

Un Tiempo PARA **mí**

TEXTO DE TUTORÍA



1
SECUNDARIA



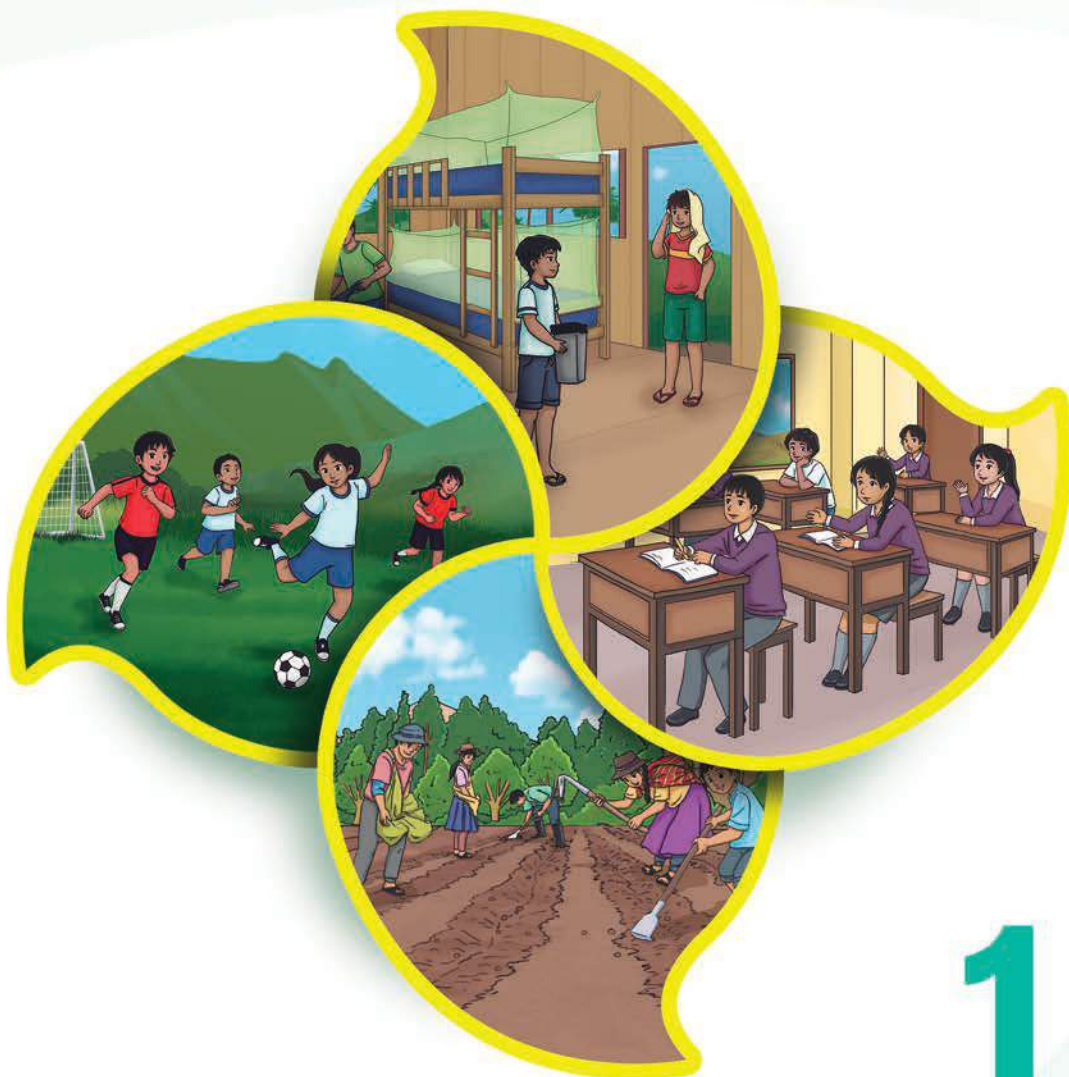
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

El ciudadano que queremos



Un Tiempo PARA mí

TEXTO DE TUTORÍA



1
SECUNDARIA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Dirección General de Educación Básica Alternativa, Intercultural Bilingüe
y de Servicios Educativos en el Ámbito Rural

