

# GUÍA DEL PROFESOR

## D | Orientación educativa

---

**TEXTO:** Ana Torres Jack  
**ILUSTRACIONES:** Kiko da Silva  
**DISEÑO:** Carlos Caneiro Gago

© LA VOZ DE GALICIA

**PRESIDENTE:** Santiago Rey Fernández-Latorre  
**VICEPRESIDENTE:** José María Castellano Ríos  
**SECRETARIO GENERAL:** Manuel Areán Lalín  
**DIRECTOR:** Xosé Luís Vilela Conde

**ISBN:** 978-84-9757-244-6  
**DEPÓSITO LEGAL:** C-2468-2009

**IMPRESIÓN:** Valladares

 **FUNDACIÓN**  
**Santiago Rey Fernández-Latorre**

---



# Índice

## BLOQUE I: ACTIVIDADES DE TUTORÍA

### D1. LAS REGLAS DE JUEGO

- D1.1 ¡Comienza la temporada! **El primer día de clase**
- D1.2 Volver a empezar. **Estrategias para empezar el curso con buen pie**
- D1.3 Curso nuevo, vida nueva. **Cómo adaptarse a la rutina escolar**
- D1.4 Derechos y deberes. **Las normas de convivencia**
- D1.5 La elección del delegado de clase. **Escoger un buen jefe**
- D1.6 La reunión del tutor con las familias. **Padres y profes, en el mismo bando**
- D1.7 Las normas del aula. **¡Socorro, esto es la jungla!**
- D1.8 Una revisión a los roles de los alumnos. **Quién es quién**

### D2. TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

- D2.1 Y tú... ¿sabes leer? **El rendimiento escolar depende de la comprensión lectora**
- D2.2 La mala letra puede bajar la nota. **¡Este texto es ilegible!**
- D2.3 Técnicas de estudio (1). **Silencio, aquí se trabaja**
- D2.4 Técnicas de estudio (2). **El método: mínimo esfuerzo, máximo resultado**
- D2.5 Técnicas de estudio (3). **El subrayado: a la caza de las ideas**
- D2.6 Técnicas de estudio (4). **Los esquemas: palabras, las justas**
- D2.7 Técnicas de estudio (5). **Memorización y repaso: grábatelo en el disco duro**
- D2.8 Trabajos escolares (1). **¿Qué hay que hacer y para cuándo?**
- D2.9 Trabajos escolares (2). **¡Manos a la obra!**
- D2.10 La exposición oral. **Técnicas para enfrentarse al público**
- D2.11 Exámenes (1). **La prueba de fuego**
- D2.12 Exámenes (2). **Pruebas orales y escritas**
- D2.13 Guía para valorar los resultados. **Un poco de autocrítica**

### D3. EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- D3.1 Los malos humos de la adolescencia. **Fumar a los trece**
- D3.2 Adolescentes que van de copas. **Una mezcla explosiva**
- D3.3 Educación vial (1). **Alcohol + juventud + velocidad = una fórmula mortal**

- D3.4 Educación vial (2). **Beberse la vida de un sorbo**
- D3.5 El botellón. **Un problema que quita el sueño**
- D3.6 Los riesgos de consumir cannabis. **Porros en el patio**
- D3.7 Trastornos de la alimentación (1). **Las señales de alarma de la anorexia en el aula**
- D3.8 Trastornos de la alimentación (2). **Cómo detectar la bulimia**
- D3.9 En buena forma. **Los estudiantes españoles, los más sedentarios de la UE**
- D3.10 Educar para la igualdad. **Ellas también juegan al fútbol**
- D3.11 Parte de la vida la pasamos durmiendo. **La importancia del sueño**
- D3.12 Mochilas de plomo. **Me duele la espalda**
- D3.13 Problemas de visión y fracaso escolar. **¡Mucho ojo!**
- D3.14 Adicción a Internet. **No sé vivir sin ella**

### D4. EDUCACIÓN EN VALORES

- D4.1 El punto de vista de los adolescentes. **Opinan ellos**
- D4.2 Cómo poner freno al consumo descontrolado. **Necesito comprarlo ¡ya!**
- D4.3 La emoción más escurridiza. **En busca de la felicidad**
- D4.4 Maltrato entre iguales (1). **Lo que pueden hacer los padres**
- D4.5 Maltrato entre iguales (2). **Lo que pueden hacer los implicados**
- D4.6 Maltrato entre iguales (3). **Lo que pueden hacer los profesores**
- D4.7 Violencia contra la mujer (1). **Un paso hacia la igualdad**
- D4.8 Violencia contra la mujer (2). **Amores que duelen**
- D4.9 Violencia contra la mujer (3). **Te puede pasar a ti**
- D4.10 Violencia contra la mujer (4). **¿Verdad o mentira?**

