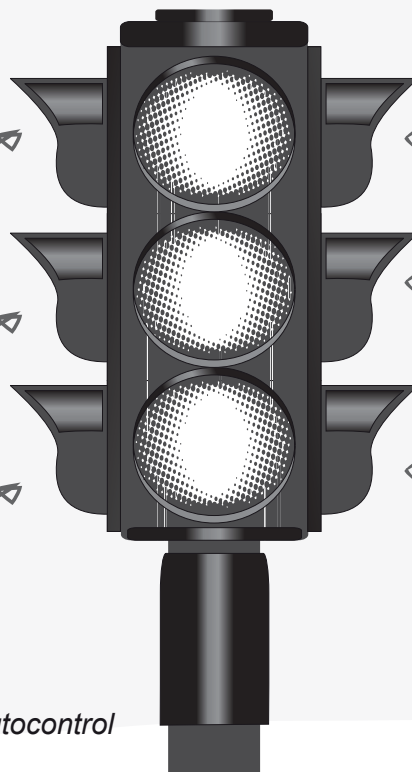


COLOREA LOS DIBUJOS DE
LOS SEMÁFOROS!!

La ira nos desborda, no pensamos
con claridad, nos movemos
ciegamente por nuestros impulsos

Cuando notamos que estamos
enfadados somos capaces de
controlarnos y dominar nuestros
impulsos

Estado de ánimo normal, sin
grandes enfados, sin rabia, es
decir, sin ira



RESPIRACIÓN TÉCNICAS
DE DISTRACCIÓN

AUTOINSTRUCCIONES
POSITIVAS
TIEMPO FUERA

ACTIVIDADES
AGRADABLES

10.2. TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA

Jacobson proponía un sistema para relajar nuestro cuerpo haciendo ejercicios de tensión y distensión de nuestro cuerpo. Nos disponemos sentados en la silla y realizamos los siguientes pasos:

1. Apretamos muy fuerte la mano derecha durante 10 segundos y después la relajamos, observamos la presión que ejercíamos y como ahora está ligera.
2. Hacemos lo mismo con la mano izquierda durante 10 segundos y la relajamos.
3. Ahora lo hacemos con el brazo y antebrazo derecho, después con el izquierdo.
4. Hacemos fuerza en la espalda y la contraemos, después la relajamos.
5. Seguimos con el cuello lo estiramos todo lo que podamos durante 10 segundos y después lo relajamos.
6. Seguimos con la cara, apretamos la boca, ceñimos la nariz y cerramos los ojos durante 10 segundos y relajamos la cara.
7. Continuamos con la tripa, la apretamos fuertemente durante 10 segundos y la relajamos.
8. Ahora el pie derecho y después el pie izquierdo.
9. El gemelo o pantorrilla derecha e izquierda.
10. Finalmente los muslos, primero el derecho y después el izquierdo.

Con esta técnica podemos notar como toda nuestra musculatura cuando estamos más estresados se tensa y es necesario destensarnos para que toda la sangre llegue a nuestro cuerpo de forma más adecuada y nos ayude a estar más relajados y tranquilos.

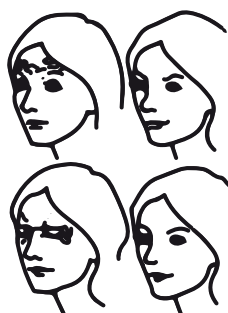
Se puede utilizar música relajante para que sea más eficaz.

POSTURAS DE RELAJACIÓN

POSICIÓN DE RELAJACIÓN



CARA



BRAZOS



PIERNAS



ESPALDA



VIENTRE



CINTURA

10.3. APRENDIZAJE DE AUTOINSTRUCCIONES

El procedimiento completo consta de cinco pasos:

1. El terapeuta o monitor actúa como modelo y lleva a cabo una tarea mientras se habla a sí mismo en voz alta sobre lo que está haciendo (modelado cognitivo).
2. El niñ@ lleva a cabo la misma tarea del ejemplo propuesto por el terapeuta, bajo la dirección de las instrucciones de éste (guía externa en voz alta).
3. El niñ@ lo vuelve a hacer mientras se dirige a sí mismo en voz alta (autoinstrucciones en voz alta).
4. Ahora el niñ@ lleva a cabo la tarea de nuevo, pero sólo verbalizando en un tono muy bajo (autoinstrucciones enmascaradas).
5. El niñ@ guía su propio comportamiento a través de autoinstrucciones internas, mientras va desarrollando la tarea (autoinstrucciones encubiertas).

PANEL DE AUTOINSTRUCCIONES

1 ¿QUÉ ES LO QUE TENGO QUE HACER?

2 ¿CÓMO LO VOY A HACER?

3 TENGO QUE ESTAR MUY ATENTO Y VER TODAS LAS RESPUESTAS POSIBLES

4 ¡YA ESTÁ! CREO QUE LA SOLUCIÓN ES ÉSTA

5 ¡FANTÁSTICO! ME HA SALIDO BIEN SOY UN GENIO

6 ¡VAYA! ME HA SALIDO MAL ¿POR QUÉ? ¡AH, ES POR ESO! LA PRÓXIMA VEZ ME SALDRÁ MEJOR

Del blog enaesuelacabentodos.blogspot.com.es elaborado por Vanesa María Gálvez Bachot

REGISTRO DE AUTOINSTRUCCIONES

Intenta usar una de estas autoinstrucciones la próxima vez que sientas que te estás enfadando. ¡¡Hazlos tuyos!!

1. MIENTRAS MANTENGAS LA CALMA, PODRÁS CONTROLAR LA SITUACIÓN.
2. VAMOS A TOMAR LAS COSAS SIN EXAGERACIÓN. NO TE SALGAS DE TUS CASILLAS.
3. PIENSA EN LO QUE QUIERES CONSEGUIR.
4. NO NECESITAS DEMOSTRARLE NADA A NADIE.
5. NO HAY MOTIVO PARA MOLESTARSE.
6. BUSCA LAS COSAS POSITIVAS.
7. NO PERMITIRÁS QUE ESTO TE MOLESTE.
8. PROBABLEMENTE NO ES FELIZ, POR ESO SE MUESTRA TAN MOLESTO.
9. NO PUEDES ESPERAR QUE LA GENTE ACTÚE COMO TÚ QUIERAS.
10. TUS MÚSCULOS ESTÁN TENSOS. ES HORA DE RELAJARTE.
11. PROBABLEMENTE ESTÁ BUSCANDO QUE PIERDAS LOS PAPELES ¡CONTRÓLATE!
12. ¡ALTO! RESPIRA HONDO VARIAS VECES.
13. INTENTA RESOLVER EL PROBLEMA. PUEDES TRATAR CON RESPETO A ESA PERSONA.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

¿Qué es la adolescencia? De Manuel Manrique Arturo Gálvez (<http://youtu.be/6e3k2pp5jqa>)

El viaje de Ulises. Elaborado por Remedios Comas Verdú, Gorka Moreno Arnedillo, Javier Moreno Arnedillo (www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises_alumno.pdf)

La música nos emociona. Buscamos en www.youtube.com una canción que nos evoque situaciones agradables para esos momentos en los que necesitamos levantar nuestro ánimo.

Aprendemos a regular nuestro enfado con el “monstruo de las galletas”

<http://youtu.be/9pnbkl3wuh4>

Programa de educación emocional. Junta de Andalucía (interactivo)

[www.juntadeandalucia.es/averroes/carambolo/WEB_JCLIC2/Agrega/Lengua/Campos semanticos/contenido/lc012_0a05_es/index.html](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/carambolo/WEB_JCLIC2/Agrega/Lengua/Campos_semanticos/contenido/lc012_0a05_es/index.html)

Programa escolar de desarrollo emocional de educastur

www.educastur.es/index.php?option=com_content&task=view&id=3639&Itemid=54

11. VALORA LA IMPORTANCIA, PARA TI, DE LAS PERSONAS QUE TIENES A TU LADO

1°. Representa el grado de importancia que cada uno de ellos tiene en tu vida. Escribe el nombre de esa persona a la derecha y a continuación dibuja la “carga” que tiene esa relación rellenando las cuadrículas...