Dirección de Servicios Educativos en el Ámbito Rural

UN TIEMPO PARA MÍ **TEXTO DE TUTORÍA DE 1.ER GRADO**

©Ministerio de Educación
Calle del Comercio 193, San Borja
Lima, Perú
Teléfono: 615-5800
www.gob.pe/minedu

Elaboración pedagógica

María del Pilar Giusti Hundskopf
Esperanza Amparo Oré Guerrero
Jaikel Homero Rodríguez Bayona
María Verónica Zeballos Valle
Mirian Karina Pineda Jurado

Adaptación pedagógica

Aby Jane Uceda Broncano

Revisión pedagógica

Sara Del Aguila Garcia

Diseño y diagramación

Abraham Gonzales Gonzales
Roxana Valdez Chávez

Ilustración

Brenda Lys Román González
Luis Corcuera Silva
Katherine Rossybell Villanueva Pozo

Corrección de estilo

María Paula Maraví Barrantes
Catherine Lozano Muñoz

Primera edición: 2024

Tiraje: 6800 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.° 2024-12400
Se terminó de imprimir en diciembre de 2024,
en los talleres gráficos de Quad/Graphics Perú S.R.L., sito en Av. Los Frutales 344
Urb. Los Artesanos, Ate, Lima-Perú.
RUC N.° 20371828851

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de este
documento sin permiso del Ministerio de Educación.

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*

Presentación

Querido estudiante:

Sabemos del interés que tienes por estudiar, así como del esfuerzo que tu familia y tú realizan para que puedas cursar la secundaria y emprender los planes que tienes para tu vida. Entendemos también que, para lograrlo, pasas algunos o muchos días lejos de tu hogar y que, en ese nuevo espacio —que puede ser la Secundaria en Alternancia, la Secundaria Tutorial o la Secundaria con Residencia Estudiantil—, vives experiencias que te enseñan a madurar y a convivir con otras personas, con quienes seguramente forjarás amistades inolvidables. Por todo esto, hemos elaborado un material que te ayudará a entender y afrontar algunas situaciones que pueden surgir en tu día a día.

Este texto, que hemos titulado *Un tiempo para mí*, te permitirá reflexionar sobre diversos temas personales; por ejemplo, cómo te sientes contigo mismo, qué opinas de tu forma de comportarte y cómo te relacionas con tu entorno. Asimismo, será tu guía para que aprendas a conocerte y quererte, apreciar tu comunidad y tu cultura, valorar a los demás y comprender que la diversidad cultural nos enriquece como personas.

También te alentará a participar en las situaciones que se presentan en el espacio educativo y tomar las mejores decisiones en búsqueda del bien común, así como reconocer que las mujeres y los hombres son igualmente valiosos y capaces de hacer realidad todos sus propósitos.

Con este material aprenderás a identificar situaciones de riesgo y a desarrollar habilidades para protegerte y cuidarte. También te ejercitarás en organizar tu tiempo y espacio, y en conocer tus ritmos de aprendizaje para estudiar de forma más productiva. Además, se presentarán momentos en los que deberás trabajar de manera individual y otras veces lo realizarás con tus compañeros, pero siempre siguiendo la orientación de tus docentes.

Esperamos que *Un tiempo para mí* sea de utilidad y que disfrutes reflexionando, compartiendo, debatiendo y estableciendo consensos sobre sus diversos contenidos.

Te felicitamos por todo tu esfuerzo y ganas de aprender, y te deseamos muchos éxitos.



Ministerio de Educación

Índice

Presentación	3
Actividad 1: Aprendo a vivir con mis compañeros	5
Actividad 2: ¿Cómo comparto en familia?	12
Actividad 3: ¿Cómo soy en mi comunidad?	16
Actividad 4: Me preparo para la vida	21
Actividad 5: Tengo derecho a un buen trato	26
Actividad 6: Soy importante para mi familia.....	31
Actividad 7: Estoy creciendo, estoy cambiando.....	35
Actividad 8: Aprendo sobre mi sexualidad.....	44
Actividad 9: Todos somos diferentes e igualmente valiosos	48
Actividad 10: Aprendo a decir “¡No!” fuerte y claro.....	53
Actividad 11: Organizo mi tiempo y mi espacio para aprender mejor	58
Glosario	63



Me pregunto y comparto

- ¿Me identifico con alguna de las situaciones anteriores?, ¿de qué manera?
- ¿Cómo me siento al empezar este año en mi nuevo colegio de nivel secundaria?
- ¿Qué me preocupa? ¿Cómo creo que me irá este año en mi nuevo colegio, con mis compañeros y las nuevas normas y obligaciones?
- ¿Qué deseos tengo para esta etapa? ¿Qué necesito para hacerlos realidad?
- ¿Cómo creo que se siente mi familia? ¿Cómo se deberán organizar en casa ahora que estaré ausente durante días o meses?



