

Cuaderno del  
**ALUMNADO**  
**AYUDA**



**La Rioja**



## ¿Qué significa ser “alumno/a ayuda”?

Simplemente querer “**ayudar**” a tus compañeros/as de clase

## ¿Qué necesito?

- Tener “**ganas**” de querer ayudar
- Dedicar parte de “**mi tiempo**” a mis compañeros/as
- **Formarme**

## COMPROMISO

Yo, \_\_\_\_\_

como alumno/a ayuda del curso \_\_\_\_\_, me comprometo a :

- ▷ Intentar **ayudar** a mis compañeros/as de clase a que se sientan mejor.
- ▷ **Acudir** a las **reuniones** de formación y seguimiento que se convoquen.
- ▷ **Comportarme** de forma **coherente** a la figura que represento, no siendo yo quien cause los problemas.
- ▷ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_

## ¿En qué situaciones puedo actuar?

- Alumnado **aislado, rechazado...**
- Alumnado **nuevo.**
- Compañeros/as que pasan por un “**mal momento**”
- Pequeños **roces, insultos...**
- Alumnado con **dificultades** en asignaturas...



¿Dónde me siento más fuerte?  
¿Dónde creo que puedo ayudar más?

---

---

---

---

---



# ¿Cómo vamos a trabajar?



## 1. OBSERVAMOS



## 2. DETECTAMOS



### 2.1. Actuamos



Con respeto  
Discretos



O bien, lo llevamos a



## 2.2. Reuniones de seguimiento



Entre todos, buscamos ideas, alternativas ...



## Compromiso

¿Y si el problema es muy grande?

# 3. HABLAMOS CON NUESTRO TUTOR/A, ORIENTADOR/A



# ¿Cuáles van a ser nuestras fortalezas?



## OBSERVACIÓN

¿Qué tenemos que observar?  
¿En quién tenemos que fijarnos?

- ▷ ¿Habla y nadie le contesta?
- ▷ ¿Hace cosas que no son habituales?
- ▷ ¿Está solo/a?
- ▷ ¿Habla con un tono muy bajo?
- ▷ ¿No va a excursiones?
- ▷ ¿Anda con cabeza agachada, lento...?



## EMPATÍA

- ▷ ¿Y si fueses tú? ¿Cómo te sentirías...?
- ▷ ¿Qué te gustaría que hiciesen por ti?



## ESCUCHANDO activamente

- 1 ▷ Muestra **INTERÉS**.  
Evita interrumpir  
No juzgues, ni te posiciones
- 2 ▷ **REPITE** con tus palabras lo que te ha dicho.  
Entonces, lo que te pasa es...  
Vale, lo que te molesta es...
- 3 ▷ **ACLARA** lo que te dice.  
¿Cómo ha ocurrido...?  
¿Qué te preocupa...?  
¿Dónde ha pasado?  
¿Cuándo ha ocurrido?



## NOS COMUNICAMOS con buenas preguntas

- a ▷ ¿Qué (te) ha pasado?
- b ▷ ¿Cómo te ha afectado? ¿Qué es lo más difícil para ti?
- c ▷ ¿Qué necesitas? ¿En qué te puedo (podemos) ayudar?



# Recuerda

- ✓ Busca un **MOMENTO ADECUADO** para hablar
- ✓ Ten **CALMA.** Los problemas a veces no se solucionan rápido
- ✓ **NO ESTÁS SOLO/A.** Formáis un **EQUIPO**
- ✓ A veces se puede actuar de forma **INDIRECTA** (Habla con otros amigos/as...)
- ✓ Muestra con tu **POSTURA, GESTOS, MIRADA, TONO...** que lo que te están contando es **importante para ti.**
- ✓ Hay problemas **COMPLEJOS** que dependen de muchas circunstancias.

SI







# Evita

## NO



- × **JUZGAR** a tus compañeros/as  
*El problema es el comportamiento, no la persona.*
  
- × **POSICIONARTE** con una de las partes.  
*Escucha a ambas partes. Piensa en lo que necesita cada uno.*
  
- × **INTERROGAR** en exceso
  
- × **SER** tú el **PROTAGONISTA**
  
- × **“COTILLEAR”**



## Reuniones y compromisos

Fecha	¿A qué me <b>comprometo</b> para el próximo día?

Fecha	¿A qué me <b>comprometo</b> para el próximo día?

## AGRADECIMIENTOS

**A ti**, como **alumno/a ayuda** por....

- Intentar **ayudar a tus compañeros/as**
- Denunciar injusticias** (No es chivar)

**Elaboración de la guía:** Fermín Izquierdo Villanueva, orientador del EOEP Logroño Oeste.



**La Rioja** Educación, Cultura,  
Deporte y Juventud

## D I P L O M A

Al alumno/a

\_\_\_\_\_

por formar parte del grupo de alumnos/as  
ayuda del centro

\_\_\_\_\_

durante el curso escolar 20\_\_ - 20\_\_

**SELLO DEL CENTRO**