2°. Posteriormente, indica algunas acciones, actitudes, detalles mediante las cuales podrías cargar “esa batería” para mejorar esa relación.

Ejemplo:

NOMBRE DE LA PERSONA: MI PADRE						

NOMBRE DE LA PERSONA:							¿Qué puedo hacer para mejorar la relación?

NOMBRE DE LA PERSONA:							¿Qué puedo hacer para mejorar la relación?

NOMBRE DE LA PERSONA:							¿Qué puedo hacer para mejorar la relación?

12. LA ASERTIVIDAD

En primer lugar, se visionará el vídeo extraído de la película “**Cobardes**”, dirigida por José Corbacho y Juan Cruz.

Posteriormente se plantearán las siguientes cuestiones:

¿Qué crees que está pasando?

.....

.....

¿Cómo crees que se siente el protagonista?

.....

.....

¿Qué podría hacer el protagonista?

.....

.....

Por último, se proyectará un vídeo sobre la asertividad y se reflexionará sobre las ventajas e inconvenientes de este tipo de comportamientos.

13. DIARIO DE COMPETENCIA SOCIAL

DESCRIBE UNA SITUACIÓN QUE TE HA PASADO ESTA SEMANA

¿Qué me pasó o sucedió? Relata lo que te ocurrió

.....

.....

.....

ACCIÓN

Lo que sentí (en un principio) fue...

.....
.....

Lo que pensé fue (en un principio)...

.....
.....

RESPUESTA

Luego me sentí...

.....
.....

Luego pensé....

.....
.....

APRENDIZAJE

La próxima vez intentaré...

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

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Consulta los siguiente vídeos:

Belleza en las nubes, disponible en <https://youtu.be/vSTt5OLBUUs>

14. INFORMACIÓN PROFESIONAL

La Formación Profesional es una de las **alternativas que tienes al finalizar los estudios** de ESO. A través de los estudios de Formación Profesional podrás prepararte para desempeñar un puesto de trabajo concreto. Las alternativas son muy amplias y por ello se agrupan en **Familias Profesionales**.

La Familia Profesional es un **conjunto amplio** de puestos de trabajo u ocupaciones que tienen un común denominador de conocimientos, cualidades, características y salidas profesionales.

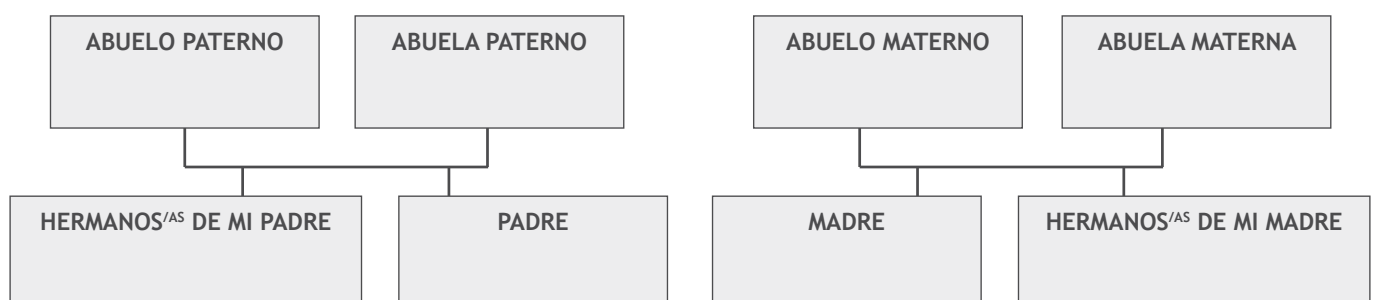
RELACIÓN DE FAMILIAS PROFESIONALES

- Agraria
- Actividades físicas y deportivas
- Actividades marítimo pesqueras
- Administración y gestión
- Artes y artesanía
- Artes gráficas
- Comercio y marketing
- Edificación y Obra civil
- Electricidad y electrónica
- Energía y agua
- Fabricación mecánica
- Hostelería y turismo
- Imagen personal
- Imagen y sonido
- Industrias alimentarias
- Industrias extractivas
- Informática y comunicaciones
- Instalación y mantenimiento
- Madera, mueble y corcho
- Química
- Sanidad
- Seguridad y medio ambiente
- Servicios socioculturales y a la comunidad
- Textil, confección y piel
- Transporte y mantenimiento de vehículos
- Vidrio y cerámica

Para más información puedes consultar el catálogo nacional de cualificación profesional (www.educacion.gob.es/educa/incual/ice_catalogoWeb.html)

15. EL ÁRBOL DE LAS PROFESIONES

Completa el siguiente árbol genealógico con las profesiones de tu familia y comenta con tus compañeros cómo han ido cambiando los trabajos y el entorno laboral.



16. PROFESIOBÚSQUEDA

Demuestra tus habilidades como buscador/a de profesiones y adivina cuáles son las profesiones preferidas por una chica de 6º.

Las encontrarás entre las letras contenidas en cada una de las filas del cuadro de la izquierda y deberás escribirlas en el cuadro de la derecha. Además con las letras sobrantes tendrás que descubrir el nombre de la chica.

C	I	A	R	I	O	P	L
O	I	O	N	T	A	R	O
E	S	C	R	A	T	A	M
I	G	A	A	B	O	A	D
M	A	I	O	L	I	T	R

Nombre de la chica:

17. PROFESIOINVESTIGACIÓN

Entre 3 ó 4 compañeros de vuestra clase vais a constituir **grupos de investigación** para realizar un seguimiento exhaustivo del itinerario seguido por un determinado producto adquirido en el mercado o en el mercadillo de vuestra ciudad. Por ejemplo: Una lata de conservas de lo que os apetezca, un plátano, unos zapatos, una camisa...

Se trata de **identificar** todos y cada uno de **los pasos que ese producto ha dado hasta llegar a vuestras manos** y también todos los profesionales que han intervenido en ese camino.

Utilizad vuestra **imaginación** a tope y llegad hasta el fondo, pues aunque parezca una cuestión muy simple, nos podemos quedar alucinados al comprobar todas las personas que intervienen.

Una vez finalizada la investigación, cada grupo informa al resto de la clase de los resultados.

Escribe aquí tus conclusiones después de realizar el ejercicio.

18. ME INFORMO SOBRE LA ESO

¿QUÉ ES ESO DE LA ESO?

Una vez finalizada la Educación Primaria, la ESO (Educación Secundaria Obligatoria) es una nueva etapa en tu educación escolar que consta de un total de 4 cursos.

Iniciarás la ESO con 12 ó 13 años y la finalizarás con los 15 ó 16 años ya cumplidos.



ES LA PRÓXIMA ETAPA EDUCATIVA QUE VAS A ESTUDIAR.

CONSTA DE 4 CURSOS, CON ASIGNATURAS OBLIGATORIAS (la mayoría) Y OTRAS OPTATIVAS (que puedes elegir tú, según tus intereses).