¿Qué conozco?

Leo algunas emociones que podría estar sintiendo en esta nueva etapa. Luego, reflexiono y comparto con mis compañeros las emociones con



Mis nuevos aprendizajes

Leo con atención el siguiente texto:

¡Qué emoción! Comienza una nueva etapa en mi vida

“Llegar a un nuevo lugar, conocer nuevos compañeros, docentes y tutores. Un lugar en donde me quedaré a dormir y conviviré con otras personas por muchos días, lejos de mi familia. ¿Cómo será la comida? ¿Dónde dormiré? ¿Cómo serán las personas que me cuidarán? Siento muchas emociones a la vez: esperanza por todo lo nuevo que aprenderé, preocupación por los nuevos retos, alegría por conocer a nuevos compañeros y también un poco de tristeza por alejarme de mi familia. Pero sé que todo este esfuerzo valdrá la pena porque me preparará para un mejor futuro”. - Ana.

Seguramente te harás muchas preguntas sobre la Secundaria con Residencia Estudiantil, el CRFA o la Secundaria Tutorial. Sin embargo, esta nueva etapa no solo te permitirá adquirir mayores competencias, capacidades y habilidades para tu futuro, sino que tendrás la oportunidad de relacionarte con personas que antes no conocías y con las que a partir de ahora compartirás experiencias diversas. Esto producirá en ti emociones diferentes, pero es normal. Todas las emociones son importantes y es fundamental que puedas expresarlas.

¿Qué espero de mi nueva vida en la Secundaria con Residencia Estudiantil, el CRFA o la Secundaria Tutorial?

Es importante reconocer qué espero de esta nueva etapa. Por ejemplo, tengo mucha expectativa por conocer nuevas amistades, que me vaya bien en los cursos, que el lugar donde viva sea agradable o tener buenos docentes.

