**Escuela Normal de Educación Preescolar**

****

**TERCER GRADO**

**Dra. Gloria Elizabeth Martínez Rivera**

**UNIDAD UNO**

**TUTORÍA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | **Seguimiento al Plan de Vida y Carrera** |
| **Propósito** | **Al término el tema el estudiante valorará el nivel de logro de su Plan de Vida y Carrera; de acuerdo a los pronósticos de tiempo de sus planes de acción en los diferentes ámbitos de su vida e identificará las estrategias desarrolladas y utilizadas para el cumplimiento de los retos y metas que se planteó al inicio de su formación profesional** |
| **Actividad** | **Elaborar la actividad 1.- ¿Cuáles son tus alternativas? Y**  **Actividad 2.- ¿Qué recursos personales necesitas?** |
| **Rúbrica** | **La actividad debe de contar con datos personales y de la institución.**  **Dar respuesta a los 12 puntos presentados**  **Cuidar la ortografía**  **Subir la actividad de manera individual a escuela en red.** |
| **Fecha de entrega** | **29 de abril de 2021.** |

**Ejercicio 1. Cuáles son tus alternativas**

1. En los últimos años ha mejorado mucho la calidad de vida de las personas mayores, quienes, a pesar de su avanzada edad, aún tienen energía para dedicarse una ocupación.

Elabora una lista de los diferentes trabajos que estas personas pudieran desempeñar.

* Cuidadores personales
* Auxiliar de enfermería
* Asistentes
* Recepcionistas
* Empacadores

1. Elabora una lista de todas las actividades que los jóvenes pueden realizar en forma sana.

* Tocar algún instrumento
* Patinar
* Pintar
* Pertenecer a un grupo de baile
* Pertenecer a un grupo de canto
* Salir con amigos
* Ir a caminar
* Hacer ejercicio

1. Imagina que ya terminaste tus estudios y estás buscando trabajo. Escribe una lista de todas las actividades que te gustaría desempeñar en tu ocupación profesional.

* Ser educadora frente a grupo
* Dar clases cerca de donde vivo
* Tener un buen ambiente de aprendizaje tanto con los alumnos, como los padres de familia y compañeros de jardín

1. Piensa y escribe diferentes alternativas que pudieran ayudar a mejorar la relación entre padres e hijos

* Pasar mas tiempo juntos
* Realizar actividades que le gusten al niño, siempre y cuando les ofrezcan un beneficio en su desarrollo
* Brindarle confianza
* Platicar
* Salir a pasear juntos

1. Una persona que necesita ingreso adicional al que recibe en su empleo renumerado ¿qué opciones puede tener para ganar dinero extra?

* Tener algún otro trabajo en su tiempo libre
* Vender cosas
* Vender comida
* Trabajar como servicio de transporte en auto

1. Ahora más que nunca es importante cuidar los recursos naturales de este planeta. Elabora una lista de todas las formas en que puedes contribuir a ello.

* Reciclando
* No tirando basura en la calle o en el mar
* No usando sustancias dañinas
* Cuidar las plantas y animales
* Mejorar la alimentación

1. Tus amigos más cercanos están presionando para tomar una decisión que sabes bien que no te conviene. ¿qué alternativas tendrías para salir de ese apuro sin perder su amistad?

* Hablar con ellos y decirles la verdad, esperando que lo entiendan, ya que si son mis verdaderos amigos no tendrán porque molestarse

1. Escribe una lista de todas las actividades que te gusta hacer en tu tiempo libre.

* Escuchar música
* Pasar tiempo con mis amigos y familia
* Ver series y películas
* Jugar con mis mascotas
* Hacer ejercicio
* Salir a caminar
* Solo descansar

1. ¿Qué alternativas pondrías para mejorar el tráfico vehicular en las calles de tu ciudad?

* Promover el uso de las bicicletas, ya que también ayuda a cuidar el medio ambiente
* El ir caminando a algún lado que sea cerca
* Promover el uso de transporte publico
* Compartir carro cuando vas al mismo lugar que alguien mas

1. Imagina que puedes viajar a cualquier parte del mundo. Elabora una lista de todas las ciudades que visitar y así para cada una de ellas explica qué actividades te gustaría realizar

* Visitar la playa rosa en Yucatán
* Subir la torre Eiffel en Francia
* Visitar la pirámide de Egipto
* Hacer esnórquel en los cabos

1. Investiga qué alternativas se están llevando a cabo actualmente para disminuir el calentamiento global

* Utilizar el transporte público.
* Ahorra energía.
* Trata de consumir menos carne.
* Reducir y reutilizar.
* Informar y educar a los demás.

1. Sueña cómo te imaginas el mundo dentro de 100 años escribe una lista con todas las posibilidades que puedas imaginar.

* Tecnología muy avanzada
* Cura para todas las enfermedades
* Habrá mucha contaminación
* Habrá menos animales y plantas que hay ahora
* Habrá más posibilidades de enfermedades
* Nuevas enfermedades y mas contagiosas y mortales

**Ejercicio no 2. ¿Qué recursos personales necesitas?**

Para el estudiante.

Instrucción: Revisa y determina a partir de las siguientes preguntas generadoras los recursos personales que necesitas en el planteamiento de alternativas.

1. **¿Qué recursos consideras que necesita una persona para tener la capacidad de generar muchas alternativas?**

Capacidad de resolver problemas, de analizar y buscar soluciones

1. **¿Qué aplicaciones útiles tiene esta operación de pensamiento?**

Buscar más soluciones a un mismo problema, y analizar cual es la mejor

1. **¿De qué manera considerar alternativas ayuda a elaborar un Plan de Vida y Carrera y reorientarlo si es necesario?**

Tomar en cuenta lo que me gusta, como tener mejores oportunidades y lo que quiero para mi futuro

1. **Algunas personas tienen miedo de considerar alternativas a la hora de solucionar los problemas. ¿Por qué crees que pasa eso?, ¿Qué piensas al respecto?**

Porque no saben qué va a suceder o cuáles serán sus consecuencias