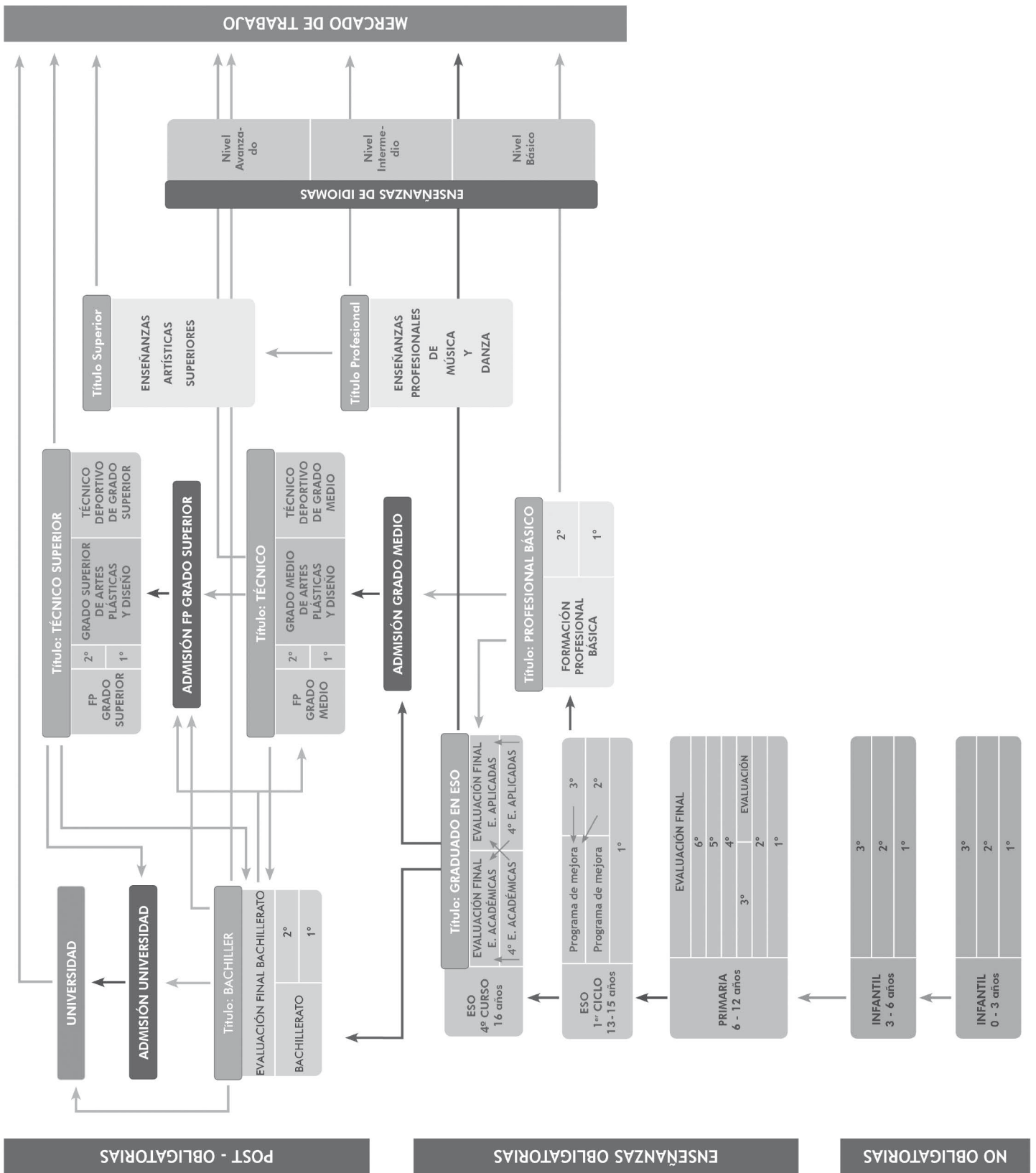
ES OBLIGATORIA HASTA LOS 16 AÑOS.

¿Y PARA QUÉ ME SIRVE ESTUDIAR ESO?

- Para incorporarme al mundo del trabajo una vez cumplidos los 16 años.
- Para continuar estudiando, formándome en alguna profesión a través de los Ciclos Formativos de Grado Medio (Formación Profesional).
- También te prepara para estudiar Bachillerato.
- Pero sobre todo, te sirve para formarte como ser humano, para ayudarte a crecer y a ser feliz como ciudadano responsable.



19. ESTRUCTURA DEL SISTEMA EDUCATIVO



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?**



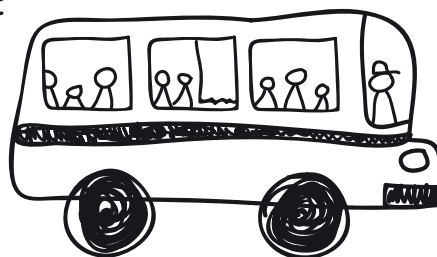
12 **¿QUÉ SON LAS ENSEÑANZAS APLICADAS?**

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

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

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 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....

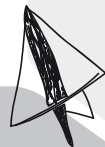
16

15

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

¿EN QUÉ MODALIDADES SE DIVIDE EL BACHILLERATO?

3



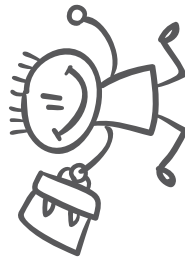
¿CON QUÉ EDAD PODRÉIS EMPEZAR LA UNIVERSIDAD?

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

20. ORGANIGRAMA BÁSICO DE UN INSTITUTO

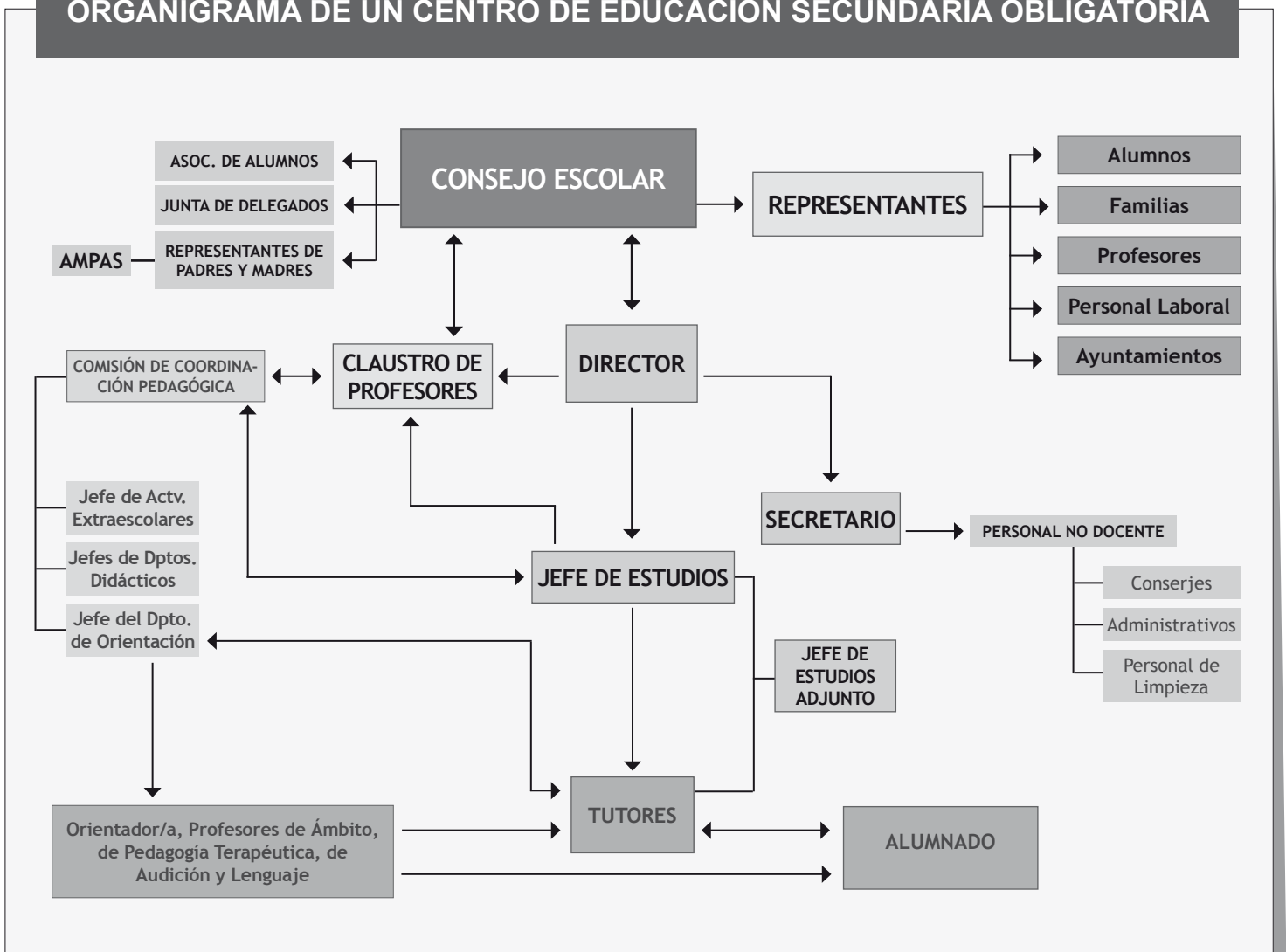


La organización y funcionamiento de un Centro de Primaria es diferente a la que te vas a encontrar en el Instituto, aunque existen elementos comunes como las figuras del **Equipo Directivo**, profesorado y el **Orientador/a** entre otras.

