

COLEGIO PESTALOZZI - PLAN DE TUTORÍA
Departamento Psicopedagógico y Tutores
Módulos, grados y temas

VIDA RESPONSABLE	1	2	3	4	5	6	I	II	III	IV	V
	<ul style="list-style-type: none"> • Conozco a mis compañeros y respeto sus gustos. • Las reglas y su importancia. • Seguimiento de instrucciones para la buena convivencia. • Aprendo a hacer mis cosas por mí mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo puedo prestar atención? • La importancia del trabajo en equipo. • Soy responsable de mis acciones. • De los errores aprendo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendo a formar parte de un equipo. • Soy más autónomo. • Estoy atento a las indicaciones y sigo las reglas. • Cuido lo que digo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenemos claras las normas de clase y convivencia. • Sigo instrucciones y presto atención. • Trabajo en equipo para resolver tareas. • Asumo las consecuencias de mis comportamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • La importancia de concentrarse. • Analizo los roles en un equipo. • Escucho a los demás. • Pienso antes de actuar. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay ventajas de ser disciplinado? • ¿Cómo mejorar mi concentración? • ¿Cómo organizar el espacio en las carpetas? • ¿Cómo hacer resúmenes y esquemas para estudiar? • ¿Cómo persistir o sostenerme en algo cuando baja la motivación? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Existen trucos para estudiar? • ¿Cómo organizar mi tiempo para estudiar y divertirme también? • ¿Cómo organizar mi tiempo en la casa y el colegio? • ¿Cómo estudiar y organizarnos a pesar del celular? • ¿Cómo organizar una agenda escolar virtual? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué técnicas de estudio usar para mejorar notas? • ¿Tienen valor los cursos que no me gustan? • ¿Cuánto me ayuda plagiar o copiar? • ¿Leer es comprender, informarme es aprender? • ¿Cómo auto motivarme para estudiar? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son mis hábitos que pueden afectar el peligrosamente mi rendimiento académico? • ¿Cuál es mi estilo de aprendizaje? • ¿Tengo temor de participar en clase? • ¿Cómo enfrentar el estrés escolar? • ¿Puedo aprender de la participación de mis compañeros? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Conozco las exigencias de los cursos en cuanto a tareas y actitud? Métodos de estudio. • ¿Soy procrastinador? • ¿Cómo alcanzar el éxito? • ¿Cómo enfrentar el estrés escolar? • ¿Hay alguna relación entre vocación, talentos, universidad y trabajo? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué carrera estudiaré? • ¿Cómo conducirme en entrevistas de selección para la universidad? • ¿Éxito y felicidad son la misma cosa? • ¿Hay otras exigencias académicas luego del colegio? • ¿Cómo superar el fracaso?
VIDA SOLIDARIA	1	2	3	4	5	6	I	II	III	IV	V
	<ul style="list-style-type: none"> • Conozco y reconozco las emociones. • Aprendo a resolver conflictos con mis compañeros. • Yo sé cómo te sientes • La importancia de ayudar 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendemos la discriminación. • Sé resolver mis problemas. • Habilidades sociales. • Las emociones y las situaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • No caigo en los chismes. • Valoro a mis compañeros. • Resolvemos conflictos. • Manejo mis emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo hacer la diferencia. • Encuentro formas de resolver problemas. • Fortalecemos nuestra amistad y compañerismo. • No caigo en los chismes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo mis emociones. • Estrategias ante mis problemas. • Nos conocemos y reconocemos nuestras diferencias. • Nos ayudamos. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay racismo y discriminación por características físicas y estilos de ser en mi promoción? • ¿El chisme es una forma de maltrato? • ¿Qué puede hacer un espectador anti bullying? • ¿Cuánto conozco a los compañeros con los cuales no nos relacionamos mucho? • ¿Se puede aprender a discutir? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Es posible respetar a alguien a pesar que no es mi amigo? • ¿Qué motiva a los agresores en el bullying? • ¿Cómo ponerle límites a la violencia verbal y las bromas pesadas? • ¿Cómo construir relaciones de amistad duraderas? • ¿Cómo arreglar conflictos con los compañeros? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Somos distintos o complementarios? • ¿Hago lo que quiero o lo que hacen mis amigos? • ¿Cómo expresar una queja? • ¿Cómo ser responsable en el uso de las redes sociales? • ¿Cómo ser un agente de integración de la promoción? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo responder a las burlas? • ¿Cómo afecta mi conducta en los otros? • ¿Cuánto confían mis compañeros en mí? • ¿Si alguien realmente me ama tiene que obedecerme? • ¿Puedo perdonar? 	<ul style="list-style-type: none"> • Hombres y mujeres: ¿Tenemos todos los mismos derechos? • ¿Cómo reconocer a un discriminador? • ¿Puedo negarme a hacer algo por presión? • ¿Cómo identificar cuando actúo en modo "prejuicios"? • ¿Cómo ayudar a otros? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tengo algo que agradecer a mis compañeros? • ¿Cómo encarar las injusticias? • ¿Cómo expresar respeto mutuo en el trabajo de equipo? • ¿Pedir las opiniones de los otros exige compartirlas? • ¿Qué significó mi presencia para mi promoción?

