

# CUADERNO DE ORIENTACIÓN

# 3<sup>ER</sup> CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

APOCLAM. Asociación Profesional de  
Orientadores/as en Castilla-La Mancha



## APOCLAM. Asociación Profesional de Orientadores/as en Castilla-La Mancha

*Han colaborado en la elaboración de este cuaderno:*

- María José Rodrigo Lara.
- Virginia López Pastor.
- Laura Camarena.
- María del Carmen Serrano Ortiz

*Coordinación:* Ana M<sup>a</sup> Ferrando Carretero.

*Maquetación y diseño:* demilmaneras | [www.demilmaneras.es](http://www.demilmaneras.es)

ISBN: 978-84-938254-2-3

Depósito Legal: TO-0413-2010

*Licencia:* Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual 3.0 Genérica.



Usted es libre de:

- Copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra.
- Hacer obras derivadas.

Bajo las condiciones siguientes:

- Reconocimiento. Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).
- No comercial. No puede utilizar esta obra para fines comerciales.
- Compartir bajo la misma licencia. Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.
- Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.
- Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.
- Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.



# CUADERNO DE ORIENTACIÓN

## 3<sup>ER</sup> CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

NOMBRE .....

CENTRO .....

CURSO ..... GRUPO .....

PRESENTACIÓN PARA FAMILIAS, TUTORES/AS Y ORIENTADORES/AS .....	5
PRESENTACIÓN PARA ESTUDIANTES. ¡¡ ADIÓS PRIMARIA, ADIÓS !! .....	7
1. ESTUDIO DE CASOS: “La historia de Marcos” .....	8
2. MI FORMA DE TRABAJAR ¿Qué tal estudiante soy? .....	9
3. CÓMO ME ORGANIZO LA SEMANA .....	10
4. PLANIFICO MI SESIÓN DE ESTUDIO DIARIA .....	11
5. REGISTRO MI RENDIMIENTO .....	12
6. APRENDO A TOMAR DECISIONES .....	14
7. LA TOMA DE DECISIONES SIN SESGO .....	18
8. ¿A QUÉ INSTITUTO QUIERES IR? .....	19
9. HOY APRENDEMOS QUÉ ES UN ESQUEMA .....	22
10. HACEMOS NUESTRO PRIMER ESQUEMA .....	24
11. HOY APRENDEMOS A RESUMIR UN TEXTO .....	26
12. APRENDO CÓMO ME SIENTO Y CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS: MÚSICA, PINTURA Y EMOCIONES .....	27
13. CONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES .....	30
14. LA ASERTIVIDAD .....	32
15. COMPRENDO CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS .....	33
16. JUEGO “SOY TÚ” (EMPATÍA) .....	33
17. SEIS MANERAS DE AGRADAR .....	34
18. MIS FORTALEZAS PERSONALES Y LAS DE MIS COMPAÑEROS .....	35
19. MI NOMBRE, MIS VIRTUDES .....	37
20. TÉCNICA DEL SEMÁFORO .....	37
21. RECURSOS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS .....	39
22. APRENDIZAJE DE AUTOINSTRUCCIONES .....	40
23. ¿QUÉ TAL TU DÍA? .....	42
24. DIARIO DE COMPETENCIA SOCIAL .....	43
25. COMENZAMOS UNA NUEVA ETAPA ESCOLAR... .....	44
26. ¿QUÉ ES ESO DE LA ESO? .....	45
27. ¿Y DÓNDE SE UBICA LA ESO? .....	46
28. ¿SABES CÓMO ES UN INSTITUTO? .....	47
29. ¿DESPISTADO POR LOS CAMBIOS? ¡NO TE PREOCUPES! .....	49
30. Y... ¿CÓMO SON LOS EXÁMENES EN LA ESO? .....	50
31. MIS MATERIAS EN 1º Y 2º DE LA ESO .....	52
32. ¿CÓMO SON LAS MATERIAS NUEVAS? .....	53
33. ¿YA CONOCES LAS DIFERENCIAS ENTRE LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA? .....	54
34. HAGAMOS UN CRUCIGRAMA .....	55
35. ENTREVISTAMOS A NUESTROS ANTIGUOS COMPAÑEROS .....	56
36. VERDADERO O FALSO .....	59
37. PARA DESPEDIRNOS... JUGAMOS A LA OCA .....	60

# PRESENTACIÓN PARA FAMILIAS, TUTORES/AS Y ORIENTADORES/AS

Desde APOCLAM, es nuestra intención ofrecer un material actualizado y novedoso que sirva a los centros educativos en la concreción de sus planes de acción tutorial, a las familias en el acompañamiento a sus hijos e hijas en la adquisición de competencias educativas y 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.

Es necesario realizar propuestas y/o tareas educativas desde los centros educativos que ayuden al alumnado a conocerse a sí mismo, sus talentos, intereses y potenciales. Es necesario también ofrecer posibilidades de cara a explorar el mundo del trabajo y las profesiones, así como adquirir habilidades para la gestión de la construcción de su proyecto de vida y profesional del futuro.

Asumimos en la propuesta de este cuaderno de orientación, el modelo de aprendizaje relacionado con la carrera (CRL), que según Elnaz Kashefpakdel, es la mejor definición para describir los procesos de orientación académica y profesional al alumnado de entre 5 y 12 años. En concreto, el CRL comprende actividades en centros educativos de Infantil y Primaria que están diseñadas para brindar a los niños y las niñas una amplia gama de experiencias y exposición a la educación, las transiciones y el mundo del trabajo.

El objetivo general de la orientación es prevenir y anticipar la aparición de desajustes en el proceso educativo y profesional del alumnado. También de forma complementaria, la tutoría 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.

Asumimos entonces, desde el modelo CRL, que la orientación académica y profesional en educación Infantil y Primaria, debe abordar tres elementos clave: autoconocimiento, habilidades para la gestión de la carrera y el descubrimiento del mundo laboral.

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.

En la sección **Actividades y Materiales** de la web [www.cuadernos.apoclam.org](http://www.cuadernos.apoclam.org) 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 que podréis encontrar en la web de la asociación.

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. **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. 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 6° 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.

.....

.....

.....

.....

## 2. MI FORMA DE TRABAJAR

### ¿Qué tal estudiante soy?

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			

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

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

NOS ACORDAMOS DE...

OBSERVA LA SIGUIENTE INFORMACIÓN:



UN 10% DE  
LO QUE LEEMOS



UN 20% DE  
LO QUE OÍMOS



UN 30% DE  
LO QUE VEMOS



UN 50% DE LO  
QUE OÍMOS Y VEMOS



UN 70% DE  
LO QUE DECIMOS

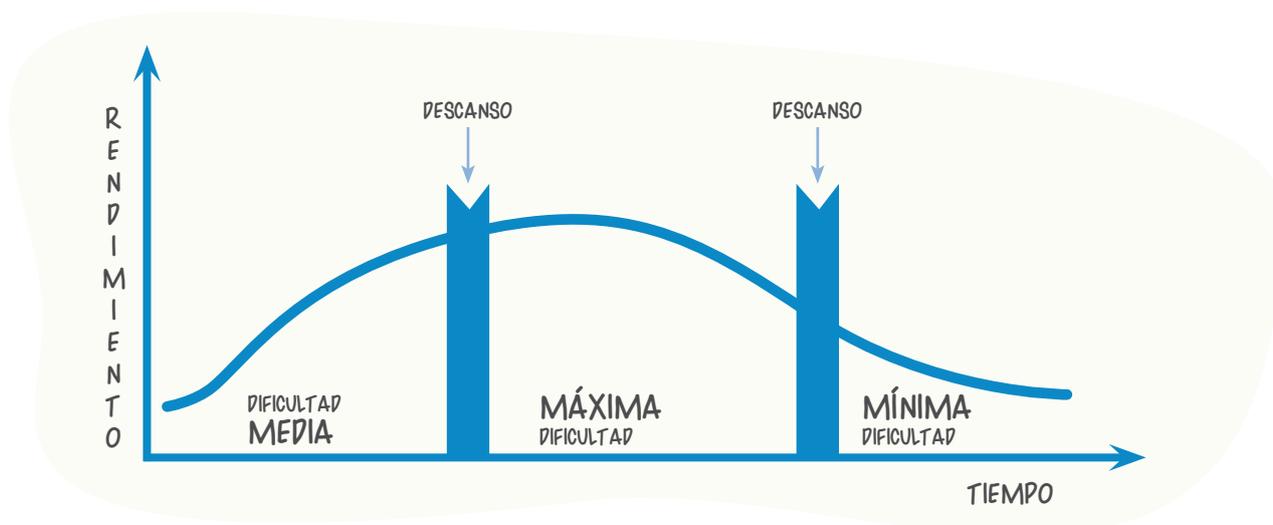


UN 90% DE  
LO QUE HACEMOS



## 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 inquieto, haz los periodos de estudio y descanso más cortos.

En la dirección web [www.cuadernos.apoclam.org/materiales-cuaderno-de-primaria](http://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](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.

- ¿Qué dificultades he encontrado este trimestre?
- ¿Qué materia se me ha dado mejor?
- ¿Cuál me ha parecido la más complicada?

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	1°									
	2°									
	3°									
MATEMÁTICAS	1°									
	2°									
	3°									
INGLÉS	1°									
	2°									
	3°									
CC. DE LA NATURALIDAD	1°									
	2°									
	3°									
CC. SOCIALES	1°									
	2°									
	3°									
ED. FÍSICA	1°									
	2°									
	3°									
ED. ARTÍSTICA	1°									
	2°									
	3°									
RELIGIÓN/ VALORES SOC. Y CÍVICOS	1°									
	2°									
	3°									
OTRAS:	1°									
	2°									
	3°									

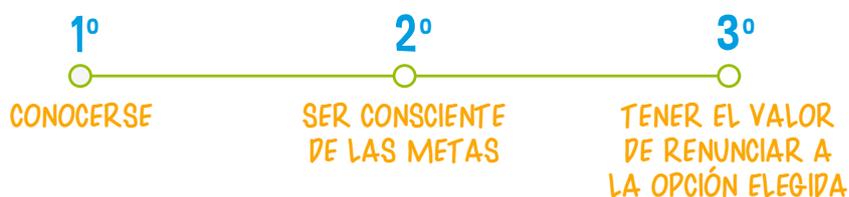
### PREPARANDO LA EVALUACIÓN TRIMESTRAL

¿Qué podrías hacer para superar las dificultades?