Tendrás más **profesores**, que se organizan en Departamentos. Podrás participar de manera activa en la vida escolar a través de la **Junta de Delegados** y de las **Asociaciones de Alumnos**.

Identifica en el siguiente cuadro las figuras anteriormente citadas.

ORGANIGRAMA DE UN CENTRO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA



21. ¿Y TU FAMILIA CÓMO TE PUEDE AYUDAR?

Tus padres te pueden ayudar en tus nuevos estudios de muchas maneras, entre ellas:

- Asumiendo con calma, confianza y naturalidad el cambio de Centro Educativo.
- Visitando, al menos una vez al trimestre, a tu tutor o tutora.
- Apoyándote en los primeros días de asistencia al Instituto, pues todo cambio conlleva un período de adaptación y algunas pequeñas dificultades iniciales.
- Mostrando interés por los temas que estudias y cómo te va.
- Proporcionándote un lugar y un horario fijos para el estudio.
- Valorando positivamente tu esfuerzo.
- No descalificando, sino animando y siguiendo las orientaciones del tutor/a.

Además es muy interesante su participación y relación con el Instituto, a través de:

- Su inscripción en la Asociación de Padres.
- Formando parte del Consejo Escolar.
- Asistiendo a las reuniones o entrevistas con el Director y/o Jefe de Estudios.
- Acudiendo a las reuniones convocadas por tu tutor/a u otros profesores.
- Proporcionándote un lugar y un horario fijos para el estudio.



22. ¿CÓMO NOS EVALÚAN EN LA ESO?

EVALUACIÓN INICIAL

Al principio de la etapa de Secundaria, en los institutos se realiza una **EVALUACIÓN INICIAL** de lo que conoces de cada una de las ASIGNATURAS, para poder aprovechar al máximo posible todas las clases.

Por ello, conviene que durante el verano de antes de entrar a la ESO repases **Lengua Castellana, Matemáticas e Inglés**.

EVALUACIONES

Durante toda la ESO habrá **5 EVALUACIONES** por curso.

La **EVALUACIÓN FINAL** será el resultado del proceso continuo de evaluación y en ella se decidirán las calificaciones finales. Las evaluaciones finales se realizarán al terminar cada curso, en el mes de junio. Ahora bien, **si has suspendido alguna asignatura**, tienes una nueva oportunidad para superarla en los exámenes extraordinarios que se hacen en julio o en los primeros días de septiembre y antes de comenzar el nuevo curso (según la Comunidad Autónoma).

¿REPETIR CURSO?

Conforme a la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (L.O.M.C.E.), **se podrá repetir una vez cada curso** (1º, 2º, 3º y 4º) y dos veces a lo largo de la Etapa, cuando las asignaturas no aprobadas sean tres o más. **Nunca podrás repetir dos veces el mismo curso**. Por ello, para promocionar al curso siguiente es necesario aprobar todas las áreas o materias o no tener más de tres suspensas, siempre que entre esas tres materias no superadas no coincidan Lengua o Matemáticas.

Excepcionalmente, con tres áreas o materias suspensas, siempre que no sean Lengua o Matemáticas, el equipo docente puede considerar oportuna la promoción de curso. Si, tras repetir, el alumno no cumpliera los requisitos para pasar de curso, **el equipo de profesores decidirá las medidas educativas** que considere más oportunas para desarrollar adecuadamente las capacidades del alumno.

Una de las actuaciones más comunes, principalmente en 1º y 2º de la ESO, es que existan refuerzos fuera de la clase impartidas por otro profesorado.

¿CÓMO ANDAS EN ESTO?

Suelen superar bien las evaluaciones los alumn@s que tienen interés por los estudios, los que saben ser ordenados y los que estudian todos los días un rato en casa.

CALIFICACIONES

Hay un cambio importante en la ESO respecto a la Primaria en relación con las calificaciones o notas.

En SECUNDARIA el rendimiento del alumnado se va a “medir” o evaluar considerando tres aspectos fundamentales:

- Lo que uno “sabe”
- Lo que uno realiza y
- Cómo trabaja y colabora.

CALIFICACIONES EN LA ESO	
SOBRESALIENTE (9-10)	Domina de modo brillante los 3 aspectos
NOTABLE (7-8)	Nivel satisfactorio de rendimiento
BIEN (6)	Logra los objetivos básicos exigidos
SUFICIENTE (5)	Supera los objetivos mínimos del Centro
INSUFICIENTE (MENOS DE 5)	Aún no alcanza los objetivos de su nivel

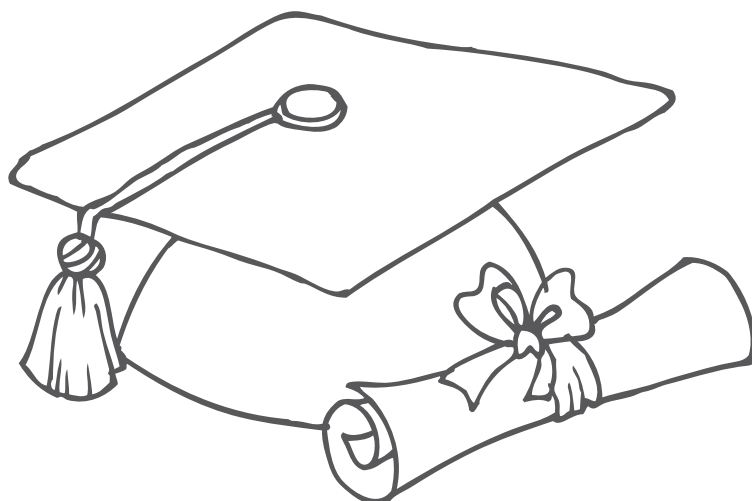
Si al final de un curso, obtienes una nota de 10 en alguna asignatura, podrás obtener una mención honorífica.

TITULACIÓN

Al finalizar el último curso de la ESO, si tienes todas las asignaturas aprobadas (con algunas excepciones), se te entregará el **Graduado en Educación Secundaria Obligatoria (GESO)**.

Una vez que tengas el GESO puedes acceder al **Bachillerato, a la Formación Profesional de Grado Medio y al mundo laboral.**

En cualquier caso todos los alumn@s, al finalizar la etapa, recibirán una **acreditación del Centro** en la que consten los años cursados y las calificaciones obtenidas en las distintas áreas y materias.



23. ¡DESPISTAD@ POR LOS CAMBIOS? ¡NO TE PREOCUPES!



*SI, CLARO QUE HAY
CAMBIOS, PERO TAMPOCO
ES PARA TANTO...*

*ESTOS SON ALGUNOS DE
LOS MÁS IMPORTANTES*



✓ EDIFICIO E INSTALACIONES

No sabemos cómo es tu cole, pero seguramente te vas a encontrar con un edificio mucho mayor y aulas-materia (Tecnología, Plástica, Música, Laboratorio) que te van “a flipar”.

✓ COMPAÑEROS

Hasta ahora has estado compartiendo tu clase casi con los mismos compañeros desde que empezaste en Infantil. Ahora vas a cambiar de grupo, conservando algunos “colegas de toda la vida” y conociendo otros/as nuevos/as que no dejarán de sorprenderte. ¡Verás como mola!. Además surge una nueva figura: el delegado/a que elegís entre todos/as y será el responsable y el encargado de representar a toda la clase durante todo el curso.

✓ ASIGNATURAS

A partir de la ESO aumenta el número de asignaturas o materias y su dificultad va en aumento. Ello te obligará a estudiar un poco más y mejor, pero no te inquietes: Todo está pensado para que, con tu esfuerzo, puedas superar las nuevas enseñanzas. También tendrás una hora de Tutoría semanal, que te será de muchísima utilidad para tu vida en el “insti”.

