

**Elaborado por: D.C. Martha Lucia Ita Amador
Complejo Regional Nororiental Campus Teziutlán**

Actividades de Sensibilización para Tutoría

Dimensión	Temáticas	Propuesta de Actividades
Conocimiento de sí mismo	Resiliencia Autoconocimiento Identidad Manejo de emociones Habilidades Ética	Caminar por sí mismo MATEA ¿Quién soy? ¿A dónde voy?
Relación Familia-escuela	La familia, las familias Comunicación en la familia Ambiente escolar	¿Quiénes son mi familia? ¿Qué le hace falta a mi casa? Te veo, te escucho
Vida Saludable	Hábitos alimenticios Adicciones Salud integral	El monstruo del consumismo ¿Con qué adicción te quedas? El arca de Noé
Participación Juvenil (vinculando comunidad-medio ambiente)	Proyectos grupales para el bienestar de la comunidad y cuidado ambiental	La isla desierta Escala de participación efectiva Si el río cambia de cauce
Cultura de paz y no violencia	Discriminación e inclusión Equidad de género	Los refranes El semáforo del poder
Construcción del Proyecto de Vida	Calidad de vida	Un camino por delante una historia por detrás El camino de mi vida

**Título de la Actividad
¿Qué le hace falta a mi casa?**

Objetivo

Que los (as) participantes identifiquen elementos de protección y riesgo que pueden existir dentro del hogar, a fin de seguirlos fomentando o bien eliminarlos

Material

Hojas de Papel
Plumones/colores
Lapicero

Procedimiento

El tutor (a) solicitará a los (as) participantes que se sienten en círculo
Se reparte una hoja a cada asistente, plumones y/o colores
Se les pide que de forma individual, hagan un dibujo libre de una casa, aunque con ciertas características comunes: Cimientos, por lo menos una puerta, dos ventanas, un árbol y una

**Elaborado por: D.C. Martha Lucia Ita Amador
Complejo Regional Nororiental Campus Teziutlán**

reja o protección. Se les comenta que cada característica va a representar elementos que pueden proteger a su familia.

Se les da un tiempo de 20 min para realizar su dibujo, procurando siempre mantener un ambiente de respeto y cordialidad.

Cuando todos (as) hayan terminado, se les dice que habrán de “reforzar” su casa, con algunos datos valiosos que se deberán incluir en el dibujo como son:

En los cimientos: Anotar tres valores que sean importantes para los habitantes de esa casa y los ejerzan

En la Puerta: Anotar cuáles son las características de la comunicación verbal en su casa, por ejemplo, si se escuchan los (as) unos (as) a los (as) otros (as), si se dirigen con gritos o insultos, si se piden las cosas por favor, etc

En las ventanas: Anotar por lo menos cuatro sentimientos que pueden ser expresados libremente en la casa, sin ser reprimidos por la familia.

En el árbol: Escribir lo que suelen hacer para demostrarse en familia, que se aman y que les interesa lo que pasa en la vida de cada miembro.

En la reja de protección: Anotar 3 reglas que cumplan todos (as) por igual en casa.

Una vez terminado se les solicita vean su casa y reflexionen acerca de lo que dibujaron y escribieron contestando las siguientes preguntas

¿Qué crees que le hace falta a tu casa? Y ¿Qué puedo hacer para mejorar esta situación?. Las respuestas las escribirán en la parte de atrás de la hoja. Se da unos 6 min para esto

Una vez finalizado se hace una plenaria y se comparten las respuestas de forma totalmente voluntaria.

Cada quién se lleva su dibujo, con la consigna de compartirlo con los miembros de la familia

Reflexión

¿Que me gustó?

¿Qué no me gustó?

¿Qué aprendí?

**Título de la Actividad
El mounstruo del consumismo**

Objetivo

Que los (as) participantes tomen consciencia acerca de la composición y volumen de los residuos sólidos inorgánicos que se generan en el hogar y nos permitirá adoptar pautas para ser más responsables con las decisiones de consumo

Material

Residuos sólidos
Inorgánicos (botellas, empaques, envolturas, etc) generados en los hogares
Hilo y tijeras
Pegamento y maskin

Procedimiento

Una semana antes de la aplicación de la actividad, el (la) tutor (a) solicitará a cada uno (a) de los (as) integrantes del grupo, que recolecten los residuos sólidos inorgánicos que son desechados en sus hogares en una semana. Un día antes de la aplicación del ejercicio, se les pedirá que lleven todos lo que ha recolectado.

El día de la actividad, se forman equipos de trabajo (5 integrantes como máximo) y se les pide que con los materiales que han conseguido previamente, construyan un monstruo al que le inventarán un nombre (20 min)

Posteriormente, en plenaria, cada equipo presentará su monstruo, describiendo los materiales de esos empaques y explicando los problemas ambientales que generan para ello puede

El (la) tutor (a) inducirá a que los equipos observen con detenimiento los mounstruos, desde el más pequeño hasta el más grande, identificando los empaques y marcas más frecuentes.

