



I.E. N° 81024 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"
JEC – SALAVERRY – UGEL 04 TSE - TRUJILLO



GUIONES DE TUTORIA SEMANA **20**

JOSÉ PONCE GONZÁLEZ

GRUPO MAESTROS DE CIENCIAS SOCIALES – DPCC Y TUTORIA

GRADOS: 1° Y 2°

"SOY ADOLESCENTE Y CONOZCO MIS CAMBIOS"

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que los y las estudiantes reflexionen sobre los cambios en la etapa de la adolescencia y reconozcan los beneficios de conocerlos para el logro del desarrollo integral en esta etapa de su vida.

Leemos y reflexionamos sobre las siguientes historias

LILIANA (YAUYOS - LIMA)

Les cuento que desde el año pasado hay muchas cosas que me están afectando por ejemplo cuando discuto con mis hermanos, antes me pasaba rápido; pero ahora ni yo me comprendo, a veces me da muchas ganas de llorar, otras de no querer verlos más, además extraño mucho a mis amigos y amigas, nos hablamos por celular y estamos siempre en contacto. Me he dado cuenta que mi cuerpo cambia, la ropa me queda diferente y me parece que me miran cuando salgo a comprar, me hace sentir muy avergonzada; un día mi papá se dio cuenta de mi malestar y conversó conmigo, diciéndome que no tengo nada de qué avergonzarme, que todos pasamos por la adolescencia y que es una etapa en que cambiamos repentinamente, sentimos que no somos los mismos de antes; incluso nos damos cuenta de muchas cosas que antes ignorábamos, por ejemplo que existen cosas que no nos agradan y queremos cambiarlas, que no preocupa nuestro futuro, pasamos mucho más tiempo reflexionando sobre quiénes somos y buscando respuestas a nuestras inquietudes sobre nuestras vidas. Esta conversación con mi padre me tranquilizó y me hizo ver que los cambios que tengo son normales y que puedo confiar en mi familia para resolver mis dudas y contar con ellos cada vez que los necesito.



MARTÍN (JUANJUÍ -SAN MARTIN)

Me he dado cuenta que estoy teniendo cambios en la voz, ahora me salen gallos con más frecuencia, a mí me gusta cantar, pero ya no me sale bien, sin embargo saber que mi voz es más gruesa, me hace sentir más grande, aunque a veces se ríen en la casa; también me preocupa es que he cambiado mis hábitos para estudiar, Yo en primaria he sido muy buen alumno, pero este año me da flojera me aburro, no me dan ganas de hacer mis trabajos y quiero dormir más y cualquier cosa me distrae; mi mamá se ha dado cuenta de esos cambios, la veo preocupada; aun así no me da confianza para decirle lo que me está pasando; me gustaría estar en el colegio para contarla mi profesor José Ponce a quién siempre le contaba este tipo de cosas.

REFLEXIONAMOS:

- ¿Qué cambios ha experimentado Liliana y Martín?

.....

¿A quienes prefieren acudir para comentar sus inquietudes?

.....

¿Qué hiciste o harías si te pasara algo parecido?

.....

TIPS DEL TUTOR O TUTORA

LA ADOLESCENCIA

Es una época de cambios, que comprende un proceso de transformación del niño en adulto, es un período de transición que tiene características peculiares. Se llama **adolescencia**, porque sus protagonistas son jóvenes que aún no son adultos pero que ya no son niños.

Suceden cambios físicos psicológicos y sociales que diferencian la niñez de la adultez.

Si aceptamos los cambios y que son parte de nuestra vida tendremos bienestar emocional.

TIPOS DE CAMBIOS:



1.- FÍSICOS.- Nos describen físicamente: aumento de estatura, aparición de vello púbico, cambios en la piel, habilidades físicas como la rapidez, la fuerza, la resistencia etc. Además hay cambios hormonales y maduración de los órganos reproductores, el cambio de tono de voz.

2.- EMOCIONALES Y DE FORMA DE PENSAR.- Se relaciona con nuestra manera de sentir pensar y actuar, estar más o menos alegre, tímido, curioso, etc. Por ejemplo en esta etapa preferimos estar con nuestras amigas y amigos que con nuestra familia, también nos dejan de interesar algunos pasatiempos o gustos que antes teníamos y aparecen nuevos intereses.

3.-CAMBIOS HORMONALES.- Influyen en nuestros cambios de ánimo, es decir podemos sentirnos un día muy contentos y al día siguiente aburrido o incluso triste.

Nota: En la adolescencia necesitamos dormir entre 8 y 10 horas para crecer y desarrollarse saludablemente.