✓ HORARIO

¡Te va a tocar madrugar un poquito más y saldrás más tarde! ... Ya sabes, son cosas que pasan cuando uno se va haciendo mayor. Tendrás más variedad de clases cada día, con una duración, normalmente, de 50 minutos cada una de ellas.

✓ PROFESORADO

Aumenta el número de profes, ya que cada uno de ellos es el especialista de una sola asignatura. Entre todos ellos destacará tu tutor/a que será la persona más cercana a ti y que estará dispuesto/a a ayudarte en cualquier momento.

✓ NORMAS

Cada instituto tiene su propio Reglamento que regula la convivencia y el comportamiento dentro del mismo y que todas las personas que están en el Centro (profesorado y alumnado) deben cumplir y respetar. Te lo explicará muy claramente tu tutor/a en la clase de Tutoría.

24. MIS ASIGNATURAS EN 1º Y 2º DE LA ESO

Este es el cuadro de las **Materias de Estudio** para 1º y 2º de ESO. Cada Comunidad Autónoma puede distribuir estas materias en los dos cursos de manera diferente, por tanto debes hacer el siguiente **ejercicio**: coloca en cada columna el número de horas a la semana de cada materia.

Tu Tutor/a o tu Orientador/a te facilitará la información necesaria para completar esta tarea.

ASIGNATURAS	1º	2º
BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA		
GEOGRAFÍA E HISTORIA		
EDUCACIÓN FÍSICA		
LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA		
LENGUA COOFICIAL Y LITERATURA (CC.AA. CON LENGUA PROPIA)		
PRIMERA LENGUA EXTRANJERA		
MATEMÁTICAS		
FÍSICA Y QUÍMICA (2º ESO)		
EDUCACIÓN PLÁSTICA Y VISUAL		
MÚSICA		
TECNOLOGÍA		
RELIGIÓN, VALORES ÉTICOS		
TUTORÍA		
OPTATIVAS <i>(rellena la tabla con las optativas del Centro en el que piensas cursar la ESO)</i>	1º	2º
SEGUNDA LENGUA EXTRANJERA		

OBSERVACIONES

- Cada Instituto puede hacer una distribución diferente de estas materias, teniendo en cuenta que el máximo de materias en un curso será de 10. Cada Instituto también puede establecer un número de horas diferente para cada materia de estudio.
- En el apartado “Religión” hay que elegir una de las dos opciones.
- En cada curso solo se puede elegir una optativa entre las posibles, con carácter general la optativa a cursar sería la segunda lengua extranjera y puedes elegirla todos los años.

25. ASIGNATURAS NUEVAS EN LA ESO

PARA SABER MÁS...

TECNOLOGÍA

En esta materia aprenderás a desarrollar los conocimientos y habilidades en el mundo de la técnica con los trabajos que deban realizarse en ella y te ayudará a madurar tus intereses profesionales de modo que vayas descubriendo lo que te gustaría hacer el día de mañana en una profesión; también aprenderás a manejar las nuevas tecnologías de la información.

BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA

Contribuirá a tu alfabetización científica que haga posible la familiarización con la naturaleza y las ideas básicas de la ciencia, y que ayude a la comprensión de los problemas a cuya solución puede contribuir el desarrollo técnico y científico, facilitando actitudes responsables dirigidas a sentar las bases de un desarrollo sostenible para así convertirse en ciudadanos respetuosos consigo mismos, con los demás, con el medio y con el material que utilizan o que está a su disposición; ciudadanos responsables, capaces de tener criterios propios y de no perder el interés que tienen desde el comienzo de su temprana actividad escolar por no dejar de aprender y descubrir.

GEOGRAFÍA E HISTORIA

Te enseñará el conocimiento de la sociedad, su organización y funcionamiento a lo largo del tiempo, esencial para poder entender el mundo actual y, de alguna forma, realizar una previsión del futuro. Se contempla la realidad humana y social desde una perspectiva global e integradora y ofrece una mayor capacidad estructuradora de los hechos sociales.

SEGUNDA LENGUA EXTRANJERA

La segunda Lengua Extranjera puede ser diferente en cada centro. Esta materia te ayudará a iniciarte en otro idioma extranjero. Aprenderás tanto la lengua de otro país como sus costumbres y su cultura ...

OTRAS OPTATIVAS

En la tabla de la página anterior has escrito otras optativas, ahora te proponemos que escribas un par de líneas por cada una de las optativas explicando lo que se hace en cada una de ellas.

OPTATIVA 1

OPTATIVA 2

OPTATIVA 3

26. DIFERENCIAS PRIMARIA - SECUNDARIA

En este cuadro te presentamos las diferencias más significativas entre las etapas educativas de Educación Primaria y de Educación Secundaria Obligatoria.

CARACTERÍSTICAS	PRIMARIA	ESO
DURACIÓN	6 años	4 años
EDAD	6 a 12	12 a 16
REPETICIÓN	1 por Curso (1 vez en toda la etapa)	1 por Curso (2 veces máx. en la etapa)
DIVISIÓN	Cursos	Cursos y Ciclos
TUTORÍA	Transversal	1 hora semanal
PROFESORADO	Más de una Materia	1 por especialidad
FIGURAS	Encargad@ de Clase	Delegad@s y Junta de delega@os
MATERIAS	7	10 - 12
NOVEDADES	Conocimiento del Medio	Biología y Geografía e Historia
MATERIAS NUEVAS		Francés y Tecnologías Plástica y Visual Educación para la Ciudadanía Tutoría
HORARIO	6 sesiones	6 sesiones
EVALUACIÓN	Equipo de Profesores del grupo	JUNTA DE EVALUACIÓN Participación de alumnos
CALIFICACIONES	IN - SF - BI - NT - SOB	1 a 10
RECUPERACIONES	Evaluación continua	Septiembre o julio
Nº DE EVALUACIONES	4 (incluimos la evaluación inicial)	5 (incluimos la evaluación inicial)
RECREOS	20 y 30 minutos	Uno o dos recreos
ORIENTACIÓN	Unidad o equipo	Departamento de Orientación
ASOCIACIONES	A.M.P.A.	A.M.P.A. y Asociación de Alumnos
PERSONAL NO DOCENTE	ATE FISIOTERAPEUTA	Conserje, Administrativos, ATE, Educador Social, ATS, FISIOTERAPEUTA

27. SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras relacionadas con la organización y funcionamiento de un Instituto:

ORIENTACIÓN - SECRETARÍA - DEPARTAMENTO - TUTORÍA - CLAUSTRO - CONSERJE
JEFATURA DE ESTUDIOS - CONSEJO ESCOLAR - DIRECTOR

