

INFANTIL

5



familias



# PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

## Prevención del Sexting

Equipo de Orientación y Apoyo

Julio Campanero Ortiz (Orientador de primaria) / Arancha Hernández Murcia (Orientadora de infantil) Guadalupe de la Osa Fernández (PTSC)

# PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR Y RIESGOS DE INTERNET

C/ Zurbarán, 10 – 45224 – Seseña Nuevo (Toledo) – 91 137 01 50  
[45011951.cp@edu.jccm.es](mailto:45011951.cp@edu.jccm.es) – <http://www.ceip-elquinon.centros.castillalamancha.es>



# EL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

El Plan de Acción Tutorial es el documento donde se recoge la organización y funcionamiento de las actuaciones que realiza el profesorado con las familias y el alumnado en relación a la tutoría y la orientación del alumnado.

SEPTIEMBRE: Acogida del alumnado y prevención del absentismo.

OCTUBRE: Convivencia y mediación. Técnicas de estudio.

NOVIEMBRE: Derechos y deberes de los niños/as y los ciudadanos.

DICIEMBRE: Escuela Inclusiva, una escuela para todos.

ENERO: Resolución pacífica de conflictos y educación para la paz.

FEBRERO: Gestión de las emociones y promoción del éxito escolar.

MARZO: Educación para la igualdad y prevenir la violencia de género.

ABRIL: Orientación educativa, académica y profesional.

MAYO: Prevención del acoso escolar y riesgos de internet.

JUNIO: Educación para la gestión del ocio y tiempo libre.

Entre todas las actuaciones que incluyen los Planes de Tutoría de cada nivel, se encuentra el **abordaje, con el alumnado, de contenidos transversales que complementan el contenido curricular** y que son de gran relevancia para su vida como ciudadano.

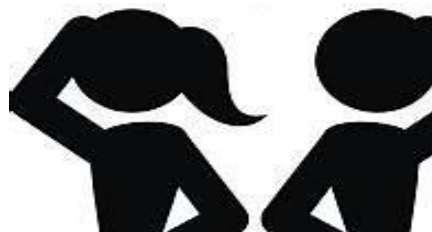
De este modo, trabajar con ellos la importancia de *asistir al colegio, las técnicas de estudio, la convivencia, la gestión emocional o los riesgos de internet*, entre otros, posibilitan una educación integral que **les ayudará conseguir el éxito.**

Es por ello que **los tutores/as trabajan una o dos sesiones mensuales en torno a un tema** de acción tutorial cuyo contenido debe complementarse en el entorno familiar. Siendo así, desde el Equipo de Orientación, **ofrecemos a las familias unas orientaciones para que puedan trabajar en casa los temas que están aprendiendo en la escuela.**

## ¡EXPLIQUEMOS A NUESTR@S HIJ@S!

### Algunas cuestiones previas

En Educación Infantil se tienen que **introducir los temas del acoso y de los peligros de internet** de una forma **lúdica** y ayudando a **desarrollar la inteligencia emocional** para que el niño o la niña dispongan de herramientas personales y sociales adecuadas.



La **inteligencia emocional** debe ser considerada como una **medida preventiva contra el acoso escolar y los riesgos de las tecnologías.**



## PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR DESDE LOS PRIMEROS AÑOS

### ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional son un conjunto de competencias responsables de gestionar las propias emociones y los sentimientos.

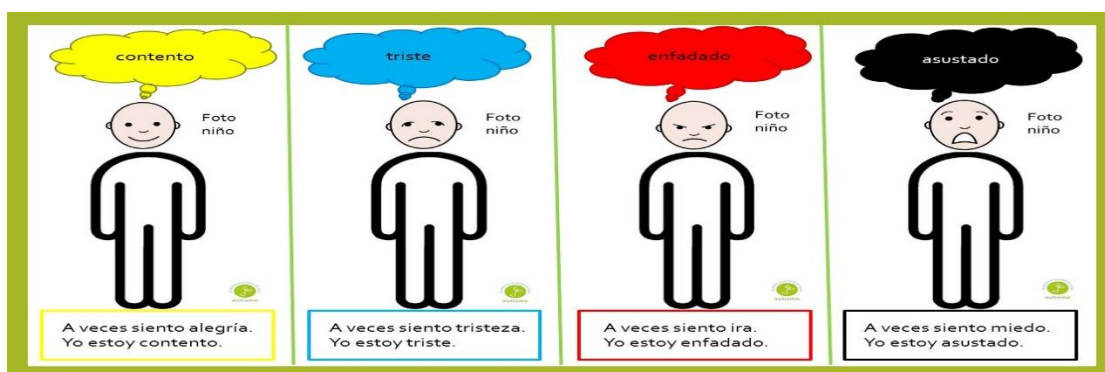
Interviene en la relación adecuada con los demás compañeros de clase, profesores, adultos y familiares.