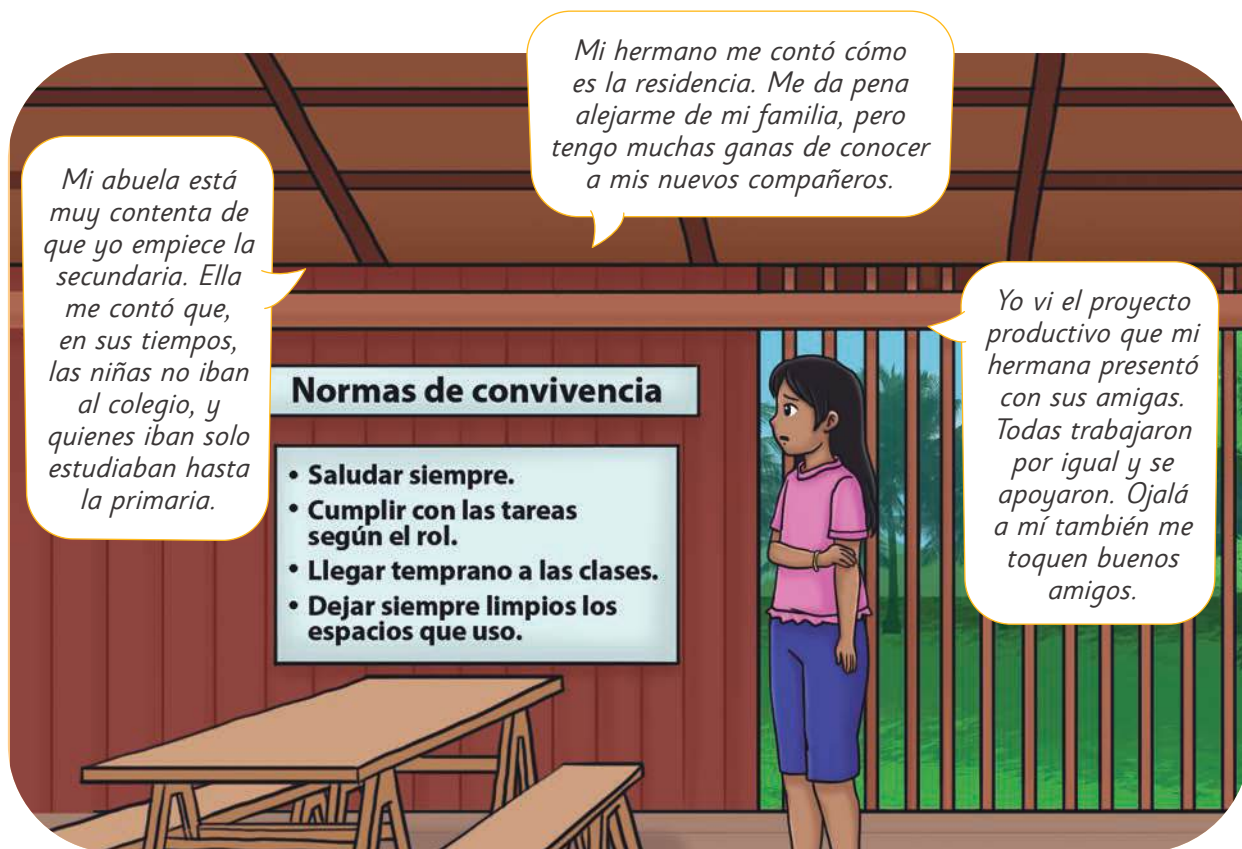
Si bien hacer realidad mis deseos depende en gran parte de mi esfuerzo, como cumplir con los horarios y las tareas escolares, esto también dependerá de otras personas o situaciones, como hacer buenos amigos o vivir en un ambiente donde todos cumplan con las normas de convivencia.

Debo tener en cuenta que mi rutina, horario y la forma en que organizaba mi tiempo cambiarán. Ahora mi rutina diaria dependerá no solo de mis horarios de clase en el colegio, sino también de las actividades que deberé realizar al interior de la residencia, del CRFA (donde conviviré con otros compañeros) o de los núcleos educativos de la Secundaria Tutorial.

Para adaptarme, deberé reorganizar mis horarios y espacios de estudio, y aprovechar el apoyo que me brindarán mis docentes. Ellos ya no me tratarán como a un niño, por lo que se espera que sea más independiente y colabore en las diversas tareas para lograr una convivencia pacífica entre todos.



Leo la siguiente situación. Luego, respondo la pregunta.



Reflexiono a partir de las siguientes preguntas y dialogo con mis compañeros al respecto. Realizo mis apuntes en una hoja.

- ¿Qué actividades realizo de lunes a viernes en el colegio?
- ¿Qué hago los fines de semana?
- ¿Qué es lo que más me gusta hacer?
- ¿Qué es lo que no me gusta hacer o lo que más me cuesta realizar?
- ¿Qué espero en este primer año de estudios?



Conversamos en grupo

Conversamos acerca de lo que más nos gusta, lo que menos nos gusta y lo que más trabajo nos cuesta de nuestra vida en el colegio.

Escribo una carta a mi mejor amigo para contarle cómo han sido mis primeros días en mi nuevo colegio.



A continuación, en una hoja, elaboro un cuadro comparativo entre las normas de convivencia de mi colegio de nivel primaria y las de mi nuevo colegio (secundaria). Utilizo el siguiente ejemplo como guía:

- 
- Normas de convivencia de mi colegio de nivel primaria:
 - Saludar al entrar al aula.
 - Ordenar las carpetas.
 - Organizar las cajas de materiales.
 - Normas de convivencia de mi nuevo colegio (secundaria):
 - Saludar siempre que ingresamos a cualquier espacio.
 - Limpiar las zonas comunes.
 - Lavar los platos y cubiertos después de consumir alimentos.

Después de elaborar el cuadro, respondo la siguiente pregunta: ¿Existen normas de convivencia que tengan en común la primaria y la secundaria?, ¿cuáles son? Comento con mis compañeros al respecto.



