

Un tiempo PARA mí

TEXTO DE TUTORÍA



3
SECUNDARIA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

El ciudadano que queremos



Curriculo
N a c i o n a l

Un Tiempo PARA mí

TEXTO DE TUTORÍA



3
SECUNDARIA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Dirección General de Educación Básica Alternativa, Intercultural Bilingüe
y de Servicios Educativos en el Ámbito Rural

Dirección de Servicios Educativos en el Ámbito Rural

UN TIEMPO PARA MÍ

TEXTO DE TUTORÍA DE 3.ER GRADO

©Ministerio de Educación

Calle del Comercio 193, San Borja

Lima, Perú

Teléfono: 615-5800

www.gob.pe/minedu

Elaboración pedagógica

Candelaria de la Soledad Ríos Indacochea

Esperanza Amparo Oré Guerrero

Maite Rofes Chávez

María Verónica Zeballos Valle

Mirian Karina Pineda Jurado

Patricia Velarde Manyari

Adaptación pedagógica

Aby Jane Uceda Brroncana

Revisión pedagógica

Zuli Barrera Tarazona

Diseño y diagramación

Abraham Gonzales Gonzales

Ilustración

Brenda Lys Román González

Patricia Noemí Maguiña Flores

Katherine Rossybell Villanueva Pozo

Corrección de estilo

María Paula Maraví Barrantes

Catherine Lozano Muñoz

Primera edición: 2024

Tiraje: 5900 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2024-12402

Se terminó de imprimir en diciembre de 2024,

en los talleres gráficos de Quad/Graphics Perú S.R.L., sito en Av. Los Frutales 344

Urb. Los Artesanos, Ate, Lima-Perú.

RUC N.º 20371828851

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de este documento sin permiso del Ministerio de Educación.

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



Presentación

Querido estudiante:

Sabemos del interés que tienes por estudiar, así como del esfuerzo que tu familia y tú realizan para que puedas cursar la secundaria y emprender los planes que tienes para tu vida. Entendemos también que, para lograrlo, pasas algunos o muchos días lejos de tu hogar y que, en ese nuevo espacio —que puede ser la Secundaria en Alternancia, la Secundaria Tutorial o la Secundaria con Residencia Estudiantil—, vives experiencias que te enseñan a madurar y a convivir con otras personas, con quienes seguramente forjarás amistades inolvidables. Por todo esto, hemos elaborado un material que te ayudará a entender y afrontar algunas situaciones que pueden surgir en tu día a día.

Este texto, que hemos titulado *Un tiempo para mí*, te permitirá reflexionar sobre diversos temas personales; por ejemplo, cómo te sientes contigo mismo, qué opinas de tu forma de comportarte y cómo te relacionas con tu entorno. Asimismo, será tu guía para que aprendas a conocerte y quererte, apreciar tu comunidad y tu cultura, valorar a los demás y comprender que la diversidad cultural nos enriquece como personas.

También te alentará a participar en las situaciones que se presentan en el espacio educativo y tomar las mejores decisiones en búsqueda del bien común, así como reconocer que las mujeres y los hombres son igualmente valiosos y capaces de hacer realidad todos sus propósitos.

Con este material aprenderás a identificar situaciones de riesgo y a desarrollar habilidades para protegerte y cuidarte. También te ejercitarás en organizar tu tiempo y espacio, y en conocer tus ritmos de aprendizaje para estudiar de forma más productiva. Además, se presentarán momentos en los que deberás trabajar de manera individual y otras veces lo realizarás con tus compañeros, pero siempre siguiendo la orientación de tus docentes.

Esperamos que *Un tiempo para mí* sea de utilidad y que disfrutes reflexionando, compartiendo, debatiendo y estableciendo consensos sobre sus diversos contenidos.

Te felicitamos por todo tu esfuerzo y ganas de aprender, y te deseamos muchos éxitos.

Ministerio de Educación



Índice

Presentación	3
Actividad 1: Lidero acciones para organizarnos en el colegio.....	5
Actividad 2: Valoro mis prácticas culturales.....	10
Actividad 3: Me comunico asertivamente.....	15
Actividad 4: Soy firme en mis decisiones.....	20
Actividad 5: Siento orgullo por mi colegio	28
Actividad 6: Reconozco y acepto mis cambios.....	33
Actividad 7: Construyo relaciones saludables	38
Actividad 8: Afronto los retos y logro mis metas	45
Actividad 9: Me informo y decido con responsabilidad.....	51
Actividad 10: Mujeres y hombres tenemos los mismos derechos y oportunidades	58
Actividad 11: Elijo vivir sin violencia.....	62
Actividad 12: Pienso de manera reflexiva y crítica.....	66
Glosario	71

Lidero acciones para organizarnos en el colegio



¿Qué aprenderé?

- Plantearé ideas de organizaciones estudiantiles necesarias que se pueden crear en mi colegio.
- Identificaré los pasos para conformar y hacer funcionar una organización estudiantil en mi colegio.



Me acerco al tema

Observo la siguiente imagen de una organización estudiantil:



Me pregunto y comparto

- ¿Qué acciones están realizando los estudiantes de la imagen?
- ¿Cuál considero que es la tarea de los estudiantes que llevan puesto chaleco y gorro verde?
- ¿Qué nombre le pondría a esta organización estudiantil?



¿Qué conozco?

Recuerdo alguna organización que existe en mi colegio (o en otro) o en mi comunidad. Luego, respondo las siguientes preguntas en una hoja.

En mi comunidad existe una organización que se encarga de convocar a los vecinos para dialogar y tomar decisiones sobre temas que nos importan a todos. Nuestro representante es el apu.



- ¿Cómo se llama la organización que conozco?
- ¿Quién es su representante?
- ¿Quiénes integran la organización?
- ¿Cuáles son las funciones de la organización?

Si me cuentan que en un colegio existen las siguientes organizaciones estudiantiles, ¿qué funciones creo que cumplen? Converso con mis compañeros al respecto.

Club de Lectura “César Vallejo”



Comité de Recreación y Deporte



Mis nuevos aprendizajes

Una forma de reconocer y afrontar activa y participativamente nuestras necesidades e intereses colectivos en el colegio es mediante la creación y conformación de una **organización estudiantil**. Se trata de un equipo de trabajo formado por estudiantes que tienen un objetivo común y brindan a la comunidad estudiantil espacios de participación para compartir este objetivo, realizan actividades que enriquecen la experiencia y desarrollan el liderazgo en los representantes. A través de estas iniciativas, los estudiantes potencian sus habilidades socioemocionales, como saber escuchar, dialogar, establecer acuerdos, participar, planificar y resolver problemas, entre otras. Por último, permite cumplir el valioso rol de representar a todos los compañeros frente a otros actores y organizaciones.

En mi colegio funciona la asamblea estudiantil, que es una organización de estudiantes que hemos elegido para que nos represente. La asamblea nos convoca para debatir, establecer acuerdos y plantear alternativas de solución sobre temas que nos interesan y que son importantes para todos nosotros.



En nuestro colegio nos encargamos de organizar la Feria Somos Emprendedores para que la comunidad pueda conocer y comprar los productos de nuestros proyectos.



Conversamos en grupo

- En nuestro colegio, ¿qué organizaciones estudiantiles podríamos crear? ¿Por qué sería importante que estas existan?

¿Cómo se crea una organización estudiantil? En mi colegio no funciona ninguna. ¿Será difícil?



Te cuento que, en mi colegio, una profesora nos ayudó a organizarnos y aprendimos mucho. Si quieres, te explico cómo lo hicimos.

Para crear una organización estudiantil y lograr que funcione, podemos seguir los siguientes pasos:

Paso 1

Averiguamos los intereses, las necesidades, las oportunidades y las propuestas de todos los estudiantes.

Coordinamos una reunión con todos nuestros compañeros o usamos un buzón de sugerencias. La finalidad es responder dos preguntas:

- ¿Qué problemas observamos en nuestro colegio?
- ¿Qué ideas se nos ocurren para solucionar estos problemas?

Paso 2

Definimos cómo estará conformada la organización estudiantil.

Teniendo en cuenta los intereses y las necesidades indicados en el paso anterior, respondemos y establecemos lo siguiente:

- ¿Qué tipo de organización necesitamos?
- ¿Cada grado o aula deberá tener un representante?
- ¿La cantidad de representantes mujeres deberá ser igual a la de representantes hombres?