¿QUÉ NECESIDADES TIENE UN ADOLESCENTE?

LA AUTOCONCIENCIA, es la capacidad para reconocer nuestras emociones y pensamientos y como éstos influyen en nuestro comportamiento; así mismo es necesario identificar nuestras fortalezas y limitaciones. Si tomamos conciencia de nuestras emociones podremos tener mejor control ellas y entender mejor que nos está sucediendo.

LA AUTOACEPTACIÓN.- Es reconocernos y aceptarnos en esta nueva etapa, aceptar nuestras nuevas características, conservando nuestra esencia, individualidad y valorándola; así también reconocer nuestro legado cultural y social que es parte de nuestra *identidad*, nuestros saberes, nuestras prácticas, rasgos físicos, todo esto también es parte de nosotros buscando un equilibrio entre nuestras raíces y nuestra propia identidad.

LA PERTENENCIA.- Durante la adolescencia necesitamos pertenecer a un grupo ya sea del colegio, de la comunidad o algún otro espacio; este sentido de pertenencia nos ayuda porque aprendemos a relacionarnos mejor; sin embargo si no fortalecemos nuestra asertividad podemos perder la posibilidad de mantener nuestras propias opiniones y dejarnos influir por el grupo por no decepcionarlos o por temor a ser juzgados. Prof. José Ponce González.

COMUNICACIÓN.- Debemos manifestar lo que sentimos y pensamos sobre lo que es bueno para nosotros y nosotras, es posible que los otros no lo sepan y eso también ayudaría que se den cuenta que estamos cambiando. Manifestar con sinceridad lo



que sentimos nos ayuda a sentirnos bien a mantener nuestro bienestar y apostar por seguir siendo nosotras y nosotros, reconociendo que somos únicas y únicos.

CONFIANZA.- hay necesidad de encontrar a alguien de confianza que nos pueda ayudar a comprender nuestros cambios. En primer lugar deberían ser nuestros padres, pero en caso de no ser así, puede ser nuestros hermanos o hermanas mayores, tíos o tías, primas o primos u otra persona adulta de confianza como nuestros maestros y tutores quienes nos ayudan a vivir estos cambios y a reflexionar frente a ellos. Conforme crecemos todas las personas cambiamos y esos cambios se hacen cada vez más evidentes ya que pasamos de ser niños a ser jóvenes y nos vamos diferenciando de nuestras características físicas y en nuestra forma de ser.

Recuerda que así como te cuesta entender estos cambios a los demás con quienes interactúas también les va tomar un poco de tiempo entenderlos.

¿QUÉ CONSIDERACIONES DEBEN TENER NUESTROS PADRES Y MADRES?

Mantener la calma y apoyar a sus hijos adolescentes, escucharles y preguntarles: ¿cómo están? ¿Que sienten? ¿Qué quieren hacer?, que trabajen la responsabilidad, que se involucren en su educación, que mantengan unas normas, que cuiden su salud, que estén atentos a sus comportamientos y ante problemas serios buscar ayuda.

LLEVAMOS A LA PRÁCTICA LO APRENDIDO

MIS RETOS: Deberás imaginar que la carta le escribe *nuestro yo del futuro (30 años) a nuestro yo del presente*

"ME ESCRIBO UNA CARTA DESDE EL FUTURO"

¿Qué debe contener mi carta hacia mí mismo?

- Le comentarás sobre los cambios que experimentaste en la adolescencia. Puedes ayudarte con alguien de tu casa que pasó por la adolescencia para tener una referencia.
- Le darás consejos a tu yo adolescente: ¿Cómo llevar mejor esta etapa? Por ejemplo le puede contar que debe dormir suficiente para crecer saludable.
- Sugierele a tu yo adolescente en quiénes se puede confiar en esta etapa, personas que le darán buenos consejos le hablarán con la verdad.



I.E. N° 81024 "MIGUEL GRAU SEMINARIO"
JEC – SALAVERRY – UGEL 04 TSE - TRUJILLO



- Puedes contarle a tu yo adolescente otras experiencias que te sucedieron al terminar tu adolescencia y como lo estás pasando año 2038).

"ME DIBUJO Y SEÑALO MIS PODERES"

- En tu dibujo deberás señalar los **PODERES** que tienes en los brazos, boca, nariz, hombros cabeza, corazón, etc.

NOTA: Remite tu evidencia por el medio acordado a tu tutor o tutora

METACOGNICIÓN

¿Cómo me sentí?

¿Qué te pareció?

¿Para qué me sirve?

JOSÉ PONCE GONZÁLEZ