Valoro lo que aprendí

Leo las siguientes preguntas y reflexiono sobre la importancia de empezar a estudiar la secundaria. Realizo esta actividad en una hoja.

- 
1. ¿Es natural sentir distintas emociones debido a mi ingreso a una residencia estudiantil, un CRFA o una secundaria tutorial? ¿Qué puedo hacer con ellas?
 2. ¿Qué creo que debo aprender para colaborar activamente en este nuevo espacio de la Secundaria con Residencia Estudiantil, el CRFA o la Secundaria Tutorial?
 3. ¿Por qué son importantes los horarios en la residencia, el CRFA o la Secundaria Tutorial? ¿Qué pasaría si no existiera un horario?
 4. ¿Son importantes las normas de convivencia en la residencia estudiantil, el CRFA o la Secundaria Tutorial?, ¿por qué? ¿Qué podría ocurrir si no tuviéramos normas de convivencia?



Me comprometo

- Comparto con mis compañeros dos acciones que me comprometo a realizar para poder cumplir las normas de convivencia que existen en mi nuevo colegio.



¿Cómo comparto en familia?



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré que mi familia y yo debemos ponernos de acuerdo sobre las tareas que deberá realizar cada integrante para lograr una sana convivencia.
- Valoraré a mi familia como el espacio donde aprendo a respetar a los demás, a apoyarnos mutuamente y a convivir en armonía.





Conversamos en grupo

Mostramos nuestros dibujos y fomentamos el diálogo grupal respondiendo las siguientes preguntas:

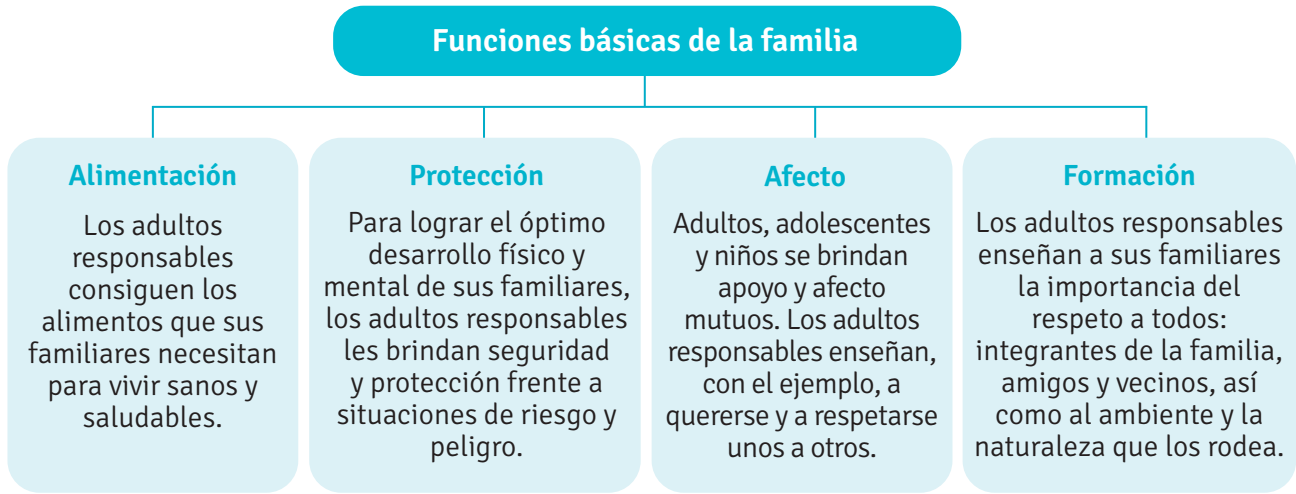
- ¿En qué se parecen y en qué se diferencian nuestras familias?
- ¿Qué es lo más importante de nuestras familias?, ¿por qué?
- ¿Qué valor les dan nuestras familias a las actividades que realizamos juntos?
- De las actividades familiares que han mencionado mis compañeros, ¿cuáles me gustaría realizar?