¿Cómo ha sido la relación con tus compañeros y maestros?

## 6. APRENDO A TOMAR DECISIONES

Tomar una decisión es elegir entre varias opciones. Pero esta decisión, a veces no es sencilla.



### PROCESO



## EJERCICIO

➤ María es una alumna de 6º EP, juega al balonmano y le gusta mucho el deporte. El próximo curso empezará la Educación Secundaria y María tiene que decidir a qué Instituto irá.

En su localidad hay cuatro institutos diferentes así que tiene cuatro alternativas.

A María le gustan mucho los idiomas y dos de los institutos imparten enseñanzas bilingües. Uno de ellos (IES A), está muy cerca de su casa y podría ir andando, pero su mejor amiga ha decidido ir al otro (IES B). Si elige el que está más cerca de su casa podrá asistir a los entrenamientos de balonmano que empiezan a las 16:00 horas y tendría tiempo para descansar un rato en casa. Si elige el instituto que está más alejado (IES B), tendrá que coger el autobús, comer rápido y salir enseguida para llegar a tiempo al entrenamiento.

Los otros dos institutos (IES C e IES D) también están cerca de casa y la mayor parte de sus compañeros y compañeras de colegio van a elegir entre uno de los dos.

El IES C es un centro de nueva construcción, tiene unas buenas instalaciones deportivas, han sustituido los libros de texto por libros digitales y utilizan las tablets en clase y en casa para trabajar.

El IES D es un centro más antiguo en cuanto a instalaciones. Realizan un taller de teatro que es muy demandado por el alumnado del centro y múltiples actividades deportivas y al aire libre.

María está hecha un lío y no sabe qué decisión tomar. ¿Qué harías tú en su lugar?

### 1. ANALIZO LAS DIFERENTES OPCIONES CON LOS DATOS QUE TENGO.

Opción A:

.....  
.....

Opción B:

.....  
.....

Opción C:

.....  
.....

Opción D:

.....  
.....

2. ¿PUEDO DESCARTAR ALGUNA OPCIÓN EN UN PRINCIPIO? EXPLICA TU RESPUESTA.

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿QUÉ OPCIONES ME QUEDAN?

.....

.....

.....

.....

.....

4. VENTAJAS E INCONVENIENTES DE CADA UNA DE LAS OPCIONES.

OPCIÓN A	
VENTAJAS	INCONVENIENTES
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

OPCIÓN B	
VENTAJAS	INCONVENIENTES
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

OPCIÓN C	
VENTAJAS	INCONVENIENTES
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

OPCIÓN D	
VENTAJAS	INCONVENIENTES
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**5. VALORO CON TODOS LOS DATOS QUE TENGO.**

.....

.....

.....

.....

.....

**6. ESCOJO UNA OPCIÓN.**

Elijo la opción .....

**7. REFLEXIONO SOBRE LA OPCIÓN ELEGIDA.**

- ¡¡¡Creo que mi opción es acertada!!!
- No me convence la opción elegida, vuelvo a valorar.

## 7. LA TOMA DE DECISIONES SIN SESGO

A veces nos dejamos influir por las opiniones de las demás personas, pero estudiar y trabajar en lo que nos gusta nos hace sentirnos mejor.

Cada vez hay más mujeres trabajando como taxistas, conductoras de autobús, entrenadoras, policías e incluso trabajando en la construcción.

Tampoco extraña tanto ya, ver a hombres acompañando a personas mayores o trabajando en actividades de animación infantil.

### EJERCICIO

- Busca ejemplos que conozcas donde mujeres y hombres realicen actividades que tradicionalmente han sido desempeñadas por el sexo opuesto.

MUJERES TRABAJANDO COMO:	HOMBRES TRABAJANDO COMO:
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### RECUERDA

No hay trabajos para hombres o para mujeres. El desarrollo del trabajo depende de las capacidades, habilidades, actitudes y motivaciones de cada persona.

## 8. ¿A QUÉ INSTITUTO QUIERES IR?

Antes de tomar la decisión acerca de qué instituto quieres ir el curso próximo, es necesario que te informes de varias cuestiones. Para ello, coge el ordenador y vamos a investigar.

1. ¿Cuántos institutos hay en tu localidad?
2. Vamos a profundizar en aquellos que tengas más interés.

Busca si tienen los siguientes recursos:

<b>NOMBRE DEL INSTITUTO:</b>
Página web
Blog
Redes sociales
Enseñanzas que oferta
Programas y/o proyectos

<b>NOMBRE DEL INSTITUTO:</b>
Página web
Blog
Redes sociales
Enseñanzas que oferta
Programas y/o proyectos

**NOMBRE DEL INSTITUTO:**

Página web

Blog

Redes sociales

Enseñanzas que oferta

Programas y/o proyectos

**NOMBRE DEL INSTITUTO:**

Página web

Blog

Redes sociales

Enseñanzas que oferta

Programas y/o proyectos

**1. INDICA AQUELLAS CUESTIONES QUE HAS ENCONTRADO EN INTERNET DE LOS INSTITUTOS Y SOBRE LOS QUE TE SURGEN DUDAS, PARA QUE LO PUEDAS COMENTAR EN EL GRAN GRUPO:**

.....

.....

.....

.....

.....

**2. ¿CUALES SON LOS CRITERIOS QUE VAS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE ELEGIR INSTITUTO? PUEDES ELEGIR MÁS DE UNO.**

Elijo aquel y/o aquellos que:

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Elijan mis amigos y amigas.                | <input type="checkbox"/> Otros: ..... |
| <input type="checkbox"/> Tenga más cerca de casa.                   | .....                                 |
| <input type="checkbox"/> Están más cerca del trabajo de mis padres. | .....                                 |
| <input type="checkbox"/> Más les gustan a mis padres.               | .....                                 |

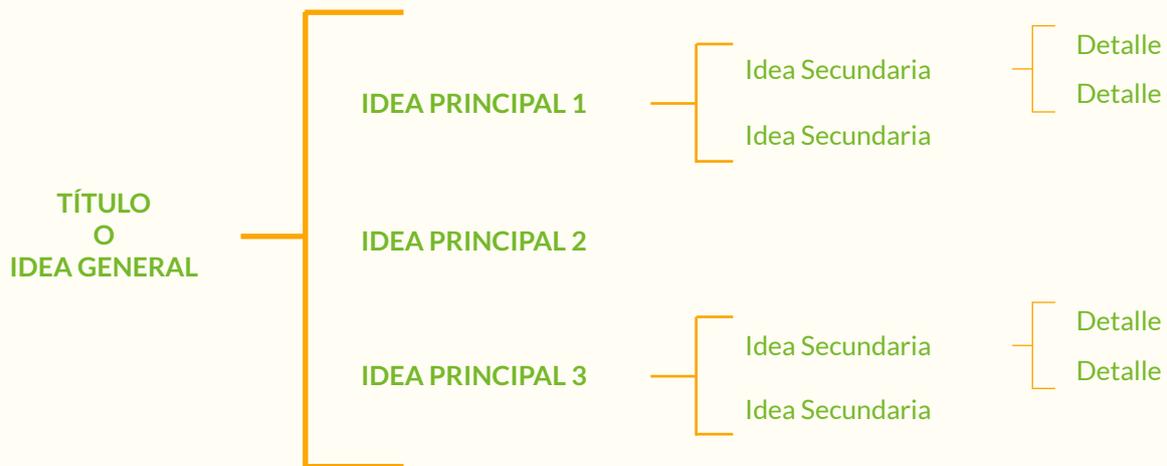
**3. UNA VEZ HECHO, COMENTAD EN GRAN GRUPO CUÁLES SON LOS CRITERIOS QUE VAIS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE ELEGIR EL INSTITUTO/S AL QUE QUERÉIS IR.**

**4. UNA VEZ PROFUNDIZADO EN LA INFORMACIÓN DE LOS DIFERENTES INSTITUTOS DE LA LOCALIDAD (SI HUBIERA UNO TAMBIÉN LO PODRÍAS HACER), ELABORA UN ANUNCIO SOBRE EL CENTRO AL QUE HAS DECIDIDO IR EN DONDE SE INDIQUE NOMBRE DEL INSTITUTO, ENSEÑANZAS Y PROGRAMAS QUE OFERTA.**

# 9. HOY APRENDEMOS QUÉ ES UN ESQUEMA

Elige a un compañero/a para formar una pareja de trabajo durante toda la actividad. Lee esta información que te damos sobre **qué es un esquema y por qué lo hacemos**.

## ESQUEMAS



### ¿Qué es un Esquema?

Es escribir algo que hemos leído o escuchado antes, escribiendo primero las ideas principales, luego las ideas secundarias y por último los detalles del texto.

### ¿Por qué es importante realizar un Esquema?

Porque de un sólo vistazo conseguimos una clara idea del tema.

### ¿Cómo realizamos un Esquema?

1. Antes debemos empezar por hacer una lectura comprendiendo todo lo que leemos y subrayar para diferenciar bien las palabras importantes (Idea Principal, secundaria...).
2. Emplear una o dos palabras, o frases muy cortas sin ningún tipo de detalles y de forma breve.
3. Usa tu propio lenguaje y expresiones, repasando los títulos y subtítulos del texto.
4. Que el título del esquema exprese de forma clara la idea principal y que te permita ir poniendo detalles de esa idea.

A continuación te mostramos un ejemplo del esquema “Los animales vertebrados e invertebrados”.