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

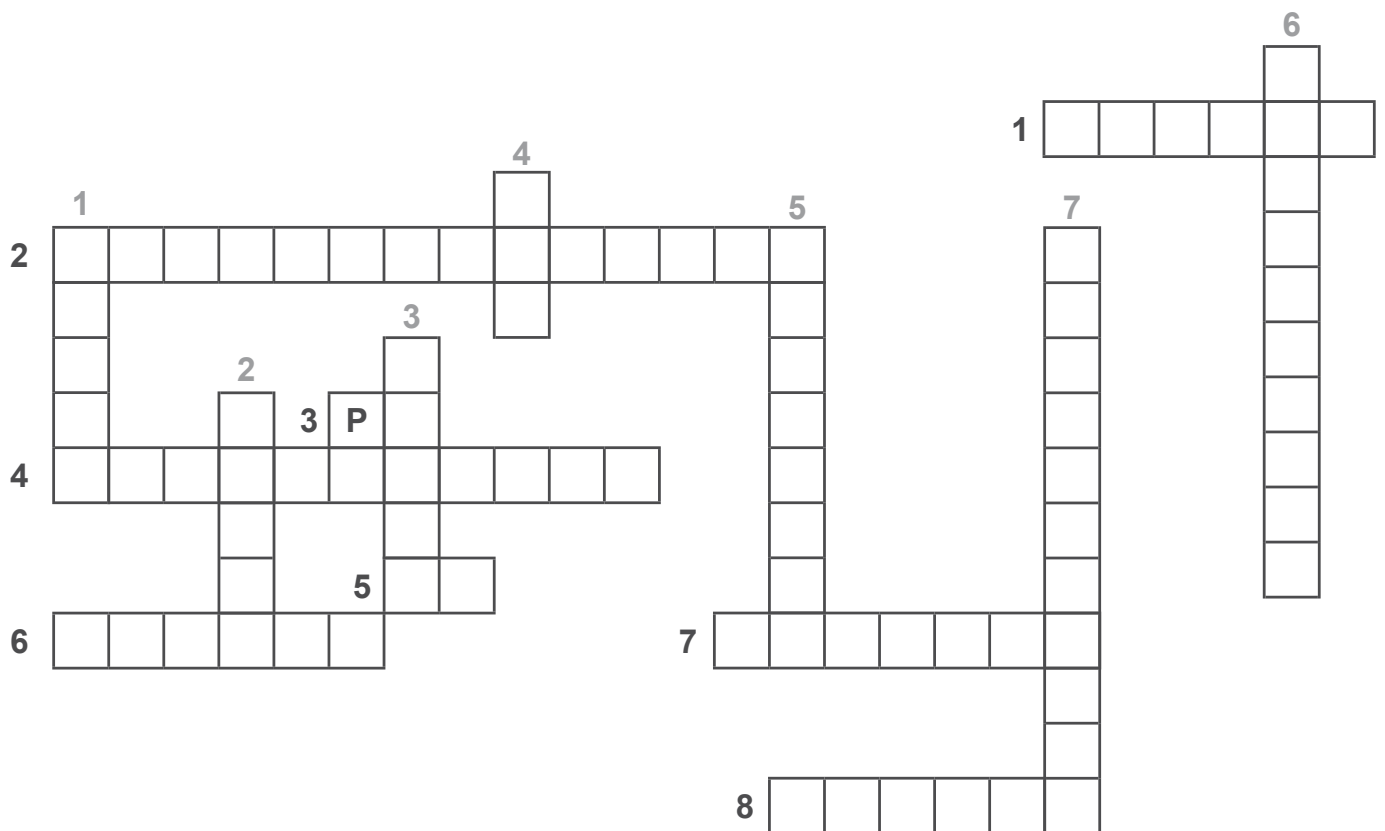
28. ANUNCIOS DE TRABAJO

Busca en un periódico una oferta de empleo que te parezca interesante y recórtala.

Después cuéntales a tus compañeros de clase por qué has elegido ese anuncio, en qué consiste ese trabajo y qué formación previa necesitas para desempeñarlo.

PEGA AQUÍ LA OFERTA DE EMPLEO QUE HAS ELEGIDO

29. CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

1. Periodo de descanso durante el que se interrumpen las clases.
2. Órgano de participación de los diferentes colectivos de la Comunidad Educativa: profesorado, familias y ayuntamiento.
3. Pedagogía Terapéutica.
4. Proceso de ayuda para que el alumno/a sea capaz de resolver los problemas que puedan aparecer a lo largo de su recorrido por la escuela.
5. Audición y Lenguaje.
6. Profesora responsable de un grupo-clase.
7. Distribución del tiempo en la escuela.
8. Cuaderno para anotar lo que has de hacer.

VERTICALES

1. Cada uno de los periodos en que se divide Primaria.
2. Último curso de Primaria.
3. División del Sistema Educativo (Primaria y Secundaria).
4. Educación Secundaria Obligatoria.
5. Recurso educativo para ayudar a determinados alumnos que tienen problemas con mates y lengua.
6. Volver a estudiar un curso que no se ha aprobado.
7. Etapa del sistema escolar que abarca desde los 6 años hasta los 16 años.

30. ENTREVISTA

Te proponemos una actividad para **recoger información** sobre 1º de ESO. A las propuestas que te aportamos puedes añadir OTRAS preguntas para aumentar la información sobre la ESO.



TRABAJO EN PEQUEÑO GRUPO

Preparad una entrevista a un chico/a de 1º de ESO. Aprovechad la visita al IES para realizar la entrevista.

GRUPO 1

1. Número de alumnos por clase:	
2. Horario de clase:	
Nº de clases diarias:	Duración de cada clase:
Nº de recreos:	Duración de cada uno:
3. Asignaturas en 1º de ESO:	
¿Cuáles son las más difíciles?	
¿Y las más fáciles?	

4. ¿Qué clima de trabajo hay en clase?
- ¿Y de convivencia y respeto?
- ¿Participáis en la elaboración de las normas de clase?
- ¿Tenéis algún programa de mediación?
-

Otras Preguntas

.....

.....

.....

.....

GRUPO 2

5. Los libros de texto ¿son gratuitos o los tuviste que pagar?

6. ¿Con qué materiales imparten los profesores las clases? *(marca con una cruz tus respuestas)*

Libros de texto Dan apuntes Otros materiales

7. ¿Cuánto tiempo dedicas a diario al estudio?

¿Cómo preparas los exámenes? El día antes Con varios días

¿Utilizas técnicas de estudio? Subrayado Esquemas Resumen

¿Practica estas técnicas en clase con tus profesores?

8. Evaluación. Nº de evaluaciones en el curso

¿Qué es lo que valoran más los profesores para poner las notas?

Exámenes Trabajos Comportamiento Trabajo diario Preguntas orales en clase

Tenéis exámenes de recuperación? ¿Hay exámenes en Septiembre?

Otras Preguntas

.....

.....

.....

.....

GRUPO 3

9. Tutoría. ¿Qué actividades se realizan en la hora semanal de Tutoría?

.....
.....

10. ¿Qué es el Departamento de Orientación?

.....
.....

11. Instalaciones y materiales que utilizáis en el centro

La biblioteca	<input type="checkbox"/>	Bastante	<input type="checkbox"/>	A veces	<input type="checkbox"/>	Nunca
Las instalaciones deportivas	<input type="checkbox"/>	Bastante	<input type="checkbox"/>	A veces	<input type="checkbox"/>	Nunca
Laboratorio	<input type="checkbox"/>	Bastante	<input type="checkbox"/>	A veces	<input type="checkbox"/>	Nunca
Taller	<input type="checkbox"/>	Bastante	<input type="checkbox"/>	A veces	<input type="checkbox"/>	Nunca
Materiales audiovisuales y Nuevas tecnologías	<input type="checkbox"/>	Bastante	<input type="checkbox"/>	A veces	<input type="checkbox"/>	Nunca

Otras Preguntas

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

GRUPO 4

12. ¿Cuáles son las normas de convivencia?

¿Te cuesta mucho cumplirlas?

Si alguien no las cumple ¿Qué le pasa?

En tu grupo ¿Hay algún compañero amonestado o expulsado?

13. ¿Qué actividades extraescolares se realizan en el Instituto?

Excursiones Visitas Semanas culturales Fiestas Otras

14. Conclusiones: ¿Cómo consideras que es 1º de ESO?

Fácil Superable Difícil Muy difícil

Otras Preguntas

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

31. JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS

1. Reunión de directores y orientadores en el IES para informar sobre el traslado de información psicopedagógica relevante del alumnado de 6º Primaria y otros acuerdos para asegurar la continuidad educativa a través de las distintas Áreas, Ciclos y Etapas, en el paso de la Primaria a la Secundaria.
2. Charla al alumnado y familias, explicándoles qué es el instituto, la oferta educativa, el horario escolar y de atención a familias, las normas de convivencia que se van a encontrar y para qué va a servir ir al IES.
3. Visita al centro de todos los alumnos de 6º acompañados por sus tutores y el orientador/a para conocer las principales instalaciones.
Entrevista a un alumno/a de 1º de ESO.