Mis nuevos aprendizajes

La familia es la unión de un grupo de personas que mantienen un vínculo sanguíneo, comparten un sentimiento de pertenencia y

Las diversas comunidades que existen en el Perú tienen sus propias costumbres y tradiciones. En ellas, sus integrantes se organizan para cumplir las tareas encargadas y asegurar una convivencia pacífica y el bienestar común. En las familias pasa igual: existe una organización y sus integrantes cumplen roles y tareas. Algunas funciones básicas de la familia son:



Cuando las familias cumplen sus funciones básicas, los adolescentes y los niños crecen en un ambiente seguro y de respeto.



Me pregunto y comparto

- ¿Alguna vez le he enseñado a otra persona algo que aprendí dentro de mi familia? ¿Cómo me sentí?



Ideas valiosas

- La organización de la familia cambia de acuerdo con la forma en que se dividen las tareas y según las costumbres propias de cada comunidad.
- Una familia que cumple con sus obligaciones y funciones básicas (alimentación, protección, afecto y formación) permite que sus integrantes se desarrollen saludablemente. Asimismo, les enseña a valorarse y a respetar a los demás y a la naturaleza.





¿Qué aprenderé?

- Reconoceré que mi comunidad tiene una manera propia de interpretar y comprender la vida.
- Valoraré la importancia de mi comunidad y sus diferencias con otras comunidades.



¿Sabías que...?

El pueblo shawi es uno de los 51 pueblos indígenas de la Amazonía peruana. Se ubica en los departamentos de Loreto y San Martín. Su lengua es el chayahuita.



Me pregunto y comparto

- ¿Cuál es el origen del mundo según los shawis? ¿Cómo explican el origen del mundo en mi comunidad?
- ¿Considero que las mujeres del relato podrían realizar las actividades que enseñó Mashi a los hombres y que los hombres podrían realizar las actividades que enseñó la mujer que vino con Mashi?, ¿por qué?



¿Qué conozco?



Ideas valiosas

- Cada comunidad tiene sus propias tradiciones, creencias y costumbres. Debemos conocerlas y valorarlas, ya que son parte de la diversidad y la riqueza cultural de nuestro país.
- Interesarnos por otras prácticas culturales fortalece nuestra comprensión del mundo y fomenta la empatía y el respeto hacia las diferencias. Además, nos ayuda a valorar la diversidad y promueve una convivencia más inclusiva y enriquecedora.



Valoro lo que aprendí

El buen vivir¹ es un concepto que apunta al bienestar, pero no como algo individual, sino como aquel que nos lleva a estar en armonía con el universo. Todas las culturas ancestrales practican el buen vivir armonizando los principios de comunidad y bienestar para vivir mejor entre todos.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué opino sobre los amigos de Rubén?
- ¿Qué haría si fuera Rubén?
- ¿Conozco algún caso parecido al de Rubén?
- ¿Qué opino sobre lo que le pasa a Ketty?
- ¿Cuál sería la solución a su problema?



¿Qué conozco?

Leo la siguiente lista de tareas y reflexiono sobre aquellas que hago muy bien, las que sé hacer, las que debo hacer mejor y aquellas que debo aprender. Realizo este ejercicio en una hoja. Si me resulta más fácil, puedo colocar caritas como las siguientes:



Cuando llegué a la residencia, no sabía limpiar. En mi casa, esa tarea la realiza mi hermana o mi mamá. Sin embargo, ahora he aprendido y lo hago muy bien.



Yo era muy desorganizada, pero me di cuenta de que ser así me restaba tiempo para hacer las cosas que me gustan. Ahora tengo un horario semanal y organizo mis tareas y actividades.



Ideas valiosas

- Una mejor gestión del tiempo me ayuda a alcanzar mis objetivos diarios y a ser más eficiente. Esto me hace sentir que soy capaz de mejorar y me enseña que la constancia es necesaria



Me pregunto y comparto

- Al observar las imágenes, ¿qué elementos me indican cómo se sienten los estudiantes?
- ¿Cómo me gustaría que me trate mi docente cuando no entiendo algo o me equivoco?
- ¿Cómo trato a mis compañeros cuando ellos se equivocan o no entienden algo?



Conversamos en grupo

Nos organizamos en grupos pequeños y realizamos lo siguiente:

- Dialogamos a partir de nuestras respuestas del ejercicio anterior

¿Me hace sentir bien? ¿Me ayuda a crecer y ser mejor? ¿Sí o no?