## LOS ANIMALES VERTEBRADOS E INVERTEBRADOS

Los **animales vertebrados** son un grupo de animales con un esqueleto interno articulado, que actúa como soporte del cuerpo y permite su movimiento.

Tienen las siguientes **características**:

- Tienen columna vertebral, formada por una serie de piezas articuladas o vértebras, que permiten algunos movimientos y les dan cierta flexibilidad.
- El cuerpo está dividido en cabeza, tronco y extremidades.
- Hay individuos machos e individuos hembras, es decir, el sexo está diferenciado.

Los vertebrados se clasifican en cinco grupos:

- |               |              |              |
|---------------|--------------|--------------|
| 1. Mamíferos. | 3. Peces.    | 5. Reptiles. |
| 2. Aves.      | 4. Anfibios. |              |

Los **animales invertebrados** forman el grupo más numerosos de animales.

- Los invertebrados carecen de columna vertebral y de esqueleto interno articulado.
- La mayoría de los invertebrados tienen una protección externa, como si fuera una armadura, como los escarabajos, pero hay invertebrados que no tienen ningún tipo de protección, como los pulpos.

Los invertebrados se clasifican en seis grupos:

- |                    |                      |                  |
|--------------------|----------------------|------------------|
| 1. Los artrópodos. | 3. Los gusanos.      | 5. Las medusas.  |
| 2. Los moluscos.   | 4. Los equinodermos. | 6. Las esponjas. |

### ESQUEMA



### ¿CÓMO CREES QUE SE HA HECHO EL ESQUEMA?

Háblalo con tu compañer@ y escribe aquí los pasos, por orden, que crees que se han seguido:

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....

## 10. HACEMOS NUESTRO PRIMER ESQUEMA

Ahora que ya hemos visto qué es un esquema, para qué sirve y cómo se hace, vas a hacerlo tú solo.

Busca en tu libro de Conocimiento del Medio la Unidad que estéis dando ahora. Elige un texto (más o menos largo) y **realiza un esquema de ese texto** en el cuadro de la página siguiente.

Cuando lo hayas terminado, **reúnete con un compañero para comparar vuestros esquemas**, buscando las diferencias que tenéis entre los dos.

Por último, completa tu esquema con lo que tu compañero ha puesto en el suyo y tú no has incluido.

### RECUERDA



- El esquema te sirve para poder ver de un vistazo la información del texto que has leído antes.
- Tiene que ser muy breve.
- Debe tener sentido, es decir que lo entiendas aunque no tengas el texto delante.
- Puedes utilizar tus propias palabras.
- Debes realizar un repaso final, comprobando que contiene todas las ideas importantes.

## TU PRIMER ESQUEMA



# 11. HOY APRENDEMOS A RESUMIR UN TEXTO

¿Mucho para estudiar? ¿Demasiadas cosas para retener en la memoria? Entonces, **es fundamental aprender a hacer resúmenes.**

**Un resumen escrito es un texto corto que contiene la información más importante de otro texto.**

**Hacer resúmenes es una técnica de estudio fundamental:** exige una lectura atenta y comprensiva para identificar la información más importante incluida en el libro o artículo que hay que estudiar.

## ¿CÓMO ELABORAR UN RESUMEN?

1. **Trabajamos sobre el texto** para reducir su tamaño.
2. Los profesores te podemos decir: “Elaborad un resumen de 150 palabras de este texto” o por el contrario dejarte a ti elegir cuántas palabras va a tener tu resumen.
3. El resumen **debe ser escrito usando tus palabras**; no se trata, por tanto, de repetir las palabras del texto de partida. Es posible que en algunos casos debamos usar determinadas palabras, pero de lo que se trata es de que uses tu propio lenguaje.
4. Al ser el resumen una reducción del texto de partida, se supone que ha de **incluir las ideas principales del autor.**
5. En el resumen debemos **respetar la estructura que presenta el texto de partida** (inicio-desenlace/trama/argumento-final/conclusión).
6. Finalmente, **revisa.** Lee el resumen que has escrito y **comprueba que no te has olvidado de nada importante**, que lo has redactado de manera ordenada y que no tiene faltas de ortografía.

A continuación, vamos a presentar un texto de Patxi Zubizarreta del que elaboraremos el resumen siguiendo los pasos fundamentales que te hemos facilitado.

Había una vez un pueblo antiguo y lejano llamado Gu-Mang. Allí nunca entraban ni la luz de la luna ni la del sol. Sus habitantes apenas utilizaban ropa porque no hacía ni frío ni calor; comían poco y se pasaban el día durmiendo. Se despertaban una vez cada cuarenta días y, por ello, creían en las cosas que aparecían en sus sueños y no en las que veían cuando despertaban.

Era una antigua leyenda que les contaba su madre cuando eran niños, a Jentzxi y a Xia Tenzin. Él lo recordó muchas veces a lo largo de su gran viaje. Se sentía como en sueños al admirar la Gran Muralla, al pasar por ciudades increíblemente hermosas como Pingyao o Xian, o al admirar cascadas como las de Hukou. Pero aquellos paisajes, aunque a veces le constaba creerlo, eran completamente reales.

## ELABORA UN RESUMEN DEL TEXTO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 12. APRENDO CÓMO ME SIENTO Y CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS: MÚSICA, PINTURA Y EMOCIONES

*Solo 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 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.





## GUÍA SOBRE LAS EMOCIONES DE LA AECC

Esta guía publicada por la Asociación Española Contra el Cáncer explica las principales emociones que existen y la mejor manera de identificarlas, comprenderlas, expresarlas y hasta controlarlas para que los niños, a la vez que van creciendo, desarrollen una buena salud emocional.

<https://www.contraelcancer.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>

La música nos despierta recuerdos y experiencias, pero además nos evoca emociones.

**Pondremos a los niños piezas musicales diferentes y dejaremos que pinten libremente las emociones que les provocan.** Luego hablaremos de lo que han experimentado y dibujado.

Esta actividad me encanta porque une tres grandes disciplinas: música, arte y educación emocional. Pero sobre todo porque permite a los niños sentir emociones y expresarlas de forma totalmente libre, sin miedo a equivocarse.

Para ello **debemos estar muy atentos a no juzgar ni dar demasiadas instrucciones**, sino simplemente acompañar y observar. Sobre todo, no hay que decirles cómo deben sentirse frente a las diferentes canciones que vamos a oír, ni tampoco cómo deben plasmar en el papel dichas emociones porque lo que una melodía nos evoca es totalmente subjetivo, influye en ello muchas cosas, por supuesto la pieza musical en sí, pero también nuestra experiencia previa, nuestro estado de ánimo, las asociaciones que cada uno haga,...

Así que lo más importante es escuchar y aceptar con respeto y cariño, sin pretender influir en ellos (aunque a nosotros nos parezca una pieza más bien triste y a ellos alegre, por ejemplo). Esto es primordial porque **descubrirán que pueden confiar en lo que sienten y que aceptamos todas sus emociones por igual**, eso aumentará su autoestima y sabrán que en todo momento pueden expresar lo que sienten, pues no recibirán reprimenda por eso. Parece innecesario decir esto, pero pensemos en las veces que, sin casi darnos cuenta, negamos sus emociones con frases del tipo: “no llores, no tiene importancia” o “déjasele, es solo un juguete, cógete otro, anda”.

### ¿QUÉ NECESITAMOS?

1. **Papel donde pintar:** escoge el tamaño en función del espacio que tengáis. Si es poco, id cogiendo una cartulina para cada emoción. Si tenéis la oportunidad (siempre se puede bajar al parque o al patio del colegio) recomendamos hacerlo en grande para que puedan moverse también mientras pintan escuchando la música.
2. **Pinturas:** aconsejamos variedad de colores para que puedan expresarse como les apetezca.

3. **Música:** es importante decidir qué emociones queremos evocar y buscar las canciones o melodías más adecuadas. Se pueden utilizar también canciones que ya conocéis y que tienen cierto significado para vosotros, eso ayuda mucho.
4. **Cuentos:** previo a la actividad podéis leer algunos cuentos relacionados con las emociones, por ejemplo el de “Lola se va a África”, en el que la protagonista empieza muy enfadada la historia pero a medida que avanza el relato aparecen otras emociones como la alegría o la calma.

Encontrarás más cuentos sobre emociones en este enlace:

<http://www.clubpequeslectores.com/2017/05/10-cuentos-infantiles-para-10-emociones.html>

## ¿CÓMO LO HACEMOS?

1. **Nos relajamos:** es importante hacer este paso para que los niños se tranquilicen y se preparen para escuchar la música más atentamente.

Simplemente nos ponemos en círculo o tumbados, ojos cerrados, las manos en la barriga y hacemos unas cuantas respiraciones lentas, inspirando por la nariz y expirando despacio por la boca.

2. **Primera audición de la canción:** con los ojos aún cerrados y sin movernos del sitio, aprovechamos que estamos relajados y con buena predisposición para la escucha, para poner la primera canción. Podemos incentivar la reflexión con frases del tipo: “pensad en cómo os hace sentir la canción”, “en lo que os recuerda”, etc.

3. **Expresar pintando lo que nos evoca la canción:** cuando los niños quieran (sin forzar) pueden ir levantándose para dirigirse al papel y pintar lo que les transmite la música. Repetir la reproducción de la canción hasta que ellos decidan que ya han acabado.

4. **Hablamos de las emociones que hemos sentido y de lo que hemos pintado:** cuando todos hayan acabado, regresamos al círculo para contar qué nos hizo sentir la canción y cómo lo plasmamos en el dibujo y por qué. Simplemente escuchamos, todas las posibilidades son igual de buenas.

Es importante hacer este paso ahora y no antes, así evitamos influir en ellos y propiciamos que puedan sentir y expresar libremente sus emociones. Recomendamos no saltarse este paso de reflexión conjunta y escucha activa, es una gran oportunidad para trabajar el reconocimiento de emociones y su gestión, pero también para descubrir lo que los niños llevan dentro y a veces no dejan ver.

