

Estimadas madres y estimados padres de familia:

En el Colegio Pestalozzi creemos que educar significa acompañar el desarrollo integral de nuestros estudiantes. Además de los aprendizajes académicos, buscamos fortalecer las habilidades personales y sociales que les permitan construir relaciones saludables, conocerse a sí mismos y afrontar los desafíos propios de cada etapa de su desarrollo.

Por ello, el programa de Tutoría se organiza a partir de una progresión que acompaña a los estudiantes desde Kindergarten hasta V de Secundaria, articulada en tres ejes fundamentales: **empatía, autoestima y salud mental**. A través de estos ejes se abordarán temas relacionados con la convivencia respetuosa, la inclusión, el reconocimiento de las fortalezas personales, la construcción de una identidad segura, la regulación emocional, el manejo del estrés y la ansiedad, el autocuidado y el bienestar.

La programación propuesta constituye una guía de trabajo. Sin embargo, entendemos que las necesidades de cada grupo evolucionan a lo largo del año; por ello, las sesiones podrán adaptarse para responder oportunamente a las situaciones que los estudiantes vivan en su realidad escolar y personal.

Estamos convencidos de que el bienestar de nuestros niños, niñas y adolescentes se construye cuando familia y colegio trabajan en la misma dirección. Su acompañamiento, el diálogo en casa y la comunicación con los tutores, cuando sea necesario, son fundamentales para reforzar los aprendizajes socioemocionales que promovemos en la escuela.

Agradecemos la confianza depositada en nosotros y los invitamos a seguir siendo nuestros principales aliados en la formación de personas empáticas, seguras de sí mismas y capaces de cuidar de su salud mental y de la de quienes las rodean.

Reciban un cordial saludo.

Departamento Psicopedagógico

TEMAS PROPUESTOS PARA TUTORIA 2026

Grado	Empatía	Autoestima	Salud mental
PK-K	Favorecer el reconocimiento de las propias emociones y las de los demás, así como el respeto y la consideración hacia los sentimientos y necesidades de otras personas, ponerse en el lugar del otro.	Fortalecer la autoestima y la valoración personal, favoreciendo el reconocimiento de las propias capacidades, el respeto por las diferencias y el desarrollo de habilidades para expresarse y relacionarse de manera segura y respetuosa. Comprender que todos somos únicos y especiales.	Promover el bienestar socioemocional de los niños, fortaleciendo el reconocimiento y la expresión de sus emociones, el desarrollo de estrategias de autorregulación y la adaptación positiva a los desafíos propios de la vida escolar. Aprender a solucionar problemas cotidianos que se le puedan presentar con los compañeros.
1°	Reconocer emociones de otros e incluir a los compañeros en el juego. Comprender la importancia de compartir y ayudar.	Identificar cualidades personales y reconocer que todos son especiales. Aprender a valorar las fortalezas propias.	Reconocer emociones básicas como miedo o enojo y aprender estrategias simples para manejarlas. Adaptarse al inicio de la primaria
2°	Comprender que las personas tienen gustos distintos y aprender a colaborar con otros. Identificar cómo ayudar a un compañero.	Reconocer habilidades propias y recibir retroalimentación positiva de los demás.	Aprender a resolver conflictos de manera dialogada y reconocer emociones intensas como el enojo. Desarrollar autocontrol.
3°	Aceptar las diferencias entre las personas y comprender cómo apoyar a compañeros en situaciones de bullying o conflicto.	Reconocer la valía personal y las fortalezas propias dentro del grupo.	Aprender estrategias de resolución de conflictos, reflexionar sobre la honestidad y prepararse para los cambios.
4°	Comprender que las personas pueden tener perspectivas diferentes y desarrollar conductas solidarias hacia otros.	Reflexionar sobre metas personales y reconocer cualidades positivas en sí mismos y en sus compañeros.	Identificar la presión grupal y reflexionar sobre la toma de decisiones responsables.

Grado	Empatía	Autoestima	Salud mental
5°	Comprender profundamente las perspectivas de otros y reflexionar sobre el impacto de nuestras palabras y acciones en los demás.	Reflexionar sobre la autoimagen, metas personales y proyección hacia el futuro.	Desarrollar habilidades de autocuidado emocional y reflexionar sobre el uso responsable de redes sociales y la transición a sexto grado.
6°	Desarrollar respeto, comunicación empática y convivencia inclusiva, comprendiendo diferencias, emociones ajenas, resolver conflictos mediante diálogo, apoyo mutuo y cooperación solidaria.	Construir identidad positiva, confianza y autonomía, valorando esfuerzos, intereses propios y fortalezas personales, expresarse asertivamente, aceptar errores como oportunidades aprendizaje.	Desarrollar autorregulación emocional, manejar ansiedad y estrés, practicar autocuidado corporal, equilibrar exigencias escolares, promover bienestar, resiliencia y decisiones saludables conscientes.
I	Reconocer el impacto que las palabras y las acciones tienen sobre los demás, desarrollar sensibilidad frente a la diversidad, practicar la inclusión y fortalecer habilidades para la comunicación respetuosa y la resolución constructiva de conflictos.	Fortalecer el autoconocimiento, la aceptación personal y la confianza en las propias capacidades, valorando las fortalezas individuales más allá del rendimiento académico y desarrollando la capacidad de establecer límites saludables.	Desarrollar herramientas de autorregulación emocional para afrontar la ansiedad, el estrés académico, la tristeza y los cambios familiares, fortaleciendo las redes de apoyo y promoviendo hábitos que favorezcan el bienestar integral.
II	Comprender con mayor profundidad las perspectivas y necesidades de los demás, promover una convivencia inclusiva, utilizar un lenguaje respetuoso, mediar conflictos y ejercer un liderazgo basado en la colaboración, la justicia y la solidaridad.	Consolidar una identidad auténtica basada en el reconocimiento de las propias fortalezas, expresar ideas con seguridad, actuar con autonomía frente a la presión del grupo, aceptar el error como oportunidad de aprendizaje y asumir desafíos con confianza.	Fortalecer la resiliencia mediante estrategias para gestionar la ansiedad, el estrés, la frustración y el uso equilibrado de la tecnología, reconociendo señales de malestar emocional, solicitando ayuda oportunamente y promoviendo hábitos sostenibles de autocuidado.

Grado	Empatía	Autoestima	Salud mental
III	Identificar la empatía como puente para beneficiar una convivencia positiva, fomentar la integración de todos los compañeros, ser capaz de reconocer sus fortalezas y aprender de ellas.	Reconocer y valorar sus cualidades personales para fortalecer una imagen positiva de sí mismos.	Identificar emociones y reconocer la importancia del cuidado de la salud mental en su vida diaria, analizando casos reales.
IV	Desarrollar habilidades para favorecer el trabajo en equipo, enfatizando en la capacidad de comprender el punto de vista de quienes nos rodean.	Analizar la influencia de sus pensamientos y entorno en su autoestima, promoviendo una autovaloración equilibrada.	Analizar factores que afectan la salud mental y aplicar estrategias básicas de autocuidado y manejo del estrés.
V	Ejercitar la flexibilidad cognitiva para poder analizar situaciones desde diferentes perspectivas, facilitando también la resolución de conflictos.	Desarrollar una autoestima sólida que les permita tomar decisiones responsables y proyectarse con seguridad hacia su futuro personal y profesional	Fortalecer habilidades para el cuidado de su salud mental, tomando decisiones responsables e identificando la red de apoyo y factores de protección con los que cada uno cuenta.