### La inteligencia emocional está relacionada con:

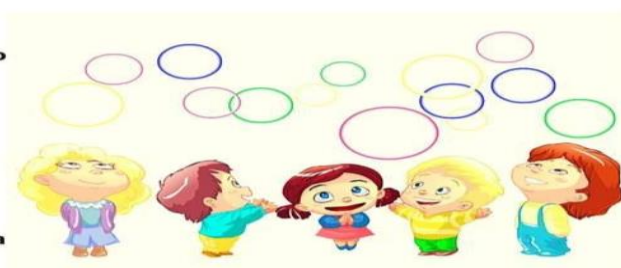
- ✓ La capacidad de plantearse metas y objetivos personales.
- ✓ Planificación y organización para el logro de objetivos.
- ✓ Mantener la fortaleza hasta la consecución de ellos.
- ✓ Tolerar frustraciones.
- ✓ Aplazar recompensas.
- ✓ Entender otros sentimientos (fracaso, triunfo.)

Podemos entender que la inteligencia emocional es la que conduce a cada persona hacia su bienestar psicológico, a su propia felicidad, a la expresión y comprensión de las emociones tanto personales como del resto de las demás personas.



### ¿CÓMO PODEMOS DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- 1) Deben conocer su estado emocional.
- 2) Basar sus decisiones en hechos no en supuestos.
- 3) Dar la vuelta a las situaciones, transformando lo negativo en positivo.
- 4) Enseñarles a poner límites, para evitar que abusen de su buena fe.
- 5) Tener ambientes y personas positivas.
- 6) Aprender a medir sus palabras y cuidar sus pensamientos.
- 7) Vivir el presente y mirar hacia el futuro.
- 8) Enseñales a elegir el momento oportuno para actuar.
- 9) Deben de disfrutar de cada momento de sus vidas.
- 10) Enseñales a ser personas de mente y corazón abierto.



# ¡DIALOGUEMOS CON NUEST@S HIJ@S PARA PREVENIR!

## CÓMO PREVENIR RIESGOS DE INTERNET DESDE EL ENTORNO FAMILIAR

Para prevenir los riesgos de internet es muy importante que **hablemos abiertamente con nuestros hij@s sobre los riesgos y las consecuencias**, generando una relación de **confianza** y apoyo. Para esta prevención se recomienda:

- **Explicarles los peligros de internet y las redes sociales**, principalmente en la posibilidad de que aquellos contenidos que compartan personales pueden ser publicados por otros.
- Potenciar el **uso de internet en espacios comunes de la casa bajo supervisión de contenidos** (evitar largos periodos solitarios de uso de internet).
- **Compartir tiempos de navegación en la red y el uso del móvil** entre familia e hij@s, conociendo, en la medida de lo posible, las web que frecuentan y sus contactos.
- **Controlar horarios y tiempos dedicados al uso de la red y a los contactos**, haciendo entender que internet es un gran recurso que deben ir aprendiendo a controlar.
- **Ofrecer alternativas de ocio** en las que no sea necesario el uso de redes (facilitar el uso de juegos de mesa, deporte, música, etc... que facilitan la relación personal).
- **Ofrecer nuestro ejemplo** de control y buen uso del móvil y el ordenador para favorecer el uso responsable.
- **Establecer límites de exposición y uso de las pantallas**, para favorecer y crear buenos hábitos y que aprendan a hacer un uso responsable.
- **Entre los 2-6 años el tiempo máximo de exposición ante una pantalla, no debería exceder de 1 hora.**

### RECORDEMOS

1. Establecimiento de **horario**



2. No aconsejable que **visualicen pantallas** antes del sueño ya que produce excitación y provoca dificultades para la conciliación del sueño.



Es importante dialogar con ellos habitualmente para que confíen en su familia, trasladando que, **si se ven envueltos en una situación comprometida, comunicarlo a familia o profesionales.**

## RECURSOS PARA TRATAR EL TEMA CON NUESTROS HIJ@S

[Decálogo sobre el buen uso de Internet](#), vídeo explicativo

[Oficina de seguridad internauta](#), página web

[Pantallas amigas](#), página web

Teléfono de atención al menor sobre riesgos de Internet: **900 116 117**

*Los recursos están enlazados en la versión digital. Haga clic en cada enlace y acceda al contenido.*

**Colegio Público Bilingüe de Infantil y Primaria “El Quiñón”**

C/ Zurbarán, 10 – 45224 – Seseña Nuevo (Toledo) – 91 137 01 50 - [45011951.cp@edu.jccm.es](mailto:45011951.cp@edu.jccm.es) – <http://www.ceip-elquinon.centros.castillalamancha.es>