32. VERDADERO O FALSO

Responde si son verdaderas o falsas cada una de las siguientes afirmaciones (tacha la respuesta correcta)

1. La Educación Primaria abarca 6 cursos; la ESO 4 cursos.	V	F
2. En Educación Primaria tenéis materias optativas; en ESO no.	V	F
3. En ESO existe la figura del delegado de clase; en Educación Primaria no.	V	F
4. En ESO no hay materia de Conocimiento del Medio	V	F
5. En Educación Primaria hay una hora de tutoría; en ESO no.	V	F
6. En ESO se tienen 5 minutos entre clase y clase.	V	F
7. La materia de Tecnología, es una optativa en ESO.	V	F
8. En Educación Primaria las materias son impartidas por un profesor/a especialista.	V	F
9. Se tienen más de diez materias diferentes en ESO.	V	F
10. La materia de Religión es obligatoria en ambas etapas.	V	F
11. La ESO termina cuando cumples 16 años.	V	F
12. Necesitas un título de Graduado para acceder a ESO.	V	F
13. Las notas en Educación Primaria son P.A y N.M.; en la ESO se califica de 0 a 10.	V	F
14. En ESO existen exámenes de recuperación incluso en septiembre.	V	F
15. En Educación Primaria se puede repetir un curso; en la ESO solo se repite en 4º.	V	F
16. Una novatada es una broma que te hacen tus amigos.	V	F
17. La repetición es obligatoria en ESO, siempre que te queden más de 3 áreas suspensas, Lengua o Matemáticas; en Educación Primaria no.	V	F
18. La LOE es la nueva ley de Educación.	V	F



*LAS SOLUCIONES DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS
EN ESTE CUADERNO LAS ENCONTRARÁS EN LA WEB*

*[www.cuadernos.apoclam.org/
materiales-complementarios](http://www.cuadernos.apoclam.org/materiales-complementarios)*

Recursos para las FAMILIAS

1. Estrategias de ayuda a las familias.

- 1.1. Orientaciones para construir un adecuado ambiente familiar.
- 1.2. Pautas para trabajar la autoestima y las habilidades sociales.
- 1.3. Cómo ayudar a los hijos/as en los estudios.
- 1.4. Ayudar en el paso de la Educación Primaria a la Secundaria.
- 1.5. Pautas para afrontar los conflictos.
- 1.6. Cómo ayudar en el uso del teléfono móvil e Internet.

2. Recursos del Instituto de Tecnologías Educativas y Recursos Educativos.

3. Glosario de términos habituales en educación.

4. Materiales para una biblioteca de padres y madres.

5. 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 un 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.

Os presentamos una información sencilla que pretende **ayudaros sobre diferentes aspectos de la educación de los hijos/as** relacionada con los estudios, el desarrollo personal, el proceso de socialización, el paso de la Educación Primaria a la Secundaria, el uso de Internet, etc.

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. ORIENTACIONES PARA CONSTRUIR UN ADECUADO AMBIENTE FAMILIAR

1. **Creer en vosotros mismos**, en vuestra capacidad como padres y madres y en vuestro hijo/a a quién conocéis mejor que nadie.
2. Amar a vuestro hijo/a de manera incondicional. **Evitar poner condiciones a vuestro amor.** Demostrarles que son amados por sí mismos, no por lo que hacen o por lo bien que realizan sus tareas.
3. **Demostrarle afecto abiertamente.** Eso le ayuda a entender y a sentir mejor vuestro amor y vuestro respeto.
4. **Fomentar una comunicación abierta**, sobre todo respecto a los deberes o a los problemas relacionados con la escuela. Procurar que las preguntas que les hacéis sobre sus esfuerzos escolares no tengan carácter de juicio.
5. Animarles a **guardar un equilibrio entre el trabajo, la diversión y el descanso.**
6. **Fomentar su independencia** y ayudarles a pensar por sí mismos.
7. Prestar **más atención a las sencillas actividades diarias de la vida** y menos a los objetos materiales y a los logros.
8. **Elogiar los intentos de vuestro hijo/a por comportarse con madurez**, cada vez que se esfuerzan. Ignorar todo lo posible cuando no se les da bien.
9. **Inculcar la curiosidad en vuestro hijo/a.** Eso le servirá para toda la vida.
10. **Dejar bien claro lo que esperáis de ellos.** Decidlo de manera sencilla y directa para que no haya malosentendidos.
11. **Ofrecer la oportunidad de tomar sus propias decisiones** y dejarles ver las consecuencias naturales de las mismas. Saber tomar decisiones refuerza la confianza y la independencia.
12. **Inculcar responsabilidades y obligaciones en casa**, que entiendan que todos deben colaborar, sea cual sea su sexo.
13. **Construir un ambiente familiar y social estable**, con unas buenas relaciones afectivas y que se interese por el mundo de la escuela y tareas a realizar en el hogar.

1.2. PAUTAS PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA Y LAS HABILIDADES SOCIALES

La educación de la autoestima y de las habilidades sociales es un **proceso gradual** en el que los padres y los educadores deben intervenir con actitudes de firmeza y exigencia y al mismo tiempo, de empatía, comprensión y ternura.

La autoestima es el aprecio que se tiene de uno/a mismo/a, el concepto que tenemos de nuestra propia valía y se expresa en los sentimientos, emociones y experiencias de nuestra vida. Constituye el núcleo básico de la personalidad. Cuando alguien nos alaba por algún motivo nos ponemos contentos; cuando hemos hecho un buen trabajo nos llena de satisfacción. Actuando así se aprende a valorarse y a sentirse bien. El modo en que nos sentimos respecto a nosotros mismos nos afecta en las relaciones sociales.

En la medida en que tengamos sentimientos de valía personal mejoran nuestras relaciones con los demás y nos ayudarán a convivir de un modo eficaz.

Desarrollamos la autoestima de nuestros hijos e hijas si les ayudamos a:

- **Tomar decisiones** sobre sus cosas: amigos, dinero, diversión, ropa, actividades, deportes...
- **Ser responsables** y tener seguridad en sí mismos/as.
- **Ser conscientes de quiénes son**, qué piensan, etc...
- **Ser optimistas.**
- **Sentirse orgullosos**, satisfechos, contentos por sus logros, por lo que van consiguiendo poco a poco.
- **Valorar lo positivo y lo negativo** que hay en ellos.
- **Tolerar el no salirse con la suya** cuando no puede ser.
- **Aceptarse a sí mismo** como es e intentar cambiar aquellas conductas en las que no esté de acuerdo.
- **Expresar y comprender sus emociones:** alegría, tristeza, enfado....

Las habilidades sociales son todas aquellas conductas verbales y no verbales que nos permiten en una situación dada conseguir nuestros objetivos con un coste emocional bajo; es decir sintiéndonos bien con nosotros mismos y manteniendo una buena relación con los/as demás.

Se manifiestan cuando sabemos expresar nuestro sentir y nos hacemos escuchar, consiguiendo así aquello que nos proponemos, respetando nuestros derechos y el de las otras personas. Esta forma de expresarnos se da través de determinadas conductas o formas de comportamiento.

Se aprenden como la mayoría de las conductas humanas, a través de la imitación. Aprendemos desde niños/as imitando y observando a nuestros padres y madres y a aquellas personas cercanas a la escuela. A medida que vamos creciendo y conociendo nuevos contextos y situaciones, vamos observando y **experimentando nuevas conductas y modificando las anteriores**, así en la adolescencia al núcleo familiar se le agrega el grupo de iguales cobrando gran importancia como transmisor de normas, valores, y marcando estilos de comportamientos. No debemos olvidar la **importancia que tienen las normas sociales**, la cultura de la sociedad y de cada grupo social, así como **los valores** que transmiten los medios de comunicación.

Son necesarias porque:

- **Mejoran la socialización** y las relaciones entre iguales. Contribuyen a prever conflictos, a evitarlos y a solucionarlos.
- Contribuyen a **desarrollar un comportamiento social adaptativo** en el adulto.
- Desarrollan el aprendizaje y el rendimiento.

