

Índice

BLOQUE I: ACTIVIDADES DE TUTORÍA

1. LAS REGLAS DE JUEGO

- 1.1 ¡Comienza la temporada! **El primer día de clase**
- 1.2 Volver a empezar. **Estrategias para empezar el curso con buen pie**
- 1.3 Curso nuevo, vida nueva. **Cómo adaptarse a la rutina escolar**
- 1.4 Derechos y deberes. **Las normas de convivencia**
- 1.5 La elección del delegado de clase. **Escoger un buen jefe**
- 1.6 La reunión del tutor con las familias. **Padres y profes, en el mismo bando**
- 1.7 Las normas del aula. **¡Socorro, esto es la jungla!**
- 1.8 Una revisión a los roles de los alumnos. **Quién es quién**

2. TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

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

3. EDUCACIÓN PARA LA SALUD

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

- 3.4 Educación vial (2). **Beberse la vida de un sorbo**
- 3.5 El botellón. **Un problema que quita el sueño**
- 3.6 Los riesgos de consumir cannabis. **Porros en el patio**
- 3.7 Trastornos de la alimentación (1). **Las señales de alarma de la anorexia en el aula**
- 3.8 Trastornos de la alimentación (2). **Cómo detectar la bulimia**
- 3.9 En buena forma. **Los estudiantes españoles, los más sedentarios de la UE**
- 3.10 Educar para la igualdad. **Ellas también juegan al fútbol**
- 3.11 Parte de la vida la pasamos durmiendo. **La importancia del sueño**
- 3.12 Mochilas de plomo. **Me duele la espalda**
- 3.13 Problemas de visión y fracaso escolar. **¡Mucho ojo!**
- 3.14 Adicción a Internet. **No sé vivir sin ella**

4. EDUCACIÓN EN VALORES

- 4.1 El punto de vista de los adolescentes. **Opinan ellos**
- 4.2 Cómo poner freno al consumo descontrolado. **Necesito comprarlo ¡ya!**
- 4.3 La emoción más escurridiza. **En busca de la felicidad**
- 4.4 Maltrato entre iguales (1). **Lo que pueden hacer los padres**
- 4.5 Maltrato entre iguales (2). **Lo que pueden hacer los implicados**
- 4.6 Maltrato entre iguales (3). **Lo que pueden hacer los profesores**
- 4.7 Violencia contra la mujer (1). **Un paso hacia la igualdad**
- 4.8 Violencia contra la mujer (2). **Amores que duelen**
- 4.9 Violencia contra la mujer (3). **Te puede pasar a ti**
- 4.10 Violencia contra la mujer (4). **¿Verdad o mentira?**

5. EDUCACIÓN EMOCIONAL Y TOMA DE DECISIONES

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

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

6. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- 6.1 La ansiedad en el aula. **¡Ay, qué estrés!**
- 6.2 Cómo detectar situaciones que generan estrés. **¡Estoy estresado!**
- 6.3 Cómo relajar el cuerpo y la mente. **«Ommm»**
- 6.4 Cómo aprender a respirar. **Inspira, espira...**
- 6.5 Cómo hacer frente a las crisis de ansiedad. **¡Que no cunda el pánico!**

BLOQUE II: ORIENTACIÓN FAMILIAR

7. LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

- 7.1 Las cosas claras. **Guía para entender la diversidad**
- 7.2 La fobia escolar y otros miedos. **Sobrevivir en la jungla**
- 7.3 Las claves de la tartamudez. **Palabras que se atascan**
- 7.4 Superdotados en el aula. **Cómo identificar las altas capacidades**
- 7.5 Pautas para educadores. **Niños adoptados en el aula**
- 7.6 El déficit de atención con hiperactividad. **Un terremoto en casa**
- 7.7 Los tics infantiles. **Tic tic tac**
- 7.8 Los diestros ganan diez a uno. **Soy zurdo, ¿y qué?**
- 7.9 Problemas de competencia social. **¡No quiere ser mi amigo!**
- 7.10 Orientaciones para padres y profesores de gemelos. **Como dos gotas de agua**
- 7.11 La prevención de la anorexia y la bulimia. **Adelgazar hasta morir**
- 7.12 Cómo actúan los profesores. **Primeros auxilios en el cole**
- 7.13 Los problemas asociados al asma. **Cuando no llega el aire**
- 7.14 El 80% del aprendizaje entra por la vista. **¡Ojo al dato!**

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

8. RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

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