VIDA SALUDABLE	1	2	3	4	5	6	I	II	III	IV	V
	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendo a comer saludable. • Me cuido de los extraños. • Cuido la naturaleza. • Aprendo a regularme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendo a relajarme. • Me alimento bien. • Descubro mis talentos. • Cuido el medio ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas a las que admiro. • Cuidamos el medio ambiente. • Conozco mi cuerpo. • Aprendo a relajarme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuido mi mente. • Respetamos las opiniones y percepciones. • Cuidamos el medio ambiente. • Aprendo a regularme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pubertad y cambios físicos y psicológicos. • Prevención de trastornos alimenticios. • Cuido mi mente. • Sé reaccionar ante una emergencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tengo una actitud positiva ante la vida? • ¿Cómo enfrentar la ansiedad y las preocupaciones? • ¿Qué es saludable comer a los 11-12? • ¿Cómo llevar el duelo por la pérdida de alguien cercano? • ¿Cuáles son factores de riesgo y protección a mi edad? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los cambios conductuales y psicológicos del adolescente? • ¿Cómo los deportes ayudan a la salud? • ¿Cómo organizar mi lonchera? • ¿Cómo darme cuenta si estoy desarrollando una dificultad emocional? (ansiedad y depresión) • ¿Cómo identificar y qué hacer con relaciones tóxicas y obsesivas? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo afrontar la depresión y los sentimientos de soledad? • ¿Mi personalidad está <i>under construction</i>? • ¿Cómo los medios de comunicación influyen en la construcción del género? • ¿Qué son los trastornos alimenticios y qué hacer para identificarlos? • ¿Cómo cuidar el medio ambiente más cercano a mí? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo comer saludable a los 15? • ¿Cómo manejar el estrés y la ansiedad? • ¿Qué diferencias hay entre Sexo, género y atracción sexual? + Testimonios. • ¿Confiar en quien no conozco? • ¿Cómo aceptar mi físico? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo brindar ayuda a los demás? • ¿Cómo cuido mi salud mental? • Las etapas de la vida de pareja. • ¿Hay riesgos en un embarazo adolescente? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo valorarse a sí mismo? • ¿Tener un hijo ahora? • ¿Cómo manejar los sentimientos de frustración? • ¿Duermo bien y suficiente? • ¿Puedo hacer algo por mi familia?
						<ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Qué pasa con mi cerebro si consumo alcohol?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Cómo me relaciono con el alcohol y el cigarro?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Cómo prevenir el abuso de drogas?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Qué es anticoncepción?</i> • <i>¿Cómo prevenir la infección con VIH/SIDA e ITSs?</i> • <i>¿Cuáles son los efectos de las drogas a largo plazo? + Testimonio</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Cómo afecta la marihuana a un joven como yo?</i> 	
VIDA AFECTIVA	1	2	3	4	5	6	I	II	III	IV	V
	<ul style="list-style-type: none"> • Expreso mis sentimientos. • Me porto bien y respeto a los demás. • Aceptándonos como somos. • ¿Cómo soy? 	<ul style="list-style-type: none"> • Me conozco. • Mi familia es especial. • Todos somos distintos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Me conozco • Valoro a los demás. • No todos mis amigos son iguales. • Valoro las diferencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Roles dentro de la familia. • Me conozco. • Todos somos distintos. • Respeto a los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo soy? • ¿Cómo me veo y cómo me ven? • Aprendo a ganar y perder • Todos somos distintos. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo me ven y cómo me veo? • ¿Por qué soy una persona valiosa? • ¿Qué valoro de mi familia? • ¿Elijo lo mejor? • ¿Cómo afrontar los conflictos y problemas en casa? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son mis raíces? • ¿Podemos complementarnos con nuestras diferencias? • ¿Cómo enfrentar los comentarios negativos que afectan la autoestima? • ¿Cómo comunicarme con mis padres? • ¿Cómo quiero ser? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hace valiosa a una persona? • ¿Cómo va mi autoestima? ¿Positiva o negativa? • ¿Existe diversidad en y entre las familias? • ¿Lo que siento es enamoramiento adolescente? • ¿Cómo expresar sentimientos positivos? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es mi estilo? • ¿Reflexionar acerca de las consecuencias antes de actuar? • ¿Cómo sentirme bien conmigo mismo? • ¿Cómo automotivarme? • ¿Tengo paciencia con mis defectos? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo es eso de "aprender a amarme"? • ¿Se diferenciar entre hechos y opiniones? • ¿Cómo manejar los sentimientos de ira? • ¿Cómo lidiar con los conflictos y la separación de mis padres? • ¿Puedo afectar positivamente la autoestima de mis compañeros? 	