Las principales habilidades sociales a desarrollar en los hijos/as son:

- **Escuchar.** Iniciar y mantener una conversación. Formular preguntas. Dar las gracias.
- **Presentarse.** Presentar a otras personas. Hacer un cumplido. Dar instrucciones. Disculparse.
- Convencer a los demás. **Pedir favores**, peticiones o cambios de conducta a otras personas.
- **Aceptar o rechazar críticas de los demás.** Ponerse en el lugar de los demás. Expresar quejas. Trabajar en equipo.
- La **asertividad** es una habilidad social que consiste en tomar decisiones en la vida, hablar claramente, pedir lo que quieres y decir no a lo que no quieres. Significa tratar a la gente con amabilidad y respeto, defender tus derechos y respetar los derechos de los demás. **Esta habilidad es de vital importancia en la adolescencia** y nos compete a los padres la tarea de contribuir a desarrollarla paulatinamente a medida que crecen nuestros hijos.

1.3. CÓMO AYUDAR A LOS HIJOS/AS EN LOS ESTUDIOS

Se trata de **conseguir en los hijos/as unos hábitos de trabajo y unas técnicas de estudio** que les capaciten para aprender a aprender. El estudio no debe dejarse a su libre elección, necesita de un aprendizaje de métodos y técnicas que por sí solos son difíciles de alcanzar.

Algunas pautas favorecedoras del estudio son:

1. Cuidar las **condiciones en las que estudia**, que sea un lugar tranquilo. La habitación debe estar ventilada, con una mesa y silla con respaldo recto, a temperatura suave, con luz natural, si es artificial mejor dos focos, luz del techo más flexo (luz azul).
2. Dirigirle y aconsejarle en la **planificación y organización del tiempo de estudio**. Tener todo preparado antes de sentarse a estudiar. Tener **cada cosa en su sitio** es importante y da la sensación de seguridad y orden.
3. Instar a **utilizar las técnicas de estudio** que habrán consolidado en el tercer ciclo de Educación Primaria (lectura, subrayado, esquema, resumen y memorización).
4. **Revisar el trabajo realizado** y la asimilación del mismo.
5. **Cuidar el ambiente personal:** el **sueño**, según la edad, es recomendable un número de horas que oscila entre ocho y once horas, dormir menos influye la capacidad para el estudio. La **comida** debe ser **equilibrada**. El **ejercicio físico** facilita el equilibrio necesario y la capacidad de rendimiento es indispensable para el estudio. La **postura corporal durante el estudio**, una postura incómoda lleva rápidamente a un alto grado de fatiga.

1.4. AYUDAR EN EL PASO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA A LA SECUNDARIA

Al finalizar la etapa de la Educación Primaria vuestro hijo/a inicia un camino complicado y una nueva etapa en su desarrollo físico, personal y social le espera:

“La adolescencia es la etapa de las rebeliones, de las prisas; la edad de los desgarros y las esperas impacientes, la edad de los primeros afectos que parecen eternos. Es la edad de los tropezones sin cuento. Y de ciertos saltos en el vacío. Múltiples. Desesperantes”.

(Clemens Renirkens)

¿Qué hacer ante el cambio de etapa educativa?

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/la (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.

1.5. 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.

1.6. CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS A UTILIZAR LOS DISPOSITIVOS MÓVILES 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 de los dispositivos móviles 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, www.osi.es/proteccion-de-menores y www.ciberfamilias.com ofrecen información para conocer mejor Internet y la seguridad de los menores.

2. RECURSOS DEL INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS EDUCATIVAS Y RECURSOS EDUCATIVOS

En la web del Ministerio de Educación www.educacion.es encontraréis información relativa a:

- Sistema educativo.
- Becas y ayudas.
- Educación en el exterior.
- Educación a distancia.
- Censo de centros escolares.
- Régimen Académico del alumnado.
- Profesorado.
- Formación Profesional.
- Cursos de español para los Extranjeros.

2.1. OTRAS WEBS EDUCATIVAS

Confederación de Asociaciones de Padres y Madres de alumnos: www.ceapa.es

Guía de recursos educativos en red: www.educasites.net/portales_educativos.htm

Tolerancia cero con la violencia:

educalia.educared.net/tolerancia0/jsp/recursos.jsp?idioma=es

Dirección de interés para familias con hijos/as con alguna discapacidad: www.discapnet.es

Recursos de interés para los padres y madres: www.orientared.com/padres.php

Federación de asociaciones de padres y madres de Aragón: www.fapar.org/escuela.htm

2.3. WEBS EDUCATIVAS DE LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Las Comunidades Autónomas ofrecen portales web con **contenidos educativos de interés** tanto para profesores y centros educativos, como para alumnos y sus familias.

Acceso a información sobre las diferentes posibilidades de formación, recursos y materiales de apoyo, acceso a portales de contenidos, etc... Información que puede ser de gran utilidad.

Andalucía	www.juntadeandalucia.es/educacion
Aragón	www.educaragon.org
Asturias	www.educastur.es
Baleares	www.weib.caib.es
Canarias	www.gobiernodecanarias.org/educacion
Cantabria	www.educantabria.es
Castilla-La Mancha	www.educa.jccm.es
Castilla y León	www.educa.jcyl.es
Cataluña	www.xtec.es
Ceuta y Melilla	www.ceuta-mec.org www.melilla.es/portaleducativo
Extremadura	www.educarex.es
Galicia	www.edu.xunta.es
La Rioja	www.educarioja.org
Madrid	www.educa.madrid.org
Murcia	www.educarm.es
Navarra	www.educacion.navarra.es
País Vasco	www.hezkuntza.ejgv.euskadi.net
Valencia	www.edu.gva.es

3. 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.

Áreas transversales: ejes formativos que no entren dentro de una materia concreta y que fomentan la formación integral de la persona.

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: conjuntos de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de las competencias.

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.

Nivel educativo: Educación Primaria está formada por seis niveles que corresponden a seis cursos.

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 alumnos: 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.

4. MATERIALES PARA UNA BIBLIOTECA DE PADRES Y MADRES

1. ASHA PHILLIPS (2002). ***Decir no***. Barcelona: Ed. Círculo de Lectores.
Guía práctica y constructiva que comprende todas las etapas de la vida de los hijos desde edades tempranas hasta la adolescencia.
2. MAURICE J. ELÍAS y otros (2003). ***Educación con Inteligencia emocional***. Barcelona: Ed. Plaza & Janés.
Los autores ofrecen pautas que ayudarán a los padres a manejar sus emociones de forma positiva ante los conflictos de la vida cotidiana.
3. JAVIER URRÁ (2009). ***¿Qué ocultan nuestros hijos?*** Madrid: Ed. Esfera de los Libros.
Ofrece un estudio que busca romper el silencio y promover el diálogo respetando la independencia de los jóvenes en su evolución hacia la madurez.
4. JAVIER URRÁ (2005) ***El pequeño dictador: Cuando los padres son víctimas. Del niño consentido al adolescente agresivo***. Madrid: Ed. Esfera de los Libros.
5. ESTEVE PUJOL I PONS (2002). ***Valores para la convivencia***. Barcelona: Parramón Ediciones.
Ayuda a padres para educar a hijos de 7 a 12 años, en valores como la responsabilidad, autoestima, respeto a los demás, generosidad, justicia, diálogo, prudencia, etc...
6. NESSICA LANIADO (2005). ***Videojuegos, Internet y TV***. Barcelona: Ed. Oniro.
Ofrece orientaciones para evitar sus efectos perjudiciales.
7. FÉLIX LÓPEZ SÁNCHEZ (2005). ***La educación sexual de los hijos. Guía para padres***. Madrid: Ed. Pirámide.
8. LUIS VERÁ (2003). ***Mi hijo está triste. ¿Cómo puedo ayudarlo y entenderlo?*** Madrid: Ed. Síntesis.
9. JOSÉ JIMÉNEZ ORTEGA Y OTROS (2003). ***¡No más fracaso escolar! Enseñe a estudiar a sus hijos. Guía para padres/profesores***. Madrid: Ed. Visor.
10. 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.

4.1. 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.

5. FUENTES DE REFERENCIA

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

CD-Rom *Tutoría y educación valores en Primaria*, editado por APOCLAM.

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.

NOTAS

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.