### D5. EDUCACIÓN EMOCIONAL Y TOMA DE DECISIONES

- D5.1 Habilidades sociales (1). **Las otras inteligencias**
- D5.2 Habilidades sociales (2). **Don de gentes**
- D5.3 Habilidades sociales (3). **Manipuladores y víctimas**
- D5.4 Habilidades sociales (4). **Propiedad privada, prohibido pasar**
- D5.5 Habilidades sociales (5). **Yo paso y tú agredes**
- D5.6 Estrategias para solucionar conflictos interpersonales. **¿Hacemos las paces?**
- D5.7 Claves para aprender a trabajar en grupo. **¡Formamos un buen equipo!**

- D5.8 Las claves del lenguaje no verbal. **Sin palabras**
- D5.9 El arte de amargarse la vida. **Las actitudes negativas ponen las cosas más difíciles**
- D5.10 El contacto físico es una necesidad en el ser humano. **¡Qué falta de tacto!**
- D5.11 Cómo dar respuestas negativas. **Ya te dije que no**
- D5.12 La toma de decisiones (1). **Y el año que viene ¿qué?**
- D5.13 La toma de decisiones (2). **Planes para después del verano**

## D.6 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- D6.1 La ansiedad en el aula. **¡Ay, qué estrés!**
- D6.2 Cómo detectar situaciones que generan estrés. **¡Estoy estresado!**
- D6.3 Cómo relajar el cuerpo y la mente. **«Ommm»**
- D6.4 Cómo aprender a respirar. **Inspira, espira...**
- D6.5 Cómo hacer frente a las crisis de ansiedad. **¡Que no cunda el pánico!**

## BLOQUE II: ORIENTACIÓN FAMILIAR

### D.7 LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

- D7.1 Las cosas claras. **Guía para entender la diversidad**
- D7.2 La fobia escolar y otros miedos. **Sobrevivir en la jungla**
- D7.3 Las claves de la tartamudez. **Palabras que se atascan**
- D7.4 Superdotados en el aula. **Cómo identificar las altas capacidades**
- D7.5 Pautas para educadores. **Niños adoptados en el aula**
- D7.6 El déficit de atención con hiperactividad. **Un terremoto en casa**
- D7.7 Los tics infantiles. **Tic tic tac**
- D7.8 Los diestros ganan diez a uno. **Soy zurdo, ¿y qué?**
- D7.9 Problemas de competencia social. **¡No quiere ser mi amigo!**
- D7.10 Orientaciones para padres y profesores de gemelos. **Como dos gotas de agua**
- D7.11 La prevención de la anorexia y la bulimia. **Adelgazar hasta morir**
- D7.12 Cómo actúan los profesores. **Primeros auxilios en el cole**
- D7.13 Los problemas asociados al asma. **Cuando no llega el aire**
- D7.14 El 80% del aprendizaje entra por la vista. **¡Ojo al dato!**

- D7.15 El nivel de inglés no llega al aprobado. **«Du yuspik inglés?»**
- D7.16 Una decisión difícil. **En busca del colegio ideal**
- D7.17 Las actividades extraescolares. **Al salir de clase**
- D7.18 Las entrevistas entre padres y profesores. **Hoy, cita con el tutor**
- D7.19 Clases particulares. **Todas las ventajas y algunos inconvenientes**

### D8. RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

- D8.1 La adaptación a la escuela (1). **Operación retorno**
- D8.2 La adaptación a la escuela (2). **¡Prueba superada!**
- D8.3 Las normas que marcan los límites. **El secreto de Supernanny**
- D8.4 Una revisión a los principios básicos del aprendizaje. **¿Por qué tienen rabietas?**
- D8.5 La inseguridad a la hora de educar. **Hijos adolescentes, padres desorientados**
- D8.6 Cuando las normas brillan por su ausencia. **Padres obedientes, hijos tiranos**
- D8.7 El autocontrol y la prevención de conductas violentas. **Unas veces se gana, otras se pierde**
- D8.8 De hijos que no hablan a sus padres. **Ya no nos cuenta nada...**
- D8.9 De padres e hijos que se ven a la hora de cenar. **Solo en casa**
- D8.10 La comunicación entre padres e hijos. **¡No me grites, que no te escucho!**
- D8.11 Las primeras habilidades de relación social. **¡Saluda a los abuelitos!**
- D8.12 Cuando los hijos son menores de edad. **Separaciones, divorcios y niños**
- D8.13 El proceso de adaptación de las segundas parejas con hijos. **La novia de mi padre**
- D8.14 Cómo explicar el terrorismo a los niños. **¿Por qué los mataron?**
- D8.15 Los riesgos de Internet. **Es divertido, pero no es un juguete**
- D8.16 La televisión de mala calidad. **Telebasura a la vista**
- D8.17 Normas básicas de seguridad en la Red. **El uso correcto de Internet**
- D9 Una función que comparten orientadores, tutores y docentes. **La orientación educativa**



## Prólogo

# La aguja de marear

Nadie ha necesitado nunca una brújula, o aguja de marear, para navegar por el colegio. Incluso los más pequeños, si se pierden, siempre hay alguien que los encuentra y los devuelve pronto al redil. Pero brújula, lo que define el diccionario como instrumento para determinar las direcciones de la superficie terrestre, nunca, que se sepa, la ha necesitado nadie.