Se solicita a los equipos que intenten recordar algún mensaje o estrategia publicitaria relacionado con los productos y marcas que se utilizaron para construir el monstruo y establezcan con qué frecuencia los han escuchado en la semana

Se realizará una investigación respecto al tiempo que tarda en degradarse un empaque o producto de los utilizados como material de deshecho para establecer la vida media del mounstruo construido

**Elaborado por: D.C. Martha Lucia Ita Amador
Complejo Regional Nororiental Campus Teziutlán**

Preguntas de apoyo

Cuáles de tus hábitos cotidianos influyen directa o indirectamente en la problemática de la basura

Qué actitudes y comportamientos de tu vida estarías dispuesto (a) ha cambiar, para ayudar a reducir la magnitud y poder destructivo del monstruo de la basura

¿Qué puede hacerse en la escuela para reducir el uso de materiales desechables y la generación de residuos?

Reflexión

¿Que me gustó?

¿Qué no me gustó?

¿Qué aprendí?

**Título de la Actividad
La Isla desierta**

Objetivo

Que los (as) participantes desarrollen la imaginación para encontrar soluciones creativas a los conflictos y estimular la capacidad de tomar decisiones en grupo

Material

Plano de Isla

Lista de restos del barco

Procedimiento

El tutor (a) pide al grupo organizarse en equipos de 6 a 8 participantes

Se les explica a todos /as que son los (as) únicos (as) sobrevivientes de un naufragio y que han llegado a una isla con la marea, la cual ha arrastrado también algunos restos del barco

El ejercicio es el siguiente: Tienen que planificar las tes próximas semanas:

- a) Reconocimiento de la isla
- b) Búsqueda de alimentos y agua
- c) Organización del trabajo
- d) Lugar y forma de vida
- e) Postura frente a la tribu
- f) Respuestas frente a posibles enemigos
- g) Posibilidades de rescate

A cada equipo se le entrega el plano de la isla con la lista de los restos del barco

Se dan 20 min para que cada equipo se organice e intente hacer frente a la situación

Posteriormente se trabaja en plenaria con la ayuda de las siguientes preguntas

¿Cómo se sintieron durante la dinámica

¿Qué roles sugieron?

¿Qué problemas se dieron?

¿Cuál es nuestra idea de enemigos?

¿Cómo se tomaron las decisiones?

Si hubo conflictos ¿Cómo se resolvieron?

¿Hubo liderazgo?

Para finalizar la sesión el (la) tutor (a) propicia la reflexión del grupo preguntando en que se parece esta situación a la vida real. Se pide sacar algunas conclusiones en torno a la resolución de problemas, conflictos y cómo tomar buenas decisiones, etc

Reflexión

Qué me gustó de la actividad

Como puedo enriquecer la actividad

**Título de la Actividad
Un camino por delante una historia por detrás**

Objetivo

Propiciar que los (as) participantes reflexionen sobre lo que han vivido hasta ahora, lo que han dejado tras de sí, y hacia dónde quieren caminar.

Material

La imagen del participante o la imagen en grande (del equipo) u otra imagen elaborada por los jóvenes

Maskin

Marcadores

Procedimiento

Previamente el (la) tutor (a) saca tantas copias del dibujo como alumnos (as) haya en su grupo o prepara hojas de rotafolio con el dibujo ampliado

De acuerdo al número de alumnos (as) de su grupo, se realiza personalmente la actividad o bien en equipo

Se explica que se trata de observar bien el dibujo y responder a las siguientes preguntas (en la misma hoja)

En que te hacen pensar estas huellas

Qué huellas has dejado tras de ti, ya sean positivas o negativas

Las huellas que dejaste tras de ti van formando un camino ¿Cómo podrías valorar el camino que dejaste tras de ti?

Cada día vas marcando tu camino.... ¿Qué metas te has propuesto para lo que sigue?

¿A donde quieres llegar?

Qué caminos quisieras tomar para conseguir tus metas

¿Quiénes quisieras que te siguieran acompañando en este camino? ¿Con quienes te gustaría caminar?

Se deja unos 20 minutos para que se realice la reflexión

Posteriormente se trabaja en plenaria y cada equipo presenta sus aportaciones. Si la reflexión se hizo individualmente, se pide a algunos (as) voluntarios que compartan lo suyo

Reflexión

Que te gustó de la sesión

**Crees que esta actividad te puede ayudar en la construcción de tu proyecto de vida
Si? No? Porqué**

Título de la Actividad El Arca de Noe

Objetivo

Que los (as) participantes puedan identificar los productos alimenticios producidos en su región y la importancia de incluirlos en su alimentación diaria.