1. Quiero contarle un secreto a un amigo, pero él no me escucha y sigue viendo su celular.
2. No me llaman por mi nombre y me han puesto un apodo con el que se burlan de mí.
3. Mis padres se pelean delante de mí.
4. Mi familia prepara mi comida favorita por mi cumpleaños.
5. Me dan permiso para ir a una fiesta y puedo volver a la hora que quiera.
6. Estaba distraído en clase y de pronto el docente me formula una pregunta. Como no sé la respuesta, todo el salón se empieza a reír de mí.
7. Me siento triste, un familiar se da cuenta y me pregunta con cariño qué me pasa.
8. Era la hora del recreo, estábamos jugando y me caí. Mi compañera dejó de jugar, me ayudó a levantarme y se quedó conmigo hasta que me sentí mejor.
9. Mis padres me explican que beber alcohol es perjudicial para todas las personas, especialmente para los jóvenes. Lo hacen con interés, pensando en mi futuro.
10. Mi docente me ayuda a darme cuenta de un error que cometí. Se dirige a mí con tranquilidad y me explica que soy capaz de mejorar



Ideas valiosas

- Todas las personas merecemos un buen trato: que nos llamen por nuestro nombre, que nos demuestren respeto, que sean amables con nosotros y que reconozcan y valoren nuestras diferencias.
- El buen trato se cultiva, es decir, se va desarrollando como una planta: comienza siendo una semilla y, si es bien cuidada, crece hasta convertirse en un gran árbol. Por tanto, en el colegio, la familia o la comunidad, el buen trato se manifiesta cuando tratamos a las demás personas y a nosotros mismos con amabilidad y de forma respetuosa.
- A veces, cuando alguien nos hace sentir mal, podemos quedarnos en silencio pensando que lo merecemos. Sin embargo, esto no es cierto. Todas las personas tenemos el derecho a recibir un trato respetuoso y digno.



Valoro lo que aprendí



¡Qué diferentes son nuestras familias!



Conversamos en grupo

- Compartimos con quiénes vivimos, a quiénes consideramos parte de nuestra familia y por qué lo creemos así.
- ¿Cuáles son las diferencias y las semejanzas que existen entre nuestras familias?



Yo asisto a una residencia estudiantil porque la secundaria queda a un día en bote de mi comunidad. En la residencia vivo todo el año con otros compañeros.



Yo también me quedo varios días en el CRFA, por eso extraño mucho a mis hermanitos.



Me pregunto y comparto

- ¿Alguna de estas situaciones me recuerda a mi familia?, ¿de qué manera?
- ¿Cuál de estas situaciones se repite con más frecuencia en las familias que conozco?

Los integrantes de una familia tienen costumbres y formas de relacionarse, cuidarse y demostrarse cariño. Estas prácticas las aprenden de sus

Cuando un integrante de la familia está ausente o tiene un proyecto o meta que le impide cumplir con algunos deberes familiares, los demás deben organizarse para colaborar de manera equitativa en las actividades del hogar. Por ello, la comunicación entre los integrantes de la familia debe ser siempre clara y sincera, evitando así malos entendidos.



Ideas valiosas

- En la familia, se viven momentos que marcan la forma de ser y de pensar de sus integrantes, y que siempre son recordados por ellos.
- En una familia en la que todos sus integrantes se esfuerzan por vivir bien, mejoran las condiciones de vida, pues todos colaboran en el desarrollo común. Esto hace que cada integrante se sienta orgulloso de formar parte de su familia.
- Interesarnos en conocer la historia de nuestra familia y sus momentos más significativos fortalece nuestra identidad y autoestima, al mismo tiempo que refuerza los lazos familiares.
- En muchas familias, el alejamiento de uno de sus integrantes por motivos de estudio o trabajo tiene un gran impacto, especialmente a nivel emocional. Sin embargo, a pesar de la nostalgia

Leo la siguiente conversación de los adolescentes y luego respondo.



- ¿Me identifico con alguno de estos testimonios?, ¿de qué manera?
- ¿Últimamente he experimentado cambios en mi cuerpo?



¿Qué conozco?



Conversamos en grupo

- Conversamos sobre los cambios que estamos viviendo y cómo nos sentimos al respecto.