5. **Repetimos con la siguiente canción** (volviendo al primer punto).

## Y AL ACABAR...

Podemos volver a poner las canciones y bailar expresando la emoción que nos evoca la música con todo el cuerpo. Es importante que conozcamos cómo la emoción afecta a las distintas partes de nuestro cuerpo, pues no solo se manifiesta en nuestra expresión facial.

# 13. CONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES

## 13.1. 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 compañero tiene que adivinar qué emoción es y decir qué signos en la cara y el cuerpo ha visto.

## 13.2. ¿CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS?

Identifica las emociones en estos cortos animados:

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

## 13.3. JUGAMOS CON LAS EMOCIONES

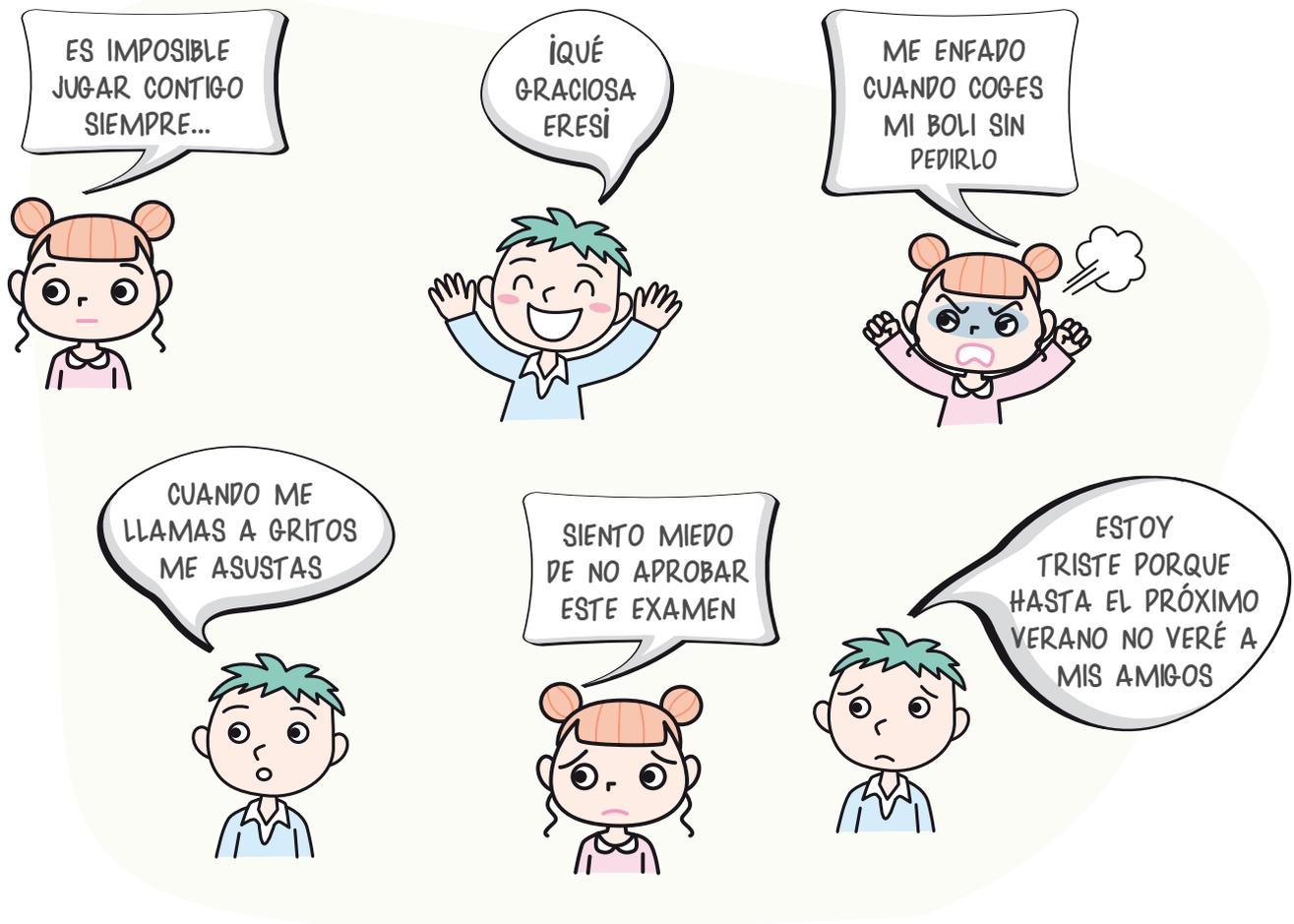
A través de la página [www.getgrossedout.com](http://www.getgrossedout.com) un alumn@ se hace una foto y el resto debe adivinar qué emoción está representando. Posteriormente se deja que los alumn@s interaccionen y se hagan fotos y experimenten con el programa.

Página web: [pizap.com](http://pizap.com)

Indicaciones para utilizar el programa GROSS OUT:

1. Vamos a la web [www.getgrossedout.com](http://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.*

## 13.4. 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>

# 14. 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:

## 1. ¿QUÉ CREES QUE ESTÁ PASANDO?

---

---

---

---

## 2. ¿CÓMO CREES QUE SE SIENTE EL PROTAGONISTA?

---

---

---

---

## 3. ¿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.

## 15. COMPRENDO CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS

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

Indica cómo actuarías en estas situaciones:

**CASO 1.** Llega un compañero nuevo 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 compañeros no quieren que juegues con ellos.

¿Cómo te sientes? Asustado Triste Enfadado Alegre

## 16. JUEGO “SOY TÚ” (EMPATÍA)

Este juego es fantástico para empatizar con los hermanos o los compañeros de clase.

Es tan sencillo como hacer una serie de tarjetas con preguntas simples del tipo: “color preferido”, “compañero con el que te gustaría sentarte en el colegio”, “comida que odias”, etc.

Se trata de hacer un montón con las tarjetas boca abajo y por turnos, vamos cogiendo una tarjeta y debemos responder a dichas preguntas como si fuéramos la otra persona. De este modo, nos ponemos en la piel de los demás pero a la vez fomentamos el conocernos más entre nosotros, así como el propio autoconocimiento.

En este enlace encontrarás algunas tarjetas a modo de ejemplo listas para imprimir:

[https://drive.google.com/file/d/1nj1clvnKWYb\\_shOmPdZHStOwPh0xhx5U/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1nj1clvnKWYb_shOmPdZHStOwPh0xhx5U/view?usp=sharing)

## 17. SEIS MANERAS DE AGRADAR

El objetivo de esta actividad es entender que nuestro modo de actuar afecta positiva o negativamente en nuestras relaciones con los otros. También nos va a servir para conocernos un poco mejor y saber cómo actuamos.

**Dale Carnegie**, escritor norteamericano nacido en Marysville en 1888, alcanzó fama universal en 1936 con su libro titulado *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*. Carnegie fue promotor de lo que ahora se llama asunción de responsabilidades.

Uno de los capítulos se titula “Seis maneras de agradar” y son las siguientes:

- Nos tenemos que interesar por la gente.
- Tenemos que sonreír.
- Tenemos que recordar los nombres de las personas.
- Tenemos que escuchar.
- Tenemos que hacer las cosas que agradan a los demás.
- Y tenemos que hacer que todo el mundo se crea importante”.



Reflexiona sobre estos puntos y contesta las siguientes preguntas:

**¿QUÉ OPINIÓN TE MERECE LAS SEIS MANERAS DE AGRADAR DE DALE CARNEGIE?**

.....

.....

**¿TE CONVENCEN? ¿POR QUÉ?**

.....

.....

**CUÁLES SERÍAN PARA TI TUS “SEIS MANERAS DE AGRADAR”**

.....

.....

**INDICA AHORA SEIS MANERAS FRECUENTES DE MOLESTAR EN NUESTRAS RELACIONES CON LOS DEMÁS**

.....

.....

# 18. MIS FORTALEZAS PERSONALES Y LAS DE MIS COMPAÑEROS

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, defiendo mis derechos	
8. Termino las cosas que empiezo, soy persistente	
9. Procuero 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 o 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 o 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 cómo te ven ellos y comparar si existen diferencias entre los que piensas de ti mismo 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, defiendo mis derechos		
8. Termino las cosas que empiezo, soy persistente		
9. Procuró 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](http://www.educayaprende.com/juego-educativo-mi-arbol-de-cualidades) y realiza la actividad propuesta.

## 19. MI NOMBRE, MIS VIRTUDES

En esta actividad vamos a invitar a los niños a escribir su nombre en letras grandes y en mayúsculas.

Luego deberán **coger cada una de las letras y buscar una virtud o cualidad positiva que posean y que empiece por esa letra**. La escribirán en la hoja y la compartirán con el resto de niños y adultos.

Esta actividad es fantástica para promover el autoconocimiento de uno mismo pero también para ayudarles a mejorar su autoconcepto (“cómo soy”, “cómo me veo”), a partir del cual se construye la autoestima de uno, porque si mi autoconcepto es bajo, nunca voy a poder tener una alta autoestima.

### ★ TRUCO

Si el nombre del niño es muy corto, podéis hacer la actividad con nombre y apellido.

Si queréis seguir jugando, cada niño puede hacer su propio nombre y el apellido lo rellenan el resto de participantes, así se promueve el conocimiento del otro, la amabilidad y el vínculo afectivo entre los participantes.

## 20. TÉCNICA DEL SEMÁFORO

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

<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 hacía 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...