Material

Hojas de rotafolio muy grande recortado en forma de arca de Noé.
Marcadores
Maskin

Procedimiento

1. Se inicia la sesión con alguna dinámica de integración.
2. El (la) tutor (a) pide al grupo se divida en equipos de 8 integrantes.
3. Posteriormente, el(la) tutor (a) lee al grupo la siguiente historia:
"Imaginemos que, estando reunidos en este lugar, se nos aparece un Ángel y nos dice que va a comenzar un diluvio; todo se va a inundar. Sin embargo, los que estamos aquí, nos podemos salvar si hacemos un Arca donde podamos subir nosotros con nuestras familias, y las siguientes cosas:
Una pareja de cada uno de los animales que nos sirvan para alimentarnos; que crían o viven en nuestra comunidad.
Un árbol que produzca frutos que nos sirvan para obtener alimento y que sembramos o que existen naturalmente.
Un ejemplar de todas las plantas que se puedan comer o que sirvan para curamos (que se siembre o exista naturalmente en nuestra comunidad).
4. El (la) tutor (a) explica a los equipos que deben hacer una lista de lo que les ha pedido el Ángel.
5. Posteriormente, ella) tutor (a) invita a los equipos a que compartan con el grupo lo que seleccionaron para subirse al Arca.

Elaborado por: D.C. Martha Lucia Ita Amador
Complejo Regional Nororiental Campus Teziutlán

6. Alguien del grupo anota en un papel de rotafolio, con la forma del Arca, los aportes, más relevantes.
 7. Terminado lo anterior el tutor (a) explica que, para poder entrar al Arca, los equipos tienen que anotar en una hoja una receta de cocina con algunos productos que se enlistaron en la hoja de rotafolio.
 8. Posteriormente, uno a uno, los equipos pasan a leer su receta y la pegan también en el arca.
 9. Una vez terminada esta actividad, el(la) tutor (a) repasa los productos y las formas de aprovecharlos y les recuerda a todos(as) la importancia de revalorar estos productos de la región, pues son más económicos, más frescos y de mejor calidad.
- Se deberá enfatizar que es importante darnos cuenta que con los animales, árboles y plantas de la región, es posible llevar una dieta adecuada y nutritiva.

Reflexión

¿Qué me gusto de sesión?

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra alimentación y nuestra salud?

¿Qué me llevo de la sesión?

**Título de la Actividad
El semáforo del poder**

Objetivo

Visualizar, identificar y analizar cómo se percibe las relaciones de poder desde uno de los géneros.

Material

Marcadores
Hojas de rotafolio
Lápices
Plumones de color verde, amarillo, rojo
Maskin

Procedimiento

1. Se divide al grupo en dos equipos, uno de mujeres y otro de hombres. Si el grupo es numeroso, pueden ser cuatro equipos, dos de hombres y dos de mujeres.
2. Se les explica que cada equipo dibujará un gran semáforo en la hoja de rotafolio, y que reflexionará y anotará, valiéndose de los colores del semáforo, las actitudes y situaciones que caracterizan las relaciones entre mujeres y hombres (en la escuela, en la familia, en la comunidad).

La zona verde del semáforo es para lo permitido: Por ejemplo, respeto a la palabra del(la) otro(a).

La zona amarilla es para estar alerta. Por ejemplo, comenzar a dañar la autoestima.

Y en la zona roja anotarán todo aquello que debemos evitar. Por ejemplo, acoso sexual.

3. En plenaria, cada equipo presenta su semáforo.

Una vez terminada la ronda, se puede cuestionar al grupo ¿por qué creen que se dividió al grupo en hombres y mujeres? Y si hubieran estado juntos (as) hombres y mujeres ¿se habrían llegado a las mismas conclusiones?

**Elaborado por: D.C. Martha Lucia Ita Amador
Complejo Regional Nororiental Campus Teziutlán**

5. El (la) tutor(a) promoverá la reflexión y discusión al interior del grupo, y una vez que se hayan mostrado y explicado todos los semáforos, entre todos(as) buscarán llegar a un consenso para elaborar un solo semáforo.

Reflexión

¿Qué me gusto de sesión?

¿Qué no me gusto?

¿Qué aprendí?

**Título de la Actividad
MATEA**

Objetivo

Abrir un espacio para la reflexión en torno a la capacidad de las personas para manejar sus emociones, reconociendo el impacto que esto tiene en la relación consigo mismo y con otras personas.

Material

Pizarrón

Plumones

Hojas de papel de reúso.

Lápices o lapiceros

Procedimiento

1. Se inicia la sesión con una dinámica de integración.
2. Se escribe en el pizarrón de manera vertical como acróstico "MATEA".
Miedo, Amor, Tristeza, Enojo y Alegría.
3. Se indica a los y las participantes, a que, de manera individual, escriban en una hoja cada una de las emociones y las ordenen según su capacidad para controlarlas, de manera que no afecten en nuestras relaciones personales y sociales.
4. Se les pide que se integren en parejas con aquella persona con quien sientan afinidad y que comenten sus resultados. Deberán explicar por qué sienten que ése debe ser el orden correcto.
5. El orden sugerido es AMATE.
6. En plenaria se comentan las reflexiones y los resultados obtenidos.

**Elaborado por: D.C. Martha Lucia Ita Amador
Complejo Regional Nororiental Campus Teziutlán**

Reflexión

Finalmente se realiza una pequeña evaluación escrita con ayuda de las siguientes preguntas:

¿Qué me gustó de la sesión?

¿Aprendí algo sobre mí mismo (a)?

¿Cómo puedo ayudarme a manejar mis emociones?