Desde el primer día, todo el mundo se ha enterado de por dónde se entra y se sale, qué pasillo hay que elegir hasta la puerta de clase, qué pupitre es el que te corresponde, qué silla, en qué fila o puesto te han colocado, qué puerta te libera para ir al recreo, qué portería es la preferida para tus juegos, dónde están los helados, bocadillos o café, por dónde aparcan tus amistades, o qué aseos son los más buscados en caso de emergencia. En fin, que todo el mundo lleva en su cuerpo, bien marcados, los cuatro puntos cardinales de la nave escolar.

Otra cosa bien distinta es cuando vuelves otra vez al cole, después de una temporada veraniega, y te asignan nuevas clases y nuevos profesores: ¿Cómo serán, dónde estará su derecha / izquierda y su norte / sur, que puedan darte una pista en tu quehacer y negocio académico? Te habla de ello el primer capítulo de esta Guía, sobre las reglas del juego.

¿Por dónde empezar ahora mi nueva asignatura? ¿Será cosa de leer de arriba a abajo o de estar pendientes de la pizarra electrónica, que se enciende y se apaga porque todavía está en fase de entrenamiento? ¿Habrá que volver al libro y boli de siempre? ¿Habrá deberes? ¿Cómo serán los exámenes? El capítulo 2 te da también una pista, para no perderte.

Y, al fin, siempre sucede, este curso llegaron los problemas. Según nos dicen en clase, hay gente que fuma. Me enteré en el recreo de que alguien se fue de copas. Algunos van y vienen del comedor, sin probar bocado, y se hinchan después de pipas y cosas. En el recreo formamos grupos, reducidos, porque no es fácil vivir sin enemigos y compartir abiertamente con todos. Casi la mitad de clase se pone gafas o lleva hierros para arreglar los dientes: ¿por qué? Se prohíbe el móvil en clase. No valen los deberes que se copian de Internet. ¡Qué lío! Es que sois adolescentes, dijo alguien en una conferencia que nos dieron ayer. ¿Todos somos iguales, pero diferentes, qué es eso? ¿De qué va el acoso escolar: víctimas y abusones? ¿A dónde voy este verano? Amores que duelen. ¿Qué se hace si se suspenden tres asignaturas? ¿Y el año que viene, qué? En casa tampoco me entienden mucho.

¿Qué pasa? ¿A dónde voy?

Los capítulos 3, 4, 5, 6 y 7 te hablan de ello. Son el fruto de la experiencia y sabiduría de Ana Torres Jack, en sus densos años de orientadora escolar.

Ahora sí, reconócelo, la brújula resulta imprescindible. ¿Sabes por qué? Tú comienzas a ser noticia, no sólo para los demás, sino especialmente para ti. Y te corresponde buscar las 6 respuestas que todo buen periodista investiga ante la noticia más importante, tú mismo: quién eres, qué haces, tus dónde y geografías preferidas, cómo es tu forma de vivir, el cuándo de tus tiempos mejores y peores, el porqué o la razón de tu vida.

Esta Guía de Orientación, insertada en el Programa Prensa-Escuela de La Voz de Galicia, te ayudará a escribir las mejores páginas sobre ti mismo. Tus profesores y tutores te ayudarán a manejar con éxito tu propia aguja de marear. ¡Feliz singladura!

**Jesús Garrido**

---

# Presentación

Esta guía de Orientación Educativa es el resultado de una selección de artículos publicados durante una década (1998-2008) en las páginas de La Voz de la Escuela, el suplemento educativo de La Voz de Galicia. Está dividida en dos grandes bloques: Actividades de Tutoría y Orientación Familiar. El primero de ellos agrupa una serie de textos que pueden utilizarse como recurso en los centros educativos, en especial como material de apoyo de las tutorías. El segundo bloque, el de Orientación Familiar, está compuesto por artículos que nacieron con la idea de informar al público en general, y a los padres en particular, de temas relacionados con la orientación personal, escolar y profesional de niños y adolescentes.

Por último, para cerrar la recopilación, se incluye un apéndice sobre Orientación Educativa en el que se analiza, de una forma sencilla y didáctica, el porqué, para qué y cómo de la existencia de los Departamentos de Orientación. A ellos, a esos pequeños pero potentes engranajes de los centros educativos, va dedicada esta publicación.