Paso 3

Elegimos a los representantes de la organización estudiantil.



Todos los estudiantes votamos para elegir a nuestro representante, quien deberá tener las siguientes características:

- Conocer los temas propuestos y tener interés en abordarlos.
- Liderar, motivar y organizar la participación de todos los compañeros.
- Poseer valores, como responsabilidad, entusiasmo, honestidad y otros.

Después de un tiempo, podemos cambiar de representante. De este modo, cada vez más estudiantes aprenderemos a asumir la responsabilidad de representar a nuestros compañeros.

Paso 4

Elaboramos el plan de acción de la organización.

Con el apoyo de un docente, elaboramos un documento que nos ayude a organizar las acciones que se realizarán. Si nuestro colegio cuenta con un Municipio Escolar, compartimos con este nuestro plan de acción para poder hacerlo realidad y así todos obtener mejores resultados.

El plan de acción puede responder a una problemática urgente que hayamos identificado en el colegio; por ejemplo, la discriminación, el acoso escolar, etc.

Nombre de la organización	Somos Amigos del Juego y el Deporte		
Finalidad	Promover espacios de integración, juego y deporte en el colegio.		
Representante	Martín Pomachis		
Integrantes	Ana Sulca, Juan Torres, Vilma Quispe y Néstor Vilca.		
Actividad que realizaremos	¿En qué consisten?	Fecha	Responsables
Investigar y recoger juegos tradicionales de nuestra comunidad.	Preguntamos a las personas adultas de la comunidad qué jugaban cuando eran adolescentes.	Todo abril.	Martín, Ana, Juan, Vilma y Néstor.
Organizar el Día del Juego Tradicional.	Establecemos un día en el que los estudiantes podremos conocer y practicar los juegos que se realizaban en nuestra comunidad.	Un sábado, cada dos meses.	Martín, Vilma y Néstor.
Organizar campeonatos deportivos.	Organizamos campeonatos de los deportes favoritos del estudiantado.	Dos veces al año (junio y octubre).	Martín, Ana y Juan.

Paso 5

Ejecutamos y evaluamos el plan de acción.

Desarrollamos las actividades planificadas. Al finalizar cada actividad, nos reunimos y conversamos sobre cómo nos fue. Finalmente, respondemos estas preguntas:

- ¿Qué actividades funcionaron bien?
- ¿En qué podemos mejorar para la siguiente vez?





Ideas valiosas

- La creación de una o varias organizaciones estudiantiles permite fortalecer la autonomía de todos los estudiantes y desarrollar sus habilidades para dialogar y construir acuerdos entre todos.
- Para crear una organización estudiantil, es importante seguir estos pasos: buscar el apoyo de un docente, plantear un tema o problemática de interés general, elegir a los representantes y elaborar un plan de acción, ejecutarlo y evaluarlo.



Valoro lo que aprendí



- Identifico tres intereses que tengan mis compañeros. Realizo mis apuntes en una hoja.
- Elaboro una tabla (como la que se presenta a continuación) y la completo con la información solicitada.

Voy a crear una organización estudiantil en mi colegio. Para ello, averiguo los intereses de mis compañeros, y luego elaboro el plan de acción.



Nombre de la organización	Comando del Ambiente		
Finalidad	Realizar actividades de cuidado del ambiente.		
Representante	Adneli Chávez		
Integrantes	Jesica Castañeda, Julio Castro y Ángel Sinchi.		
Actividades que realizaremos	¿En qué consisten?	Fecha	Responsables
Organizar un pasacalle informativo.	Llevar mensajes alusivos en pancartas y audios.	Junio	Jesica y Julio



Me comprometo

- Identifico dos acciones que permitan fomentar la creación de una organización estudiantil en mi colegio y me comprometo a realizarlas.



Valoro mis prácticas culturales



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré en qué se parecen y en qué se diferencian las prácticas culturales de mi familia y mi colegio.
- Identificaré las prácticas culturales de mi familia y mi colegio que me llenan de orgullo y también aquellas con las que no me identifico.



Me acerco al tema

Observo la siguiente imagen:



Me pregunto y comparto

- ¿Puedo identificar o deducir alguna práctica o costumbre familiar en los estudiantes de la imagen?
- ¿En todo nuestro país las familias crían animales de granja para su consumo?, ¿por qué?



¿Qué conozco?

En algunos lugares del Perú, cuando se celebra un bautizo, los padrinos le cortan al niño un mechón de cabello y entregan una ofrenda a su familia.



En mi familia tenemos varias prácticas culturales que yo he aprendido porque han sido transmitidas de generación en generación.

¿Qué prácticas culturales existen en mi familia?
Reflexiono y respondo con mis compañeros.



Yo estudio en el colegio de Saweto, donde tenemos la costumbre de cantar el himno nacional en castellano y en ashaninka. También lo cantamos en portugués porque tenemos compañeros que vienen de Brasil.

Identifico dos prácticas culturales que existen en mi colegio y las comparto con mis compañeros.



Mis nuevos aprendizajes

Las prácticas culturales de las familias y los colegios se relacionan con lo siguiente:

- Celebración de festividades o rituales.
- Creencias, mitos y leyendas sobre divinidades o sobre cómo se originó el mundo. A esto lo llamamos *cosmovisión*.
- Formas de cuidar la salud y curar las enfermedades.
- Reparto de las tareas del hogar y las actividades productivas; es decir, los roles que asumen las mujeres, los hombres, los niños, los adultos mayores y los sabios de la comunidad.
- Relación con la naturaleza.
- Tipos de alimentos que se consumen y sus preparaciones.



Observo las siguientes situaciones que tratan sobre prácticas culturales:

El otro día, en el colegio, tuve un fuerte dolor de barriga. El profesor me quiso dar una pastilla, pero en mi casa siempre nos hemos curado tomando hierbas. No sabía qué hacer.



A mí, en el colegio, me dijeron que yo me encargaría de ayudar en la cocina durante una semana y que después me tocaría limpiar. Pero en mi casa nunca hago eso; siempre lo hacen las mujeres.



Conversamos en grupo

- ¿Existen prácticas culturales en nuestra familia que son diferentes de las que se realizan en nuestro colegio?, ¿cuáles recordamos?
- ¿Qué hacemos ante este tipo de situaciones?

Algunas prácticas culturales se viven en la familia de manera diferente a como se desarrollan en el colegio; otras se manifiestan de igual forma en ambos espacios.

En la siguiente tabla, podemos observar algunos ejemplos de prácticas culturales que se viven de manera diferente en la familia y en el colegio.

Práctica cultural	En la familia	En el colegio
Ritos o celebraciones	Rendimos culto a nuestras montañas y a los ríos. Hacemos peregrinación y pago a la Madre Tierra como una forma de agradecerle por brindarnos alimento y protección.	Celebramos el Día de la Madre y organizamos una actuación para festejar. Cada lunes hacemos formación e izamos la bandera como muestra de amor a la patria.
Participación	En varias comunidades, los hombres representan a la familia; en otras, también participan las mujeres expresando sus opiniones en las asambleas.	En las asambleas estudiantiles participan por igual las mujeres y los hombres.
Organización para el trabajo	Los hombres se encargan de la caza y la pesca. En cambio, las mujeres son las responsables de la cocina y el cuidado del hogar.	Las mujeres y los hombres desempeñan los mismos roles: cocinar, limpiar y emprender proyectos productivos.

Me gustó mucho cuando el colegio invitó a un sabio de la comunidad achuar para que nos cuente sobre la tradición de la toma de wayus, que es un ritual familiar en el que todos participamos. Para nuestro pueblo, este es un momento sagrado e impostergable.



En mi colegio se promueve el trabajo en equipo, así que todos participamos por igual. Es importante contribuir a que todo salga bien. Esto me anima a pensar que en mi casa podemos organizarnos de la misma forma.



Ordenar mi dormitorio en el colegio me hace sentir incómodo, pues siento que no respetan la costumbre de mi familia. En mi casa, esta tarea la realizan las mujeres, pues salgo muy temprano para ayudar a mi papá en la chacra.



Entonces, cuando desarrollamos prácticas culturales diferentes en la familia y en el colegio, especialmente cuando residimos un tiempo en cada uno de estos espacios, pueden ocurrir situaciones como las siguientes:

Situación 1

Nos sentimos orgullosos de nuestras prácticas culturales y las compartimos para enriquecer la vida en la familia y en el colegio. Por ejemplo, le contamos a nuestra familia que en el colegio tanto hombres como mujeres ayudamos en todas las tareas (cocinar, lavar los platos, limpiar, lavar y ordenar la ropa, etc.); entonces, todos empezamos a realizar lo mismo en casa.



Situación 2

En el colegio, se respetan y valoran las buenas prácticas culturales de nuestras familias y comunidades. Por ejemplo, todos los estudiantes tenemos libertad para expresarnos en nuestra lengua originaria.

Alalaw.
Chiriwachkanmi.

*¡Qué bonito suena!
¿Qué significa?*



Situación 3

Nos damos cuenta de que estamos en desacuerdo con alguna práctica cultural de nuestra familia o comunidad porque no respeta nuestros derechos o el derecho de otras personas. Por ejemplo, rechazamos el consumo excesivo de alcohol en las fiestas de nuestra comunidad porque queremos evitar que ocurran situaciones de violencia.



Ideas valiosas

- Las prácticas culturales o costumbres que existen en nuestra familia y nuestro colegio son parte fundamental de nuestra vida y construyen nuestra identidad; por ello, debemos reconocerlas y valorarlas.
- Es importante identificar las prácticas culturales que nos llenan de orgullo y también aquellas con las que no estamos de acuerdo y nos gustaría transformar porque creemos que no respetan los derechos de todas las personas.



Valoro lo que aprendí

Identifico tres prácticas culturales que existen en mi familia o en mi colegio. Para ello, respondo las siguientes preguntas:

- ¿Qué práctica cultural de mi familia o mi colegio hace que sienta mucho orgullo?
- ¿Recuerdo alguna práctica cultural de mi familia o mi colegio que no haya sido respetada? ¿Qué sucedió?
- ¿Con qué práctica cultural de mi familia o mi colegio no estoy de acuerdo y me gustaría cambiar? ¿De qué modo lo haría?



Me comprometo

- Reconozco dos acciones que me permitan conocer mejor una práctica de mi familia que me cause orgullo y me comprometo a realizarlas.

Me comunico asertivamente



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré cuando una persona se comunica de manera asertiva.
- Entrenaré mi capacidad para comunicarme asertivamente en diferentes situaciones de mi vida cotidiana.



Me acerco al tema

Leo la siguiente situación que ocurre en un salón de clases, después de que la profesora ha recogido las tareas.



Julia, ¿cómo es posible que no hayas terminado el trabajo que te encargué? ¡Qué habrás estado haciendo!

Profesora, con todo respeto, quiero decirle que no me parece justo que me hable así. Mi mamá se enfermó, y me tuve que encargar de la casa y de cuidar a mis hermanos menores, por eso no pude acabar la tarea.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué opino sobre cómo se comunica la profesora con Julia?
- ¿Qué opino sobre la manera en que Julia responde a la profesora?
- ¿Alguna vez he sido testigo de una situación parecida o la he vivido? ¿Cómo reaccioné?





¿Qué conozco?

Observo la siguiente situación:

Una mañana, en el dormitorio de la residencia...



A continuación, leo las tres reacciones que podría tener la estudiante que está de pie, mirando a su compañera.

Reacción 1

¡Oye, Juana! Eres una cochina. ¡Recoge tu basura!



Reacción 2

Mejor no le digo nada a Juana, no se vaya a enojar. Ya luego recojo la basura.



Reacción 3

Juana, comprendo que tengas hambre, pero no está permitido comer en el dormitorio. Por favor, ¿serías tan amable de recoger los restos de comida?



Conversamos en grupo

- ¿Qué opinamos sobre cada una de las reacciones?
- ¿Qué pensamos que hará Juana en cada caso?
- ¿Cuál de las tres reacciones nos parece la más adecuada?, ¿por qué?



Mis nuevos aprendizajes

Todos los días nos comunicamos con diferentes personas. La comunicación nos permite expresar quiénes somos, qué pensamos, cómo nos sentimos, qué necesitamos, lo que nos gusta o lo que nos desagrada, entre otros.

Existen situaciones en las cuales nos resulta sencillo comunicarnos, pero también hay momentos en los que se nos hace difícil expresar con libertad lo que pensamos o sentimos.



Las personas tenemos diferentes formas de reaccionar y de comunicarnos cuando estamos ante situaciones que nos resultan difíciles de enfrentar. Por ejemplo, cuando nos dicen algo que nos ofende, cuando nuestra opinión es diferente a la de nuestro grupo de amigos o cuando debemos decirle a alguien que lo que dijo nos hizo sentir mal.

Existen diferentes maneras de reaccionar y de comunicarnos. A continuación, revisamos algunas formas de comunicación y reflexionamos sobre ellas.

Esta forma de comunicación se conoce como **comunicación agresiva**. Ocurre cuando una persona (en este caso, la estudiante) usa su voz y sus gestos para expresarse de manera impositiva, brusca, ofensiva o violenta.



Esta situación es una muestra de **comunicación pasiva**. Se manifiesta cuando una persona (en este caso, Julián) no expresa sus opiniones, sentimientos o deseos por temor o inseguridad, y se deja convencer, aunque por dentro no está de acuerdo con hacer lo que le piden.

Ahora leemos las nuevas propuestas sobre las situaciones de la página 17. Ponemos atención a las respuestas.



Las situaciones anteriores son ejemplos de **comunicación asertiva**.



Conversamos en grupo

- ¿Cómo habríamos reaccionado en estas situaciones?
- ¿Qué caracteriza a la comunicación asertiva?

La **comunicación asertiva** nos permite expresar de forma directa, clara y respetuosa nuestras ideas, sentimientos, deseos y necesidades sin amenazar, manipular ni agredir a las personas. Nos ayuda a respetar los derechos de los demás y nuestros propios derechos.

A continuación, leemos algunas pautas para aprender a comunicarnos de manera asertiva.

Pauta 1. Hablar en primera persona

Consiste en acostumbrarnos a hablar en primera persona cuando queremos decir lo que pensamos o sentimos. Para ello, podemos usar expresiones como “Creo que...”, “Yo pienso que...”, “A mí me molesta...”, “Me gustaría que...”, “A mí me importa mucho que...”, etc. Esto puede ir acompañado de un pedido dirigido a la otra persona. Por ejemplo: “No me gusta cuando me gritas lo que piensas. Me gustaría que la próxima vez me hables calmado y sin levantar la voz”.

Existen algunas formas de entrenar nuestra comunicación asertiva.



Pauta 2. Saber escuchar

Escuchamos atentamente y procuramos comprender lo que la otra persona trata de decirnos, sin interrumpirla.

Juan, tu proyecto de Ciencias no sirve. Mejor haz otro.

Respeto tu opinión, pero yo creo que será de mucha utilidad para cuidar el ambiente.

Pauta 3. Para ti – para mí

Cuando no estamos de acuerdo con lo que nos están diciendo o proponiendo, podemos dejar en claro que hemos escuchado y respetamos la opinión del otro, y luego expresamos nuestra opinión personal de forma calmada y sin agresiones.





Ideas valiosas

- Es importante reconocer cuando otras personas o nosotros mismos nos comunicamos de manera asertiva. Esta forma de comunicación es valiosa porque nos ayuda a expresarnos con libertad y honestidad, demostrando respeto por nosotros mismos y por los demás.
- Para comunicarnos asertivamente, debemos hablar en primera persona y expresar de manera clara lo que pensamos y sentimos, sin temor ni reacciones agresivas que puedan herir a los demás.
- Cuando nos molesta o afecta algo que hizo otra persona, se lo decimos con respeto y amabilidad, intentando plantear soluciones y establecer acuerdos.



Valoro lo que aprendí

Leo cada enunciado y escribo en una hoja si se trata de una situación que refleja mi forma de comunicarme siempre, a veces o nunca. Luego, respondo las preguntas.

1. Cuando me piden hacer algo que no quiero porque puede ser peligroso para mí o para mis compañeros, respondo firmemente: “No”.
2. Cuando mi opinión es diferente a la de los demás, digo con tranquilidad lo que pienso.
3. Busco el momento oportuno para decirle a la otra persona lo que me molesta, sin que nadie más escuche.
4. Defiendo mi punto de vista sin ofender ni dañar a la otra persona.
5. Escucho a los demás con atención, intentando comprender por qué piensan así.

- Si escribí muchos “Siempre”, significa que me comunico de forma asertiva.
- Si escribí varios “A veces”, entonces estoy en camino de ser una persona asertiva.
- Si escribí muchos “Nunca”, quiere decir que debo entrenar más mis habilidades para responder de manera asertiva.

¿Considero que me comunico asertivamente en mi vida cotidiana?, ¿por qué? Respondo y comparto una situación en la que me haya comunicado de forma asertiva.



Me comprometo

- Propongo tres acciones que me comprometo a poner en práctica para comunicarme asertivamente.
- Menciono dos acciones que me comprometo a realizar para comunicar de forma asertiva algo que me molesta de otra persona.

Soy firme en mis decisiones



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré las situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de drogas y alcohol.
- Valoraré la importancia de comunicarme asertivamente frente a situaciones en las que me presionan para consumir drogas y alcohol.



Me acerco al tema

Observo dos situaciones que suelen presentarse en distintas comunidades del Perú.

Recuerden alguna experiencia de consumo excesivo de alcohol en su hogar o su comunidad que les resultó incómoda y les hizo sentir mal.





Me pregunto y comparto

- ¿Recuerdo alguna situación parecida que tuvo lugar en mi hogar o mi comunidad, y que me hizo sentir mal? La describo.
- ¿Qué situaciones negativas pueden surgir cuando las personas consumen en exceso masato fermentado, chicha fermentada, cerveza u otras bebidas alcohólicas?
- ¿Por qué las personas consumen alcohol a pesar de las consecuencias negativas que tiene para la salud o la vida en familia y en comunidad?



¿Qué conozco?

Leo las siguientes afirmaciones acerca del consumo de alcohol y tabaco. En una hoja escribo **M** si considero que se trata de un mito o **R** si creo que se trata de la realidad.

N.º	Afirmaciones sobre el consumo de alcohol y tabaco
1	El alcohol no es una droga.
2	El alcohol me hace más sociable.
3	El alcohol sirve para olvidar los problemas.
4	Fumar un cigarro relaja el cuerpo y ayuda a calmar el estrés.
5	Fumar no daña mi salud.



Conversamos en grupo

- ¿Hemos escuchado anteriormente estas afirmaciones sobre el consumo de alcohol y tabaco?, ¿dónde? ¿Qué pensamos al respecto?
- ¿Los adolescentes de nuestra comunidad, que tienen 12 años o más, toman cerveza u otro licor? ¿Sus familiares lo permiten? ¿La comunidad lo permite? Si la respuesta es afirmativa, ¿por qué creemos que sucede esto?
- ¿Por qué debería ser una norma que en la Secundaria con Residencia Estudiantil, el núcleo educativo y los CRFA se prohíba el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas? ¿Esta norma debería aplicar solo a los estudiantes o también a todo el personal de estos centros educativos?
- ¿Qué creemos que podría ocurrir si permitieran el consumo de alcohol, tabaco o alguna droga en los colegios?



Mis nuevos aprendizajes

En las sociedades, existe la costumbre de consumir alcohol u otras drogas, ya sea en una reunión social, en una fiesta patronal, en celebraciones familiares, en grupo o a solas. Algunas personas beben unas copas sin llegar a extremos, pero otras lo hacen hasta quedar inconscientes. La imposibilidad de controlar la ingesta de alcohol u otra droga se convierte en un problema de salud que afecta gravemente al individuo, a su familia y a la comunidad.

Una persona que consume alcohol y, con el tiempo, necesita mayores cantidades para sentir su efecto (tolerancia), luego deja de beber por un tiempo, pero después experimenta malestar y una necesidad urgente de volver a consumirlo (dependencia), hasta el punto de no poder prescindir de esta sustancia (síndrome de abstinencia), es considerada alcohólica o adicta.



Una adicción es un estado de intoxicación periódica o crónica producido por el consumo repetido de una droga natural o sintética. Su característica principal es el deseo dominante de continuar consumiendo dicha droga y de obtenerla por cualquier medio.

Se estima que cada año se producen 3 millones de muertes en el mundo debido al consumo de alcohol, lo cual representa un 5,9 % de todas las defunciones.



Por sus efectos en el sistema nervioso central (SNC), las drogas se clasifican en:

- **Drogas estimulantes del SNC.** Generan hiperactividad, locuacidad e incremento de la actividad física y psíquica. Las principales drogas estimulantes son el tabaco, la cocaína y la pasta básica de cocaína.
- **Drogas depresoras que inhiben el SNC.** Producen aletargamiento, además de relajación y lentitud en los movimientos y la forma de pensar. Por lo general, causan somnolencia. Una de las drogas depresoras más conocidas es el alcohol, que tiene preparación tradicional (como el masato fermentado o la chicha fermentada) o industrial (cerveza, pisco, aguardiente, etc.), y se comercializa en diversas presentaciones.
- **Drogas alucinógenas que producen distorsión de la realidad.** Originan cambios emocionales intensos y variados, y distorsiones de la personalidad. Las principales sustancias de este tipo son la marihuana y el LSD.

En el Perú, el tabaco, el alcohol y las drogas folclóricas son consideradas drogas legales y su venta está permitida. Sin embargo, desde el año 2008, en nuestro país está prohibida la publicidad de cigarrillos en la radio y la televisión (Ley N.º 28705).

La drogas ilegales, es decir, aquellas cuyo consumo y venta están sancionados por la ley, son las que mayor deterioro generan a nivel personal, social y laboral, llevando muchas veces a la delincuencia y la marginalidad. En este grupo se encuentran las drogas cocaínicas (cocaína y PBC), el éxtasis, el LSD y la marihuana.

Leo qué ocurre en las siguientes situaciones. Luego, respondo las preguntas con mis compañeros.





Me pregunto y comparto

- ¿Qué ocurre en las situaciones anteriores? ¿Considero que estos adolescentes son amigos?, ¿por qué?
- ¿Considero que, por lo general, los adolescentes empiezan a consumir alcohol u otra droga con su grupo de amigos?, ¿por qué lo creo así?
- ¿Con quiénes empiezan a consumir alcohol u otra droga los adolescentes de mi comunidad? ¿Cómo lo sé?
- ¿Es fácil rechazar la invitación de un amigo para beber alcohol?, ¿por qué?
- ¿Qué sería necesario fomentar para evitar que una persona caiga fácilmente en situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de drogas?

¿Por qué existe mayor riesgo de que los adolescentes se vuelvan adictos a las drogas?

Existe más riesgo de adicción en la adolescencia que en la adultez o la ancianidad porque las regiones del cerebro que gobiernan el impulso y la motivación continúan en proceso de maduración. Además, como en este periodo los adolescentes tienen la necesidad de pertenecer a un grupo y no han alcanzado los niveles de autonomía y firmeza necesarios para tomar buenas decisiones o controlar sus emociones y deseos, pueden ser bastante influenciables.

¿Qué puede llevar a los adolescentes a consumir algún tipo de droga?

- La curiosidad por saber qué se siente.
- La creencia de que los hará sentir bien, los relajará y reducirá su estrés.
- El deseo de encajar en un grupo y ser aceptados por este.
- La pretención de sentirse mayores.

Existen situaciones personales, familiares y sociales que pueden predisponer a una persona a las adicciones, como la muerte de un ser querido, conflictos familiares o con amistades, problemas de adicción dentro de la propia familia, limitaciones para entablar relaciones sociales con los demás, etc.

Por otro lado, en las sociedades circulan diversos mitos o creencias sobre el consumo de alcohol y otras drogas, como la idea de que el alcohol no es una droga, sino que sirve para hacer más sociables a las personas, y no daña la salud.

Uno de los riesgos de aceptar como “verdaderos” estos mitos y creencias sobre el consumo de alcohol y otras drogas es que las personas desarrollan una percepción equivocada de los daños severos e irreparables que una adicción puede causar.



A continuación, leo la explicación real de los mitos sobre el consumo de alcohol y tabaco presentados en la página 21.

MITO

REALIDAD

El alcohol no es una droga.

El alcohol es una droga porque produce cambios en el sistema nervioso central (SNC) y puede crear dependencia (adicción), igual que el tabaco, la pasta básica de cocaína (PBC) o la cocaína.

El alcohol hace más sociables a las personas.

El alcohol tiene inicialmente un efecto estimulante que propicia la experimentación de sentimientos de euforia y soltura al momento de expresarse. Sin embargo, es un efecto pasajero, pues esta droga ocasiona la aparición de conductas inadecuadas con manifestaciones de agresividad, descontrol, desinhibición, vómitos y depresión.

El alcohol sirve para olvidar los problemas.

El alcohol es una droga depresora que interfiere en muchas acciones del SNC. Por eso, mientras más alcohol se ingiere y sube su concentración en la sangre, menor capacidad de respuesta tiene el cerebro, por lo que disminuye la capacidad de pensar. Quizás al comienzo las personas se sientan relajadas y todo les parezca más fácil, pero lo cierto es que los problemas no desaparecen y, además, se pone la vida en riesgo.

Fumar un cigarro relaja el cuerpo y ayuda a calmar el estrés.

El tabaco es una droga estimulante, no tiene propiedades relajantes. Una persona fumadora tiene su cuerpo acostumbrado a la nicotina, por eso siente la necesidad de consumir más, lo cual la altera. Cuando finalmente logra hacerlo, experimenta una sensación de calma que es fácil confundir con relajación.

Fumar no daña la salud.

Aunque el fumador activo o pasivo no note los efectos nocivos del tabaco, este sí produce daños en su organismo. Por ejemplo, 30 minutos de exposición pasiva al humo del tabaco son suficientes para que el sistema circulatorio del no fumador se comporte de manera similar al de un fumador, lo cual aumenta el riesgo de sufrir enfermedades, como los trastornos cardíacos.

Formas de afrontar situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de drogas

Existen acciones que puedo poner en práctica para mantenerme firme cuando me invitan a consumir alcohol o drogas. Conozco más al respecto en la siguiente situación:

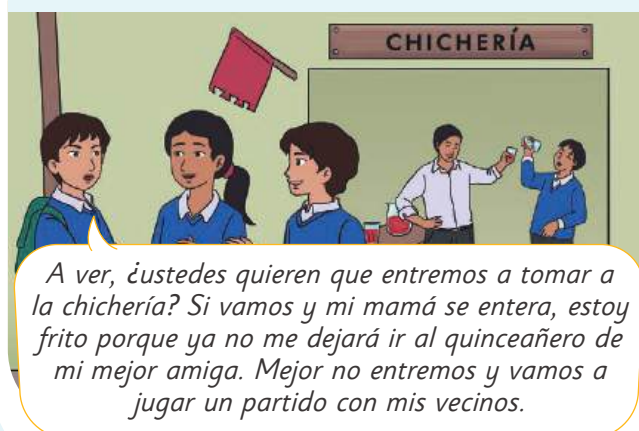
1 Realizo muchas preguntas.

Formular diversas preguntas sobre una situación difícil me ayudará a mantener distancia para evitar meterme en problemas.



2 Nombro el problema, digo lo que podría suceder y sugiero realizar otra actividad.

Le recuerdo a quien realiza la propuesta que eso es inadecuado o no es responsable. Luego, menciono las consecuencias o lo que podría ocurrir de llevarlo a cabo, y planteo una alternativa.



3 Si me insisten, digo “¡No!” mirando fijamente al rostro de la persona y vuelvo a sugerir que se realice otra actividad.



Si necesitas orientación confidencial, anónima y gratuita sobre temas relacionados con el consumo de drogas, puedes obtenerla a través del servicio **Habla Franco** de la Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas (DEVIDA), llamando desde cualquier teléfono al **1815**.





Ideas valiosas

- Las drogas son sustancias químicas que alteran el sistema nervioso central (SNC).
- Una adicción es un estado de intoxicación periódica o crónica producido por el consumo repetido de una droga natural o sintética, cuya característica principal es el deseo dominante de continuar consumiendo dicha droga y de obtenerla por cualquier medio.
- Existe un riesgo mayor de adicción en la adolescencia que en la adultez o la ancianidad. Esto debido a que las regiones del cerebro que gobiernan el impulso y la motivación no están totalmente formadas en edades tempranas. Además, como los adolescentes tienen la necesidad de pertenecer a un grupo y aún no han logrado niveles altos de autonomía ni de firmeza, pueden ser muy influenciables.
- Existen acciones que pueden ayudar a un adolescente a mantenerse firme cuando no quiere probar o consumir alcohol o drogas; por ejemplo:
 1. Formular muchas preguntas cuando se realiza la invitación u ofrecimiento.
 2. Explicar las consecuencias negativas si dicha propuesta se llevara a cabo.
 3. Decir “¡No!” con firmeza.
- La línea **Habla Franco** brinda recomendaciones para mantener una mente saludable y prevenir el consumo de drogas. La atención es gratuita; solo se debe llamar al número 1815 desde cualquier teléfono.



Valoro lo que aprendí



Escenifico junto con mis compañeros la situación de la página 26, en la que el estudiante propone ir a tomar a una chichería, y aplico las acciones para afrontar situaciones en las que existe el riesgo de consumir drogas (las reviso en la misma página).



Me comprometo

- Reflexiono y escribo tres acciones que me comprometo a poner en práctica para protegerme si me invitan a consumir alguna droga. Luego, las comparto con mis compañeros.

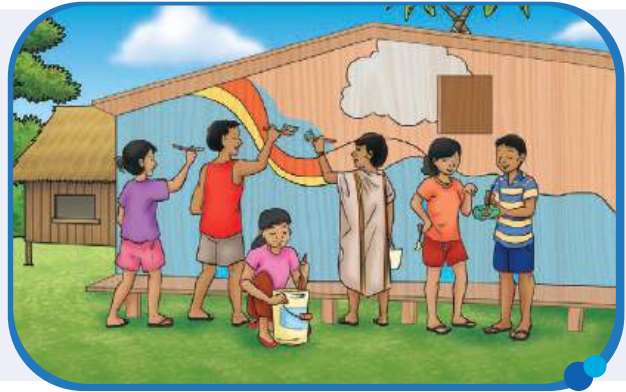


Siento orgullo por mi colegio



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré características de mi comunidad educativa con las que me identifico y que me llenan de orgullo.
- Identificaré prácticas y costumbres de mi colegio con las que no estoy de acuerdo, y plantearé ideas para transformarlas.



Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:



Me pregunto y comparto

- ¿Qué está ocurriendo en la situación?
- ¿Existen en mi colegio actividades que me emocionan?, ¿cuáles son?



¿Qué conozco?

Imagino que han pasado 10 años desde que terminé el colegio y encuentro una fotografía de uno de los momentos más importantes y felices de mi vida escolar. ¿Cómo sería esta fotografía? La dibujo en una hoja y me incluyo para mostrar lo que yo hacía en aquel entonces. Luego, contesto las siguientes preguntas y comparto mis respuestas con mis compañeros.



- ¿Quiénes se encuentran en la fotografía?
- ¿Qué están haciendo?
- ¿Por qué fue un momento importante y feliz para mí?



Conversamos en grupo

- ¿Cómo nos sentimos cuando pensamos en nuestro colegio?
- ¿Qué aspectos de nuestro colegio nos gustan o nos llenan de orgullo?, ¿por qué?



Mis nuevos aprendizajes

El tiempo que vivimos en el colegio es un periodo importante y significativo: forjamos amistades, desarrollamos hábitos, construimos aprendizajes que nos servirán para la vida, celebramos circunstancias especiales, compartimos saberes y prácticas de nuestras culturas de origen, y nos acompañamos en momentos difíciles y divertidos, entre otras vivencias. Todo esto nos permite sentirnos parte de una comunidad educativa.



Es muy valioso que cada colegio se preocupe por brindar formas de atención que se adapten a las necesidades y características de sus estudiantes. De esta manera, también se respetan los saberes y las prácticas de sus comunidades de origen.



Por eso, en algunas comunidades rurales del Perú, existen colegios con distintos modelos de servicio educativo, para responder a las necesidades de cada estudiante.

¿Cuáles son los Modelos de Servicio Educativo en el Ámbito Rural¹ que conocemos? Compartimos nuestras respuestas con nuestros compañeros.

A continuación, leemos los siguientes testimonios:



Yo soy María y voy a una Secundaria con Residencia Estudiantil. Siempre estaré agradecida con mi colegio porque puedo vivir ahí desde marzo hasta diciembre, ya que mi comunidad queda a 8 horas en bote. De otra forma, no podría terminar la secundaria. En mi colegio, me siento como en familia porque todos nos organizamos para comer, limpiar, estudiar y también para divertirnos juntos.



Me llamo Wilmer y estudio en un Centro Rural de Formación en Alternancia (CRFA) o Secundaria en Alternancia. Vivo 15 días en mi colegio, después regreso a mi casa y allí también me quedo 15 días. Lo que más me gusta de mi colegio es que todo lo que aprendo lo puedo poner en práctica en mi comunidad; por ejemplo, los proyectos productivos. Además, estoy muy contento porque mi profesora me está ayudando a crear un plan de negocio.



Yo soy Óscar y estudio en una Secundaria Tutorial. Lo que más me gusta de mi núcleo educativo es que, al estar cerca de mi comunidad, todos podemos colaborar para tener un local bonito y bien cuidado, pues nuestras familias siempre participan. Me encanta cuando mi docente llega a mi casa, me ayuda a desarrollar las tareas y a comprender mejor los temas, me guía y orienta a mi familia.

¹ Existen tres Modelos de Servicio Educativo (MSE) en el Ámbito Rural:

1. Secundaria en Alternancia
2. Secundaria con Residencia Estudiantil
3. Secundaria Tutorial



Conversamos en grupo

- ¿Consideramos que es importante que existan estos modelos de servicios educativos en zonas rurales?, ¿por qué?
- ¿A qué tipo de modelo educativo asistimos? ¿Qué lo hace especial?
- ¿Nos identificamos con nuestro colegio?, ¿por qué?
- ¿Cómo creemos que contribuye el modelo educativo en el que estudiamos a nuestro proyecto de vida?

Cuando en el colegio compartimos los mismos valores, respetamos las prácticas culturales, disfrutamos haciendo actividades juntos y nos apoyamos cuando lo necesitamos, podemos decir con orgullo que nos sentimos parte importante de nuestra comunidad educativa.

Sin embargo, también puede suceder que no estemos de acuerdo o no nos sintamos a gusto con algunas prácticas que ocurren en nuestro colegio; por ello, es importante identificarlas para encontrar formas de transformarlas.

Yo no estoy de acuerdo cuando el profesor falta a clases y no nos explica el motivo. Tampoco me gusta cuando no corrige las tareas.



En mi colegio, la profesora nos ayudó a organizar una asamblea de estudiantes para hablar de los problemas que tenemos y encontrar soluciones juntos.



A mí me molesta que mis compañeros me pongan apodos y no me llamen por mi nombre.



Me pregunto y comparto

- ¿Me gustaría mejorar o cambiar algún aspecto de mi colegio?, ¿cuál?, ¿por qué deseo cambiarlo?
- ¿Qué ideas tengo para cambiar aquello que no me gusta de mi colegio?



Ideas valiosas

- El sentido de pertenencia a una comunidad educativa es muy valioso e importante. Permite que sus integrantes se sientan a gusto con las prácticas y actividades que llevan a cabo, el espacio que comparten y las personas con quienes se relacionan.
- Este sentido de pertenencia se va creando poco a poco; por ejemplo, cuando me doy cuenta de que soy parte fundamental de mi colegio, y también cuando soy capaz de reconocer lo que me disgusta y de brindar propuestas para mejorarlo.

En los MSE, los docentes desempeñan un papel fundamental, ya que no solo asumen sus funciones pedagógicas y de orientación, sino que también acompañan a los estudiantes en sus espacios de convivencia. Además, conocen a fondo a las familias y a la comunidad que los acoge.

¡Ramón, cuánto tiempo sin verte! ¿Qué tal te va en la residencia con tus estudiantes?



¡Muy bien, Lidia! Paso varios meses conviviendo con mis estudiantes mientras están lejos de sus familias. Por eso es crucial ganarme su confianza, para que se sientan cómodos y compartan conmigo sus preocupaciones.



Valoro lo que aprendí



Imagino que me encargan escribirle una carta a un estudiante nuevo. El tema es contarle cómo es mi colegio. ¿Qué le puedo decir? Menciono todo lo que me gusta y me llena de orgullo de mi institución educativa, también los retos y dificultades que afronta y que entre todos estamos intentando superar.



Me comprometo

- Elijo tres acciones que me comprometo a realizar para reconocer y compartir todo lo que me llena de orgullo de mi colegio. Intercambio respuestas con mis compañeros.
- Acuerdo con mis compañeros dos acciones que podemos realizar para mejorar los aspectos que no nos gustan de nuestro colegio.

ACTIVIDAD
6

Reconozco y acepto mis cambios



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré los cambios emocionales que me ocurren durante la adolescencia.
- Identificaré situaciones de riesgo de violencia sexual.
- Me informaré y me ejercitaré sobre cómo reaccionar ante una situación de riesgo de violencia sexual.



Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:

En casa de Mario, un adolescente de 14 años...



Me pregunto y comparto

- ¿Qué creo que le puede estar ocurriendo a Mario?
- ¿Cómo creo que se siente? ¿Por qué se sentirá así?
- ¿He notado cambios en mi carácter?, ¿cuáles?
- ¿Qué dice mi familia sobre cómo me comporto últimamente?



¿Qué conozco?

Ya no aguanto a mi mamá. Me sigue tratando como si fuera un niño: ella quiere abrazarme y darme besos delante de mis amigos. Yo le he dicho que no me gusta y que me molesta cuando lo hace.



Me está pasando algo muy extraño. Hay una chica que me gusta, pero me da vergüenza que se entere. ¿Qué tal si yo no le gusto?



A mí me enoja cuando no me dejan salir con mis amigos. Mi papá siempre piensa que vamos a hacer algo malo. Solo quiere que esté en el colegio y en la casa.



¡Hola! Soy Luis...

“Uno de los cambios que experimento es que prefiero pasar más tiempo con mis amigos o mis compañeros del colegio que con mi familia. Siempre tenemos mucho de qué hablar, y siento que me comprenden porque a ellos les pasa lo mismo que a mí. También ocurre que, a veces, algunos compañeros quieren hacer actividades que yo no quiero. En esos momentos, me siento mal, nervioso y confundido. No sé qué puedo hacer, porque tampoco quiero dejar de ser parte del grupo”.

¿Estoy experimentando cambios? ¿Cómo me hacen sentir?



A continuación, leo las siguientes historias y reflexiono a partir de las preguntas.

1. María tiene 13 años. Ella se encuentra en la puerta de su casa conversando animadamente con unos amigos. De pronto, su papá regresa del trabajo y, con gesto molesto, le dice: “María, ¿no hemos hablado que primero son los estudios? ¿Acaso no tienes examen mañana?”. Ella le responde: “Ay, papá, estudiar es aburrido. Además, solo estoy aquí conversando un ratito”².

¿Qué podría responder el papá de María?

2. Los amigos de Luis le cuentan que han conseguido unas revistas pornográficas y le dicen que irán al baño para verlas juntos. Él les responde: “No puedo, tengo que terminar la tarea”. Sin embargo, la verdad es que no se siente seguro de hacerlo, pero no se lo dice a sus amigos por temor a que se burlen de él.

¿Qué podría pensar Marco, el líder del grupo de amigos de Luis?

² Adaptado de Ministerio de Educación y Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2009). *Tutoría y orientación educativa. Sesiones de educación sexual integral para el nivel de educación secundaria*. Autor.



Conversamos en grupo

- Compartimos entre compañeros los cambios de la adolescencia que hemos reconocido en nosotros mismos. Luego, nos preguntamos lo siguiente: “¿Esto solo me ocurre a mí?, ¿alguien se siente como yo?”.
- ¿Cómo es nuestra comunicación con las personas adultas con las que convivimos?
- ¿Por qué discutimos con las personas adultas que nos rodean?



Mis nuevos aprendizajes

La adolescencia es una etapa muy importante de nuestra vida porque en todos nosotros ocurren diversos cambios; por ejemplo:

- **Cambios físicos.** Se presentan en el aspecto biológico (en nuestra anatomía).
- **Cambios psicológicos.** Se relacionan con nuestra forma de pensar y razonar, y con aspectos emocionales.
- **Cambios sociales.** Están asociados a las relaciones que establecemos con las personas de nuestro entorno.



A mi hija le pasa igual. A veces parece que quisiera ser una persona adulta, pero, cuando no puede hacer algo, me busca como si fuera una niña.



Un cambio que yo veo en mi hijo adolescente es que quiere ser más independiente. No le gusta que le diga qué hacer, pero al mismo tiempo le da miedo tomar algunas decisiones.



Yo observo que el estado de ánimo de mis estudiantes adolescentes cambia mucho. Pueden estar riendo a carcajadas y, de pronto, se enojan y se vuelven irritables. Después los veo tristes y solitarios.



Las personas adultas que nos cuidan también pueden sentir confusión con nuestros cambios. A veces, no saben cómo tratarnos o dudan entre darnos mucha libertad o no darnos ninguna. Ellos se preocupan por nosotros y tienen miedo de que nos pase algo, pues consideran que no estamos preparados para afrontar situaciones de riesgo.

- Durante la adolescencia, vivimos muchos cambios emocionales. Aún no somos personas adultas, pero tampoco queremos seguir siendo niños. Deseamos ser independientes; sin embargo, todavía necesitamos a nuestra familia. Esto nos puede generar confusión y sensaciones que a veces nos disgustan y nos cuestan aceptar.
- Comunicarnos asertivamente significa expresar lo que realmente pensamos, sentimos y deseamos, y sentirnos bien con nosotros mismos cuando lo hacemos. Además, nos permite defender nuestros derechos y es útil para enfrentar situaciones de riesgo, como el abuso sexual o el consumo de drogas.

Leemos atentamente las siguientes situaciones y formulamos en conjunto una respuesta asertiva para cada una.

1. Nuestro grupo decide ir a tomar unas cervezas en vez de avanzar el trabajo de Matemática. ¿Qué le diríamos al grupo?
2. Rosa forma parte del equipo de vóley. A ella le encanta este deporte, pero ha decidido dejar de ir a entrenar porque su profesor realiza comentarios que no le agradan y siempre intenta abrazarla. ¿Qué le recomendaríamos a Rosa?
3. Julio es enamorado de Carmen y tiene muy mal carácter. Él le ha pedido tener relaciones sexuales y que lo mantenga en secreto. Ella no desea eso aún, pero teme que él la deje si le dice que no. ¿Qué consejo le daríamos a Carmen?
4. Cada vez que pasamos cerca de la casa del vecino, él está bebiendo licor y nos dice groserías. ¿Qué podemos hacer?
5. Amalia necesita dinero para ayudar en su casa, por eso ha decidido vender cigarros todas las noches en la entrada de un bar. ¿Qué consejo le daríamos a Amalia?



Conversamos en grupo

- ¿Cuál de las situaciones creemos que fue la más difícil de responder?
- ¿Qué sentimos ante las situaciones difíciles que se nos presentan?
- ¿Sabemos qué hacer frente a casos de riesgo o peligro?

Cuando nos encontremos ante una situación de riesgo o peligro, hagamos caso a nuestro cuerpo. Las sensaciones de incomodidad, inquietud o miedo (nuestro corazón se acelera, nuestras manos sudan, etc.) son señales que nos indican que algo no está bien.

Conductas de riesgo. Son los comportamientos que pueden lastimar, enfermar o poner en peligro la salud y la vida de una persona, como las adicciones y la violencia. Un riesgo es aquella situación que amenaza nuestra integridad y bienestar físico y emocional.

Autocuidado. Significa 'cuidarse a uno mismo'. Es el conjunto de comportamientos que tiene una persona para promover y seguir un estilo de vida saludable, y disminuir las probabilidades de involucrarse en situaciones de riesgo.



Violencia sexual contra niños y adolescentes

Se trata de toda acción de índole sexual, con o sin contacto físico, dirigida a un menor de edad para satisfacer a su agresor. La violencia sexual puede tener lugar por presión o coacción (amenazas, acoso o intimidación), o bien por manipulación (regalos, dinero, promesas, etc.). En el caso de menores de 14 años de edad, aunque se argumente o afirme que la relación es consentida por el menor, igualmente es considerada violencia sexual y, por consiguiente, un delito. Esto se debe a que un menor de edad carece del discernimiento y la madurez para decidir si desea o no llevar a cabo actos de índole sexual (Ley N.º 30963, que modifica el Código Penal).

Pongamos atención. Una situación de violencia sexual es una **SOS**, es decir, una situación de peligro o riesgo de la que debemos cuidarnos. Por lo general, se presenta de la siguiente manera:

Se pretende hacer a **S**olas
de manera **O**culta
y se pide guardar en **S**ecreto.

Cuando nos encontramos frente a una situación **SOS**, es importante protegernos y responder de forma inmediata con una reacción **NAC**³:

Decir “¡**N**o!”,
Alejarnos y
Contárselo a una persona de confianza.



Ideas valiosas

- Debemos hacer caso a lo que nuestro cuerpo siente. Si alguna situación nos genera miedo, cólera o rechazo, debemos entender que esto es una señal de alarma que nos moviliza a realizar acciones para superar el peligro. Leemos y memorizamos lo siguiente, y luego lo compartimos con nuestros familiares y amigos.

Ante una situación **SOS**... ▶ la respuesta es **NAC**.

- Para dar una respuesta **NAC**, es importante tener identificadas a nuestras personas adultas de confianza: un familiar cercano, un docente, la autoridad comunal, etc. Si nos encontramos en peligro, nos pondremos en contacto con esta persona lo más pronto posible.



Valoro lo que aprendí



Expreso cómo me siento frente a los cambios de la adolescencia a través de un dibujo, una pintura o una poesía. Trabajo en una hoja y, al terminar, la coloco en un lugar importante para mí.



Me comprometo

- Elijo tres acciones que me comprometo a llevar a cabo si me encuentro en una situación SOS. Comparto este compromiso con mis compañeros.
- Escribo tres acciones que me comprometo a realizar para responder de una manera NAC. Converso con mis compañeros al respecto.

³ Centro de Estudios Sociales y Publicaciones. (1999). *Educamos para la vida. Guía para la prevención del abuso sexual infantil desde la escuela*. Autor.



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré las características de las relaciones de pareja saludables.
- Identificaré las fases del ciclo de la violencia.
- Me autoevaluaré para saber si mi relación de pareja es saludable o no.



Me acerco al tema

Leo la siguiente historia:

Angeli y Rubén se conocieron en el CRFA y desde un inicio se sintieron atraídos el uno por el otro. Luego de pasar un tiempo conociéndose, cuando se encontraban en un paseo, Rubén le preguntó a Angeli si quería ser su enamorada. Ella le dijo que sí, se dieron un beso y, tomados de la mano, siguieron caminando muy contentos.



Me pregunto y comparto

- ¿Conozco alguna historia parecida que hayan vivido mis compañeros?
¿Me ha pasado o me está pasando lo mismo?
- ¿Cómo me doy cuenta de que siento atracción por otra persona? ¿Qué siento en mi cuerpo? ¿Qué pienso?
- ¿Cómo me doy cuenta de que lo que yo siento y lo que siente la otra persona es recíproco?



¿Qué conozco?

Imagino cómo continúa la historia de la relación entre Angeli y Rubén. Para ello, crearé dos situaciones diferentes.

- En la primera situación, ambos adolescentes se sienten bien y se respetan mutuamente. Imagino y comento con un compañero cómo sería esa relación.
- En la segunda situación, uno de los adolescentes se siente triste y no está a gusto con la relación. Intercambio ideas con otro compañero acerca de cómo sería esta relación.



Conversamos en grupo

Comparamos las situaciones que propusimos con las que elaboraron otros compañeros. Luego, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué características comunes encontramos entre las situaciones que creamos, en las que los dos adolescentes se sienten bien y se respetan?
- ¿Qué características comunes encontramos entre las situaciones que creamos, en las que uno de los adolescentes se siente triste porque la relación no le hace sentir bien?
- ¿De qué dependerá que Angeli y Rubén construyan una relación saludable?
- ¿De qué dependerá que un adolescente continúe en una relación que no le hace sentir bien?



Mis nuevos aprendizajes

¿Qué es el enamoramiento?

Es un estado emocional mediante el cual una persona se siente poderosamente atraída por otra, lo cual hace que desee su compañía. El enamoramiento implica una atracción física, personal y emocional que surge al conocer a otra persona, en un proceso que va de la atracción a la amistad o de la amistad a la atracción; es decir, primero puede gustarme una persona y luego puedo sentir afecto por ella o viceversa. Posteriormente, si se establece una relación sana, surgirá o se reforzará el aprecio, el respeto y el cuidado mutuo, los cuales se manifiestan tanto mediante caricias, abrazos y besos, como en la valoración de la otra persona.

El enamoramiento durante la adolescencia y el primer amor⁴

Debido a los cambios hormonales que tienen lugar en esta etapa de la vida, es esperable que dos adolescentes experimenten una atracción mutua muy fuerte o sentimientos placenteros e intensos, los cuales pueden ser identificados como el “verdadero amor”. Sin embargo, muchas veces, durante la adolescencia, así como aparecen los sentimientos y las emociones de manera súbita e imprevista, estos también pueden cambiar en poco tiempo, al igual que los gustos y las preferencias.

⁴ Adaptado de Huallpara, E. y Benavides, C. (Coord. y ed.). (2017). *Habilidades para la vida: “Fortalecimiento del ejercicio de los derechos de salud sexual y reproductiva de los adolescentes”*. Cartilla IV. Gobierno Autónomo Municipal de La Paz y Programa Constructores del Buen Trato de la Dirección de Defensorías Municipales. <https://bolivia.unfpa.org/es/publications/habilidades-para-la-vida-fortalecimiento-del-ejercicio-de-los-derechos-de-salud-sexual>



Cuando se experimenta el primer amor, se cree que este nunca acabará; sin embargo, toda relación se transforma o eventualmente termina, y es ahí cuando se suele padecer sufrimiento y dolor. De alguna manera, todas las personas han vivido algo semejante y, aunque pudo parecer el fin del mundo, al poco tiempo comprendieron que la relación se terminó, que hay nuevos proyectos en la vida que se pueden construir sin esa persona (pareja) y que pueden ser felices. Es parte de la vida y de nuestro crecimiento aprender que existen relaciones que llegan a su fin y que se deben aceptar las decisiones, las pérdidas o las frustraciones de una ruptura sin chantajear, forzar u obligar a la otra persona para que se quede a nuestro lado.

¿Cómo sabemos si una relación de enamorados es saludable?

Leemos dos conversaciones que podrían ocurrir en la relación de Angeli y Rubén.



Reflexionamos sobre las situaciones anteriores y escribimos en una hoja las características de una relación saludable.

Las relaciones de pareja, como toda relación humana, deben enfrentar desacuerdos y episodios de conflicto. Sin embargo, la manera en que se resuelven estos problemas es lo que realmente marca la diferencia.

Cuando en una relación de pareja existe respeto, confianza y cuidado mutuo, podemos afirmar que es una relación sana. Esto quiere decir aceptar a la otra persona tal como es, respetar los espacios de cada uno, confiar sin imposiciones ni presiones y no pretender que una persona se comporte o actúe según lo que la otra desea. En la pareja, el amor se construye, y sus integrantes se encuentran en una situación de igualdad. La buena comunicación y el respeto mutuo son fundamentales para que una relación de pareja funcione y las personas involucradas se sientan bien.

¿Qué es una relación de dependencia emocional o de “amor tóxico”?

La violencia disfrazada de amor es difícil de identificar y hasta puede ser normalizada por las personas. Se presenta de maneras muy sutiles, que son justamente las más peligrosas y difíciles de detectar en nuestras propias relaciones. La dependencia emocional está relacionada con modelos de relaciones basados en la superioridad del hombre sobre la mujer (machismo) o con una crianza y educación que nos transmiten mitos sobre el “amor romántico”, los cuales nos afectan y nos impiden desarrollar la capacidad de construir una relación de pareja saludable.

A continuación, observamos cinco señales de que podemos estar viviendo una relación de dependencia emocional.



En consecuencia, una relación de dependencia emocional obedece a diversas cuestiones: qué tan seguros nos sentimos de nosotros mismos; qué tanto nos valoramos y cuánto preservamos los espacios de nuestra vida personal, familiar y social; qué tanta necesidad de afecto tenemos y pretendemos llenar con una pareja, o qué problemas nos alejan de nuestro hogar o colegio. Todo esto puede hacer que la relación de pareja se convierta en el único lugar que percibimos como seguro y feliz en nuestras vidas.

Los mitos del amor romántico

Muchas veces, cuando mantenemos una relación amorosa, nos dejamos llevar por algunas creencias o mitos acerca del amor que nos exponen a situaciones de riesgo y nos hacen daño.

Un mito es una creencia falsa que está muy arraigada en la sociedad. Es la causa, por ejemplo, de que surjan ideas e imágenes idealizadas en torno al "amor ideal". En ocasiones, el mito dificulta el establecimiento de relaciones sanas y provoca la aceptación, normalización, justificación o tolerancia de situaciones de control y comportamientos abusivos y ofensivos en las relaciones de pareja. Culturalmente, los mitos relacionados con la violencia nutren los comportamientos agresivos y son los elementos que refuerzan el abuso o el conflicto en la relación de enamorados adolescentes.

Por ello, es fundamental reconocer y cuestionar estos mitos. Aunque no es una tarea sencilla, dado que estamos constantemente expuestos a ellos a través de series, películas, telenovelas y redes sociales, estar alerta puede ayudarnos a prevenir relaciones que podrían volverse dañinas o incluso violentas.

A continuación, leemos los siguientes mitos y las explicaciones de la realidad en cada caso.

N.º	Mito	Realidad
1	Todos somos una media naranja esperando a otra media naranja.	Cada persona es completa, valiosa y capaz de ser feliz. Por ello, debemos querernos y no permitir que nadie nos haga daño.
2	Amar es entregarse por completo, incluso dejando de lado nuestras metas personales.	Tener una relación de pareja no significa que debemos renunciar a nosotros mismos. Es un error pensar que fuera de nuestra pareja ya nada más importa o que sin esa persona nada tiene sentido. Renunciar a quienes somos para entregar totalmente nuestras vidas a una pareja constituye una gran equivocación. Pensar y actuar así nos puede llevar al aislamiento, a minimizar nuestras motivaciones y necesidades o abandonarlas, y a dejar de cuidar de nosotros mismos. Debemos recordar que amar no quiere decir entregarlo todo.
3	Los celos son señales de amor.	Los celos no son señales de amor, sino una manifestación de inseguridad o de otros problemas emocionales. Los celos obsesivos conducen a situaciones de control que podrían terminar en diferentes episodios de violencia.
4	Solo existe un verdadero amor en la vida.	Tenemos la capacidad de enamorarnos y desenamorarnos a lo largo de nuestra vida. Creer que existe un único amor podría generar en nosotros pensamientos como “No puedo dejar a mi pareja porque si lo hago me quedará solo para siempre”, lo cual nos convencería de permanecer en una relación dañina solo por creer que no volveremos a enamorarnos.
5	Las personas cambian por amor.	Las personas cambian cuando quieren hacerlo, no cuando alguien más lo desea. Una persona que tiene conductas violentas no cambiará porque su pareja le brinde amor, tampoco lo hará así la pareja tolere dicha relación con la esperanza de que la situación cambie.
6	El verdadero amor perdona todo.	Si bien en una relación de pareja nos perdonamos faltas o errores, esto no debe significar poner en riesgo nuestro bienestar, dignidad o valores.
7	Mi pareja tiene derecho a exigirme tener intimidad solo por ser mi pareja.	El hecho de que alguien sea nuestra pareja no le da derecho a exigirnos tener relaciones sexuales si no lo deseamos. Tenemos el control absoluto sobre nuestro cuerpo, y nadie tiene derecho a tocarlo sin nuestro consentimiento.