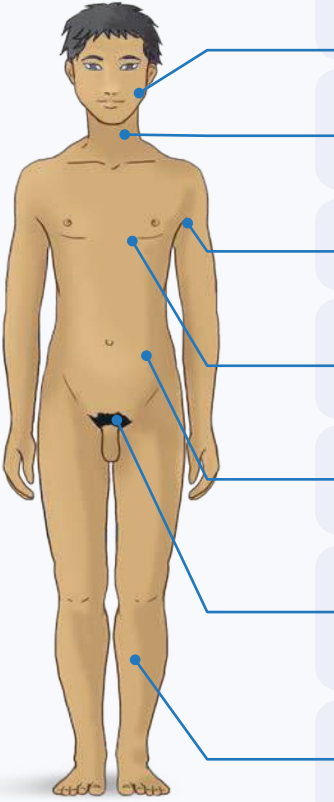


Mis nuevos aprendizajes

Los cambios físicos y emocionales están presentes en cada etapa de nuestra vida y van moldeando nuestra imagen personal. Sin embargo, es al comenzar la adolescencia cuando somos más sensibles a ellos, ya que nos preocupa más la imagen que proyectamos a los demás, es decir, cómo nos ven.

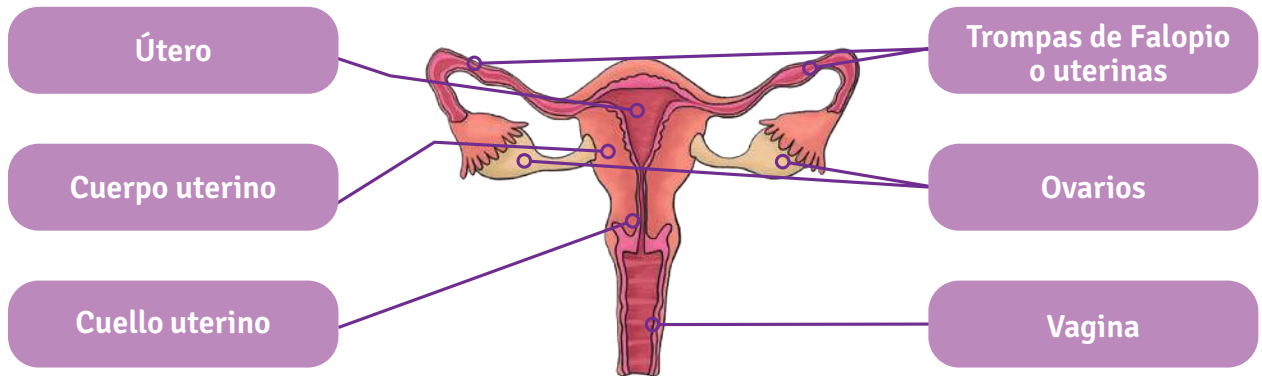
Los cambios físicos se deben a que la glándula pituitaria, situada en la parte inferior del cerebro, comienza a segregar hormonas especiales que actúan en diferentes partes del cuerpo. Ante estos cambios, es

Algunos cambios físicos en los hombres



Piel	La piel se vuelve grasosa y algunas veces aparecen granitos o acné.
Voz	La ampliación de la laringe hace que la voz se vuelva más profunda y a veces se quiebre.
Transpiración (sudor)	Se transpira más y comienza a sentirse el olor corporal.
Mamas	Es normal que las mamas crezcan. Cuando termina la pubertad, se reducen y vuelven a su estado normal.
Tamaño del cuerpo	Se ensanchan los hombros y el pecho. Aumentan el peso y la altura. Los músculos crecen.
Órganos sexuales	Crece el pene, los testículos y el escroto, que es la bolsa que rodea y protege

Desarrollo sexual femenino durante la pubertad



Entre los 10 y los 12 años, se produce la menarquia o primera menstruación. En la mayoría de las mujeres, la menstruación, también conocida como *regla* o *periodo*, ocurre una vez al mes y dura de tres a siete días.

¿CÓMO SE PRODUCE LA MENSTRUACIÓN?

Una vez al mes, se produce la ovulación, durante la cual un óvulo maduro se desprende de uno de los ovarios. En los días previos a la ovulación, el estrógeno estimula el útero para que se recubre de sangre y tejidos, prepar