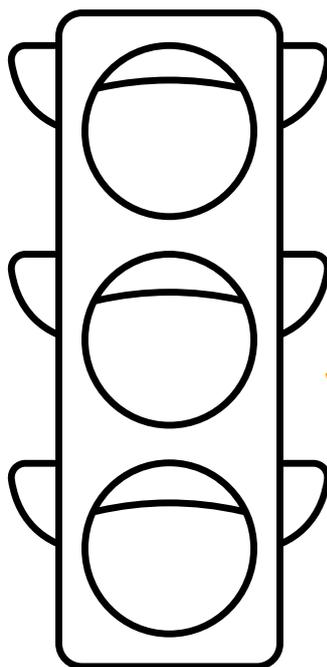
RESPIRO Y DOY  
UNA VUELTA



NO LE DOY  
IMPORTANCIA,  
DISCUTO LUEGO



RETOMO LA  
DISCUSIÓN MÁS  
TRANQUILO



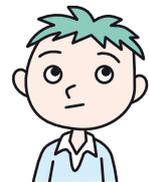
PARO



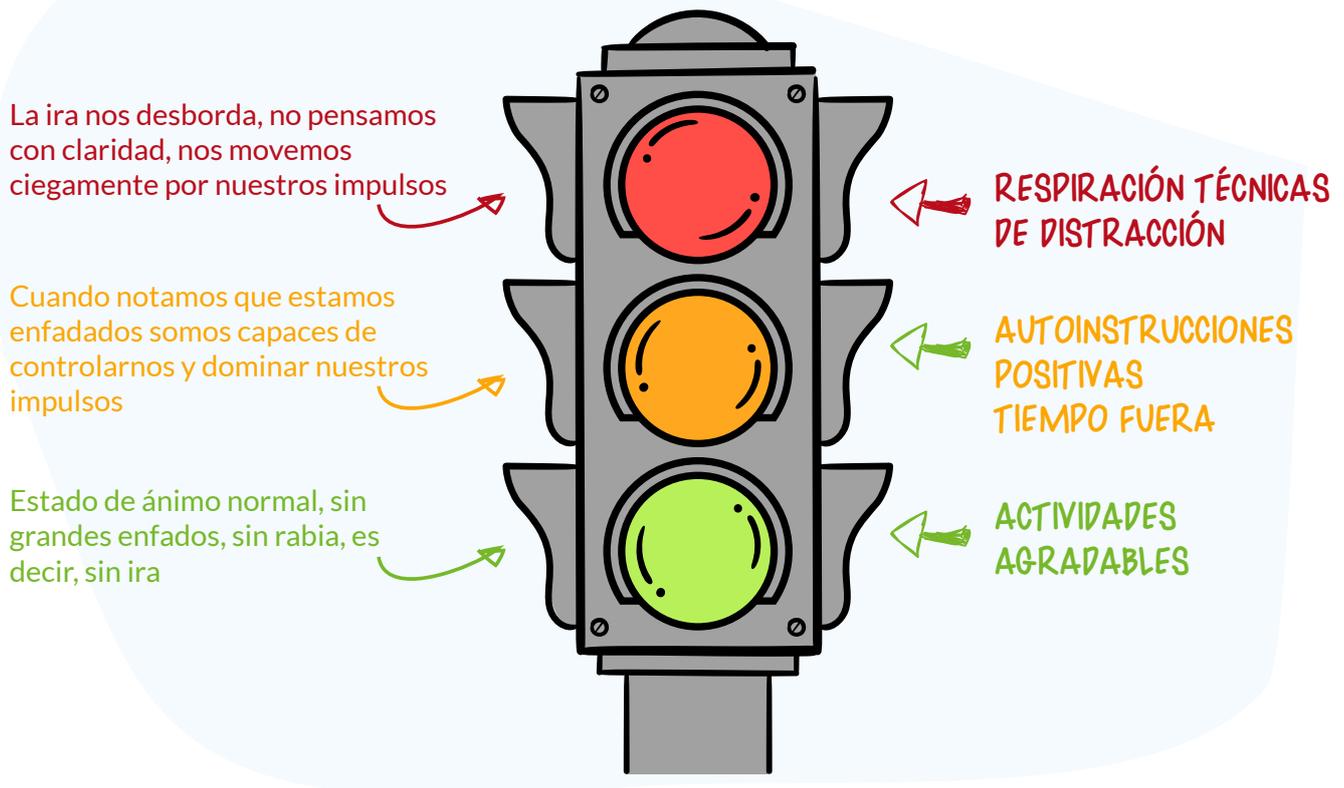
PIENSO



ACTÚO



COLOREA EL DIBUJO DEL SEMÁFORO



## 21. RECURSOS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS

Solemos decirles a los niños que se relajen o que hagan respiraciones, pero: ¿les hemos enseñado a hacerlo?, ¿nos hemos parado a explicarles exactamente cómo se hace?, ¿les hemos dado suficientes oportunidades para practicarlo?

Si queremos que sean capaces de regularse en momentos de carga emotiva elevada, necesitan practicar cuando están calmados y con buena predisposición, para que luego les salga de forma más espontánea y fácil.

Para los niños resulta más sencillo concentrarse en la respiración si el ejercicio va acompañado de algún movimiento repetitivo de poca complejidad. Aquí te dejo **dos buenas opciones**:

- **Reseguir laberintos de meditación.** Se respira pausada y lentamente mientras con el dedo reseguimos el laberinto desde el inicio (flecha) hasta el corazón y vuelta atrás. Te dejo unos imprimibles a continuación.
- **Respirar tres veces mientras hacemos el siguiente movimiento con piedras:** inspiramos lentamente mientras cogemos una piedra con la mano derecha. Expiramos lentamente mientras pasamos la piedra a la otra mano y la colocamos encima de uno de los pictogramas. Repetimos dos veces más con otras dos piedras distintas. Te dejo un imprimible a continuación:

<https://drive.google.com/file/d/14DOI4eesibQbxCpTlxC1ot7nZBHQArwo/view?usp=sharing>

## 22. 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 niño 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 niño lo vuelve a hacer mientras se dirige a sí mismo en voz alta (autoinstrucciones en voz alta).
4. Ahora el niño lleva a cabo la tarea de nuevo, pero sólo verbalizando en un tono muy bajo (autoinstrucciones enmascaradas).
5. El niño guía su propio comportamiento a través de autoinstrucciones internas, mientras va desarrollando la tarea (autoinstrucciones encubiertas).

### PANEL DE AUTOINSTRUCCIONES



## 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 Arturo Manrique Gálvez (<https://youtu.be/y8bLb23dUml>)

**Programa Ulises. Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional.** Elaborado por Remedios Comas Verdú, Gorka Moreno Arnedillo, Javier Moreno Arnedillo ([https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/Ulises\\_alumno.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/Ulises_alumno.pdf))

**La música nos emociona.** Buscamos en [www.youtube.com](http://www.youtube.com) una canción que nos evoque situaciones agradables para esos momentos en los que necesitamos levantar nuestro ánimo.

**Programa escolar de desarrollo emocional de educastur.**

<https://www.educastur.es/-/programa-escolar-de-desarrollo-emocional>

## 23. ¿QUÉ TAL TU DÍA?

La forma en que nos comunicamos con los niños es clave, pues nuestras palabras calan muy hondo y condicionan su vida presente y futura. Debemos esforzarnos cada día por establecer una comunicación respetuosa y con unas bases fuertes.

Los niños necesitan saber que valoramos sus emociones y sentimientos, que nos interesan sus opiniones y que se respetan sus decisiones porque les queremos y son personas importantes para nosotros.

El problema es que normalmente cuando preguntamos a los hijos (o alumnos) sobre qué tal les fue su día, generalmente contestan con un “bien” y poco más.

Así que te comparto una serie de preguntas abiertas con las cuales la cosa suele cambiar bastante: **25 formas de preguntar a tu hijo : ¿cómo ha ido el día en el cole?** (te las detallo en la página siguiente).

### ARCHIVO DRIVE PREGUNTAS:

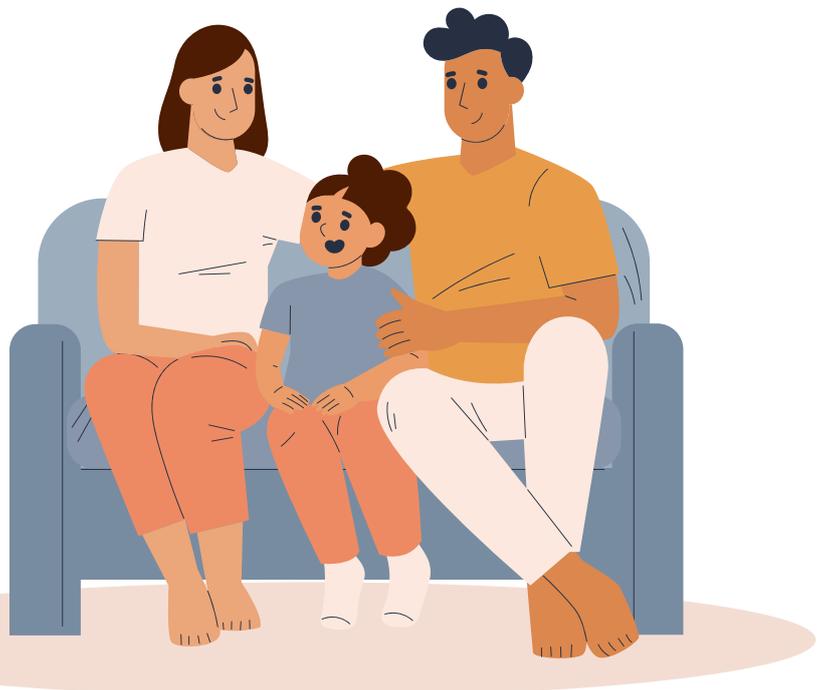
[https://drive.google.com/file/d/1Q-gedaZAZayOo\\_QqoJazlFR1CNdQBQ/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Q-gedaZAZayOo_QqoJazlFR1CNdQBQ/view?usp=sharing)

Verás que son ideales para mejorar la comunicación con tus hijos (o alumnos), porque con ellas los niños ven que les valoramos, se sienten mejor consigo mismos, aprenden a escuchar, a preguntar y a interesarse por los demás, aprenden que sus opiniones importan y se sienten más respetados y se hacen más responsables de sus actos y sus pensamientos.

### RECUERDA

Todos queremos que nos respeten y nadie aprende a respetar si no es respetado. “La forma en la que hablamos a nuestros hijos se convierte en su voz interior”,

*Peggy O'Mara*



## 24. 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

Visualiza el siguiente vídeo:

*Belleza en las nubes*, disponible en <https://youtu.be/VgWpBP7yLBE>

## 25.COMENZAMOS UNA NUEVA ETAPA ESCOLAR...

Estas a punto de comenzar una nueva etapa escolar, la ESO. Seguramente, te plantearás muchas preguntas a las que son necesario dar respuesta...

Escribe en la siguiente tabla, cuestiones o dudas que te surgen sobre la ESO.

CUESTIÓN 1	..... .....
CUESTIÓN 2	..... .....
CUESTIÓN 3	..... .....
CUESTIÓN 4	..... .....
CUESTIÓN 5	..... .....
CUESTIÓN 6	..... .....
CUESTIÓN 7	..... .....
CUESTIÓN 8	..... .....
CUESTIÓN 9	..... .....
CUESTIÓN 10	..... .....

Vamos a dar respuesta a algunas de ellas, para el resto, te pondrás ayudar tanto de tu tutor/a, orientador/a o de tu familia. ¡Empezamos!

## 26. ¿QUÉ ES ESO DE LA ESO?

Una vez finalizada la Educación Primaria, la ESO es una nueva etapa en tu educación escolar. Busquemos información sobre algunos datos que son fundamentales para dar respuesta a la pregunta ¿Qué eso de la ESO? Una vez recogidos, elaborarás tu primera infografía.

Recomendaciones de webs a las que puedes acceder para realizar esta actividad:

[www.sistemaeducativo.apoclam.org](http://www.sistemaeducativo.apoclam.org)

[www.emagister.com/blog/para-que-sirve-el-graduado-de-la-eso](http://www.emagister.com/blog/para-que-sirve-el-graduado-de-la-eso)

Recoge en esta tabla la información necesaria:

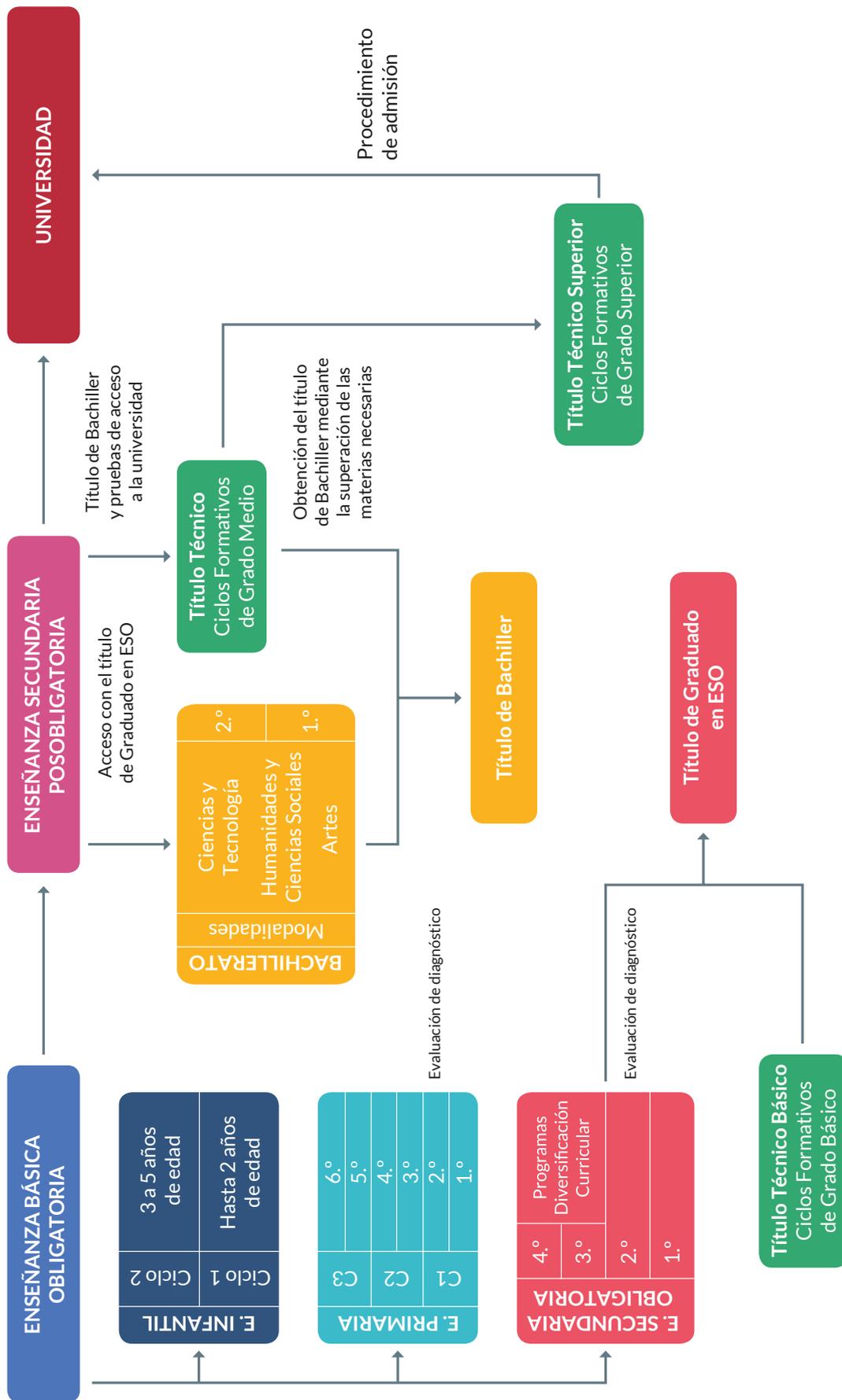
¿Qué significa ESO?	.....
¿De cuántos cursos consta?	.....
¿Qué edades comprende?	.....
¿Cómo se llaman los centros en los que se estudia la ESO?	.....
¿Para qué me sirve estudiar la ESO?	..... .....
Finalidad de la ESO	..... .....

Ahora te dispones a hacer una infografía. Consulta modelos de infografía sencillos y realiza la tuya propia con la información que has recogido (puedes utilizar la aplicación CANVA o hacerla “a mano” a continuación).

# 27. ¿Y DÓNDE SE UBICA LA ESO?

## ESTRUCTURA Y ENSEÑANZAS DEL SISTEMA EDUCATIVO ESPAÑOL

(PROYECTO DE LOMLOE / 13 DE MARZO DE 2020)

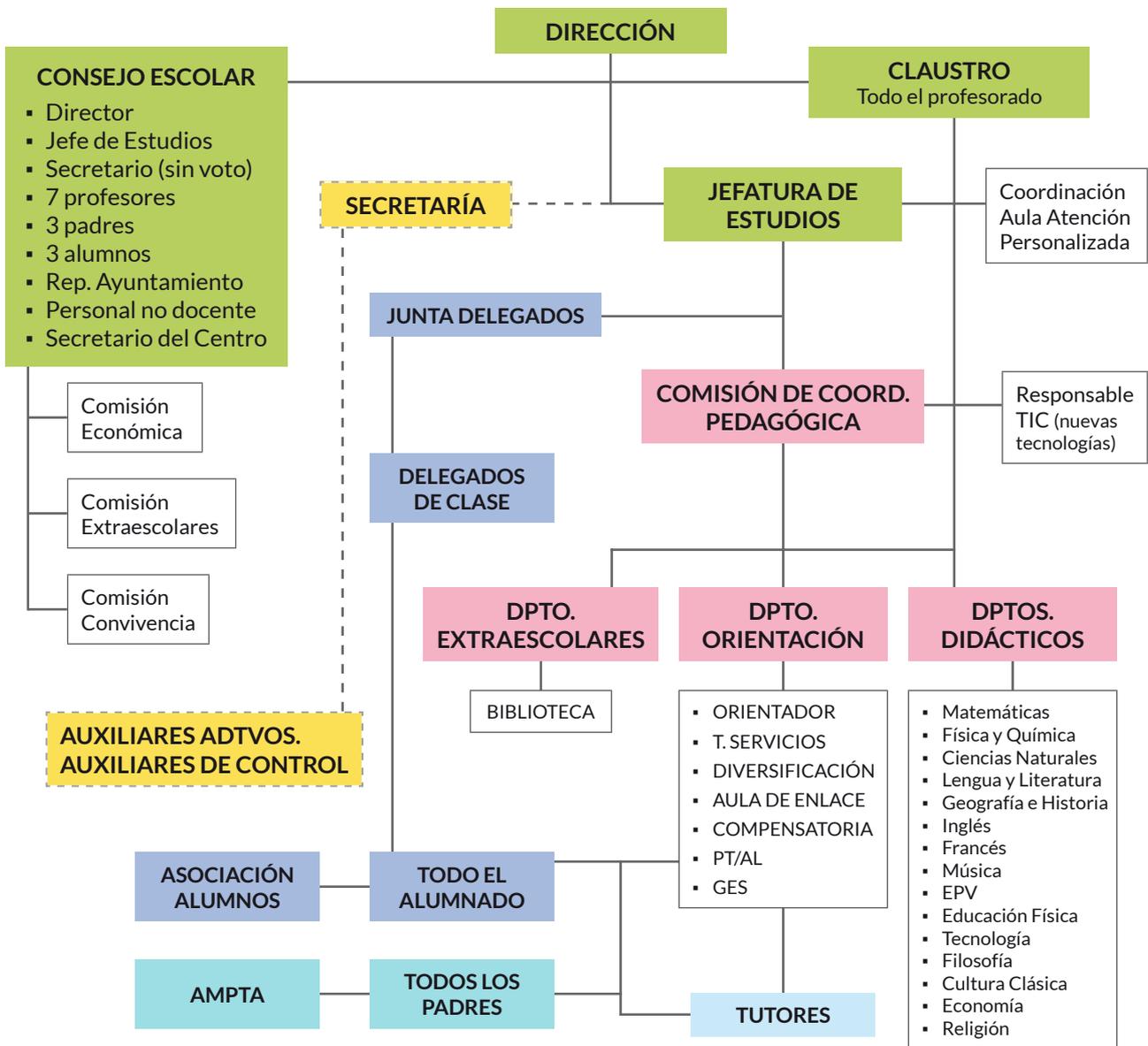


# 28. ¿SABES CÓMO ES UN INSTITUTO?

La organización y funcionamiento de un colegio 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.



## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Encuentra en esta sopa de letras las siguientes palabras relacionadas con la organización y funcionamiento de un Instituto:

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

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

## 29. ¿DESPISTADO POR LOS CAMBIOS? ¡NO TE PREOCUPES!

Sí, 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.

### MATERIAS



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



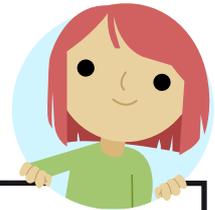
Aumenta el número de profes, ya que cada uno de ellos es el especialista de una sola asignatura. Entre todos ellos destacará tu tutor/a que será la persona más cercana a ti y que estará dispuesto/a a ayudarte en cualquier momento.

### 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.

## 30. Y... ¿CÓMO SON LOS EXÁMENES EN LA ESO?



### ¿HAY EXÁMENES EN LA ESO?

Si, aunque también hay trabajos, proyectos de investigación... depende de la materia.

### Y... ¿SE PUEDE REPETIR CURSO?

Artículo 28. Evaluación y promoción. (LOMLOE).

### ¿CUÁNDO SE DAN LAS NOTAS?

Pues muy parecido a la etapa de Educación Primaria. Hay cuatro momentos de evaluación: al inicio del curso escolar y tres momentos más que suelen coincidir con Navidad, Semana Santa (a veces) y final de curso.

Pero lo más importante que debes saber es que la **EVALUACIÓN ES CONTINUA**, ¿qué quiere decir eso? Pues que tendrás evaluaciones (en forma de exámenes o trabajos) a lo largo de todo el curso escolar.

### ¿QUIÉN DECIDE SI REPITO CURSO?

Las decisiones sobre la promoción del alumnado de un curso a otro serán adoptadas de forma colegiada por el equipo docente atendiendo a la consecución de los objetivos, al grado de adquisición de las competencias establecidas y a la valoración de las medidas que favorezcan el progreso del alumno o alumna.



### ¿QUIÉNES PASARÁN AL CURSO SIGUIENTE?

Promocionarán de curso los alumnos que:

- Tengan todas las materias superadas.
- El equipo docente considere que la naturaleza de las materias no superadas (una o dos) les permita seguir con éxito el curso siguiente y se estime que tienen expectativas favorables de recuperación y que dicha promoción beneficiará su evolución académica.

### ¿QUÉ TENGO QUE HACER SI NO APRUEBO UNA O DOS MATERIAS?

Quienes promocionen sin haber superado todas las materias seguirán los planes de refuerzo que establezca el equipo docente, que revisará periódicamente la aplicación personalizada de los mismos en diferentes momentos del curso académico y, en todo caso, al finalizar el mismo.

Este alumnado deberá superar las evaluaciones correspondientes a dichos planes, de acuerdo con lo dispuesto por las Administraciones educativas. Esta circunstancia será tomada en cuenta a los efectos de promoción y titulación previstos en los apartados anteriores.

### ¿CUÁNTAS VECES PUEDO REPETIR?

Podrás permanecer en el mismo curso una sola vez y dos veces como máximo a lo largo de la enseñanza obligatoria.

Independientemente de que se hayan agotado el máximo de permanencias, de forma excepcional, se podrá permanecer un año más en el 4º curso, siempre que el equipo docente considere que esta medida favorece la adquisición de las competencias establecidas para la etapa, en cuyo caso se podrá prolongar un año el límite de edad.

## Y... ¿SABES QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE?

Suelen superar bien las evaluaciones los alumnos y alumnas que:

- Tienen interés por los estudios.
- Saben ser ordenados.
- Estudian todos los días un rato en casa.

## Y... ¿CÓMO SON LAS NOTAS?

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

CALIFICACIONES EN LA ESO	
<b>SOBRESALIENTE</b> (9-10)	Domina de modo brillante los 3 aspectos
<b>NOTABLE</b> (7-8)	Nivel satisfactorio de rendimiento
<b>BIEN</b> (6)	Logra los objetivos básicos exigidos
<b>SUFICIENTE</b> (5)	Supera los objetivos mínimos del Centro
<b>INSUFICIENTE</b> (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.

## Y... ¿AL FINALIZAR LA ESO, QUÉ? 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 alumnos**, 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.

## 31. MIS MATERIAS 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.

MATERIAS DE LOS CURSOS		CURSOS				
		1º	2º	3º		
PARA TODO EL ALUMNADO	En todos los cursos	Biología y Geología y/o Física y Química	X	X	X	
		Educación Física	X	X	X	
		Geografía e Historia	X	X	X	
		Lengua Castellana y Literatura y, si la hubiere, Lengua Cooficial y Literatura	X	X	X	
		Lengua extranjera	X	X	X	
		Matemáticas	X	X	X	
	Al menos una en cada curso	Educación Plástica, Visual y Audiovisual	S	S	S	
		Música	S	S	S	
	En un curso	Educación en Valores cívicos y éticos	S	S	S	
	En, al menos, un curso	Tecnología y Digitalización	S	S	S	
	2ª Lengua Extranjera (si así decide ofertarla la Administración educativa)	P	P	P		
OPTATIVAS	De oferta obligatoria	En todos los cursos	2ª Lengua Extranjera (si no es obligatoria)	X	X	X
		En, al menos, un curso	Cultura Clásica	O	O	O
	Una materia para el desarrollo de la competencia digital		O	O	O	
	Trabajo monográfico, proyecto interdisciplinar o proyecto de colaboración con un servicio a la comunidad		O	O	O	
	Otras		O	O	O	

S: Sin asignar a curso, lo deciden las CC.AA. / P: Posible, las CC.AA. decidirán si se incluye. / O: Opcional.

## 32. ¿CÓMO SON LAS MATERIAS NUEVAS?

### 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

Describe brevemente tus optativas explicando lo que se hace en ellas.

OPTATIVA 1 .....

OPTATIVA 2 .....

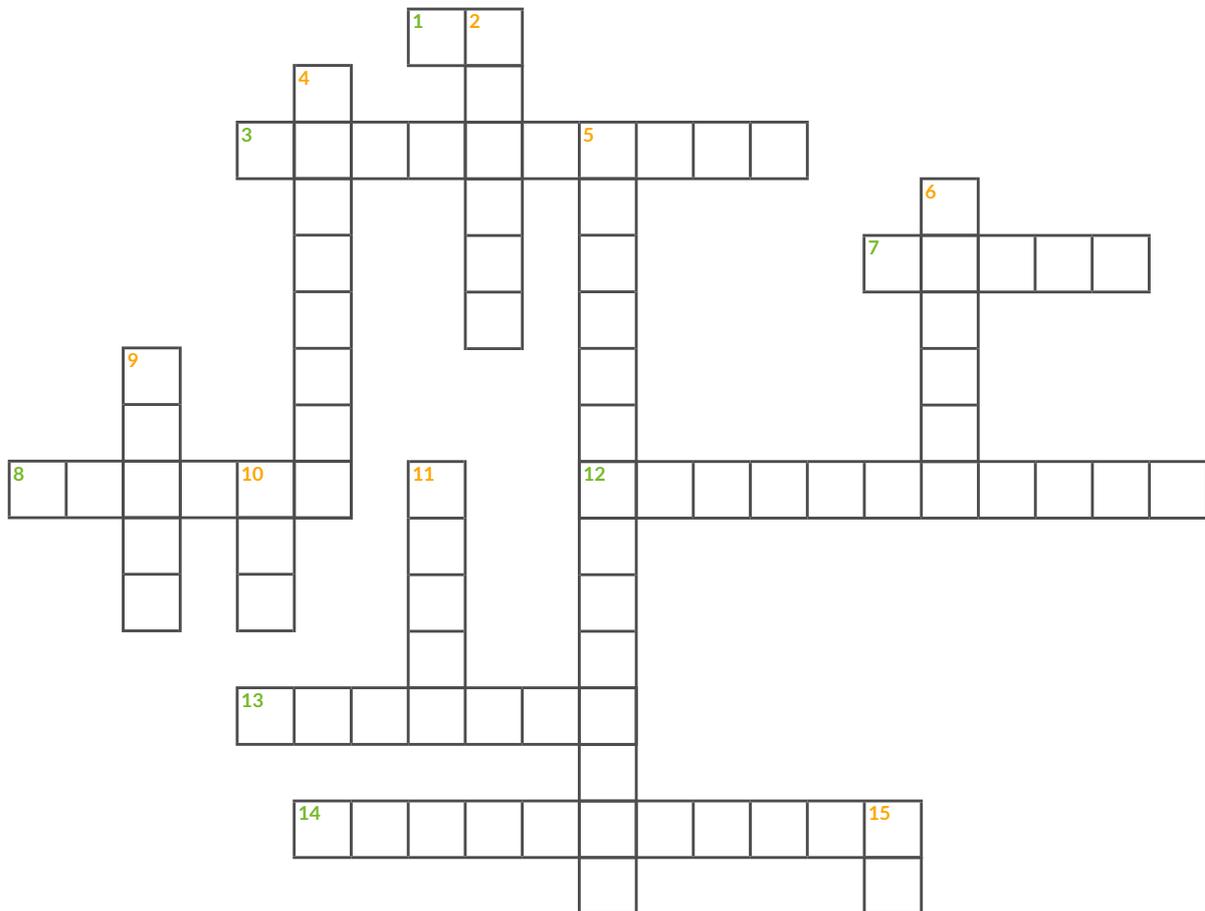
OPTATIVA 3 .....

## 33. ¿YA CONOCES LAS DIFERENCIAS ENTRE LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA? REPASAMOS...

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	Ciclos / Niveles	Cursos y Ciclos
TUTORÍA	Transversal	1 hora semanal
PROFESORADO	Más de una Materia	1 por especialidad
FIGURAS	Encargado de Clase	Delegados y Junta de delegados
MATERIAS	7	10 - 12
NOVEDADES	Conocimiento del Medio / Ciencias Sociales y Ciencias Naturales	Biología y Geografía e Historia
HORARIO	6 sesiones de 45' 5 sesiones de 50'	6 sesiones de 50'
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
NÚMERO 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

## 34. HAGAMOS UN CRUCIGRAMA



### HORIZONTALES

1. Pedagogía Terapéutica.
3. Volver a estudiar un curso que no se ha aprobado.
7. Último curso de Primaria.
8. Periodo de descanso durante el que se interrumpen las clases.
12. 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.
13. Distribución del tiempo en la escuela.
14. Etapa del sistema escolar que abarca desde los 6 años hasta los 16 años.

### VERTICALES

2. Profesora responsable de un grupo-clase.
4. Recurso educativo para ayudar a determinados alumnos que tienen problemas con mates y lengua.
5. Órgano de participación de los diferentes colectivos de la Comunidad Educativa: profesorado, familias y ayuntamiento.
6. Cuaderno para anotar lo que has de hacer.
9. Cada uno de los periodos en que se divide Primaria.
10. Educación Secundaria Obligatoria.
11. División del Sistema Educativo (Primaria y Secundaria).
15. Audición y Lenguaje.

## 35. ENTREVISTAMOS A NUESTROS ANTIGUOS COMPAÑEROS

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 y aprovechad la visita al IES para realizarla.

#### GRUPO 1

1.	<i>Número de alumnos por clase:</i> .....	
2.	<i>Horario de clase:</i> .....	
	<i>Nº de clases diarias:</i> .....	<i>Duración de cada clase:</i> .....
	<i>Nº de recreos:</i> .....	<i>Duración de cada uno:</i> .....
3.	<i>Asignaturas en 1º de ESO:</i> ..... .....	
	<i>¿Cuáles son las más difíciles?:</i> ..... .....	
	<i>¿Y las más fáciles?:</i> ..... .....	
4.	<i>¿Qué clima de trabajo hay en clase?</i> .....	
	<i>¿Y de convivencia y respeto?</i> .....	
	<i>¿Participáis en la elaboración de las normas de clase?</i> .....	
	<i>¿Tenéis algún programa de mediación?</i> .....	
<i>Otras Preguntas</i> ..... .....		



**GRUPO 4**

12.	<i>¿Cuáles son las normas de convivencia?</i> ..... <i>¿Te cuesta mucho cumplirlas?</i> ..... <i>Si alguien no las cumple, ¿qué le pasa?</i> ..... <i>En tu grupo, ¿hay algún compañero amonestado o expulsado?</i> .....
13.	<i>¿Qué actividades extraescolares se realizan en el Instituto?</i> <input type="checkbox"/> Excursiones <input type="checkbox"/> Visitas <input type="checkbox"/> Semanas culturales <input type="checkbox"/> Fiestas <input type="checkbox"/> Otras
14.	<i>Conclusiones: ¿Cómo consideras que es 1º de ESO?</i> <input type="checkbox"/> Fácil <input type="checkbox"/> Superable <input type="checkbox"/> Difícil <input type="checkbox"/> Muy difícil
<b>Otras Preguntas</b> ..... .....	

## 36. 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)

## 37. PARA DESPEDIRNOS... JUGAMOS A LA OCA

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



AQUÍ EMPIEZA  
VUESTRO VIAJE  
POR EL SISTEMA  
EDUCATIVO

¿QUÉ SIGNIFICA  
ESO?

1

¿DE CUÁNTOS  
CURSO CONSTA  
LA ESO?

2

¿QUÉ EDADES  
COMPRENDE  
LA ESO?

3

¿EN QUÉ ÓRGANO  
PARTICIPAN LAS  
FAMILIAS?

12

¿QUÉ FUNCIÓN  
HACE EL/LA  
TUTOR/A?

11

¿QUÉ ES UN  
PROYECTO  
BILINGÜE?

13

DI TRES MATERIAS  
QUE TENDRÁS QUE EN  
1º DE LA ESO

14

¿DÓNDE TIENES MÁS  
PROFES EN PRIMARIA O  
EN SECUNDARIA?

15

¿CUÁNTAS  
VECES SE PUEDE  
REPETIR CURSO  
EN LA ESO?

16

¿CON CUÁNTAS  
MATERIAS  
SE PUEDE  
PROMOCIONAR?

17



**¡¡ENHORABUENA!!**

**HABÉIS COMPLETADO  
VUESTRO VIAJE POR EL  
SISTEMA EDUCATIVO**

18 ¿QUÉ SIGNIFICA HONORIFICAS?

19 ¿CÓMO SE LLAMA EL TÍTULO DE LA ESO?

20 ¿CÓMO SE DIFERENCIA ENTRE LA ETAPA DE PRIMARIA Y LA DE SECUNDARIA?

21 NOMBRA UNA MATERIA NUEVA EN LA ESO

10 ¿QUÉNES SON EL PERSONAL NO DOCENTE?

9 ¿QUÉNES SON LOS JEFS DE LOS DEPARTAMENTOS DIDACTICOS?

8 ¿PARA QUÉ SIRVE UN DELEGADO DE CLASE?

7 ¿QUÉ ES EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN?

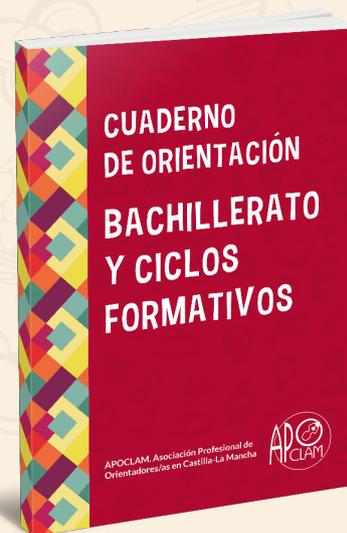
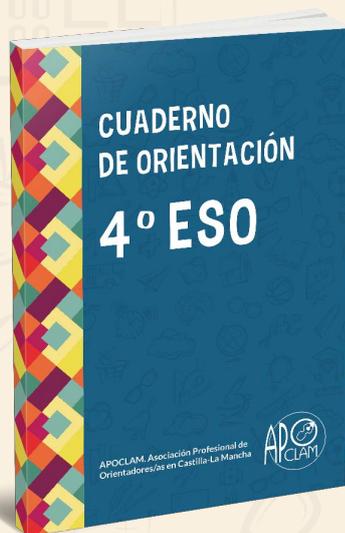
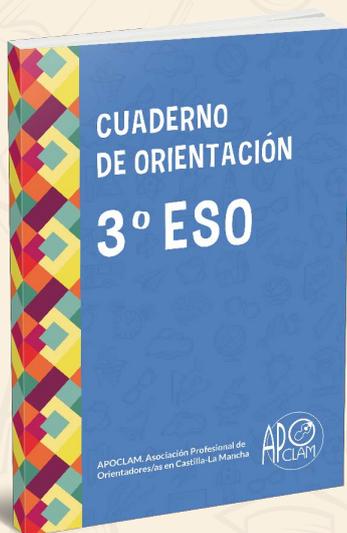
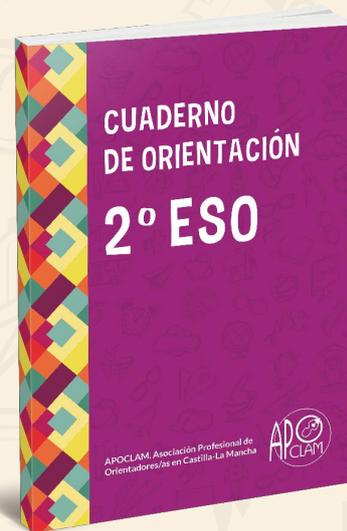
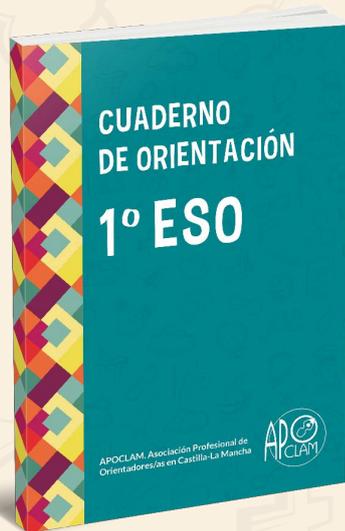
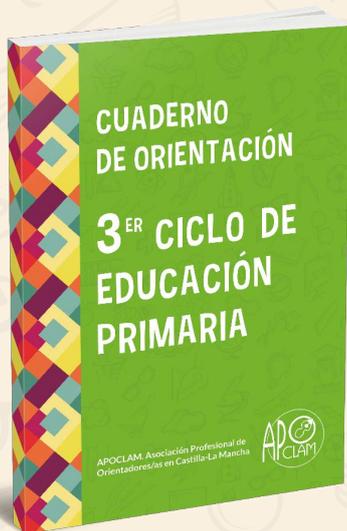
6 ¿QUÉ ES EL CLAUSTRO DE PROFESORES?

5 ¿QUÉ ETAPAS SON OBLIGATORIAS EN EL SISTEMA EDUCATIVO?

4 ¿PARA QUÉ SIRVE ESTUDIAR LA ESO?



# COLECCIÓN CUADERNOS DE ORIENTACIÓN APOCLAM



Descarga gratuita en [www.cuadernos.apoclam.org](http://www.cuadernos.apoclam.org)



APOCLAM. Asociación Profesional de Orientadores/as en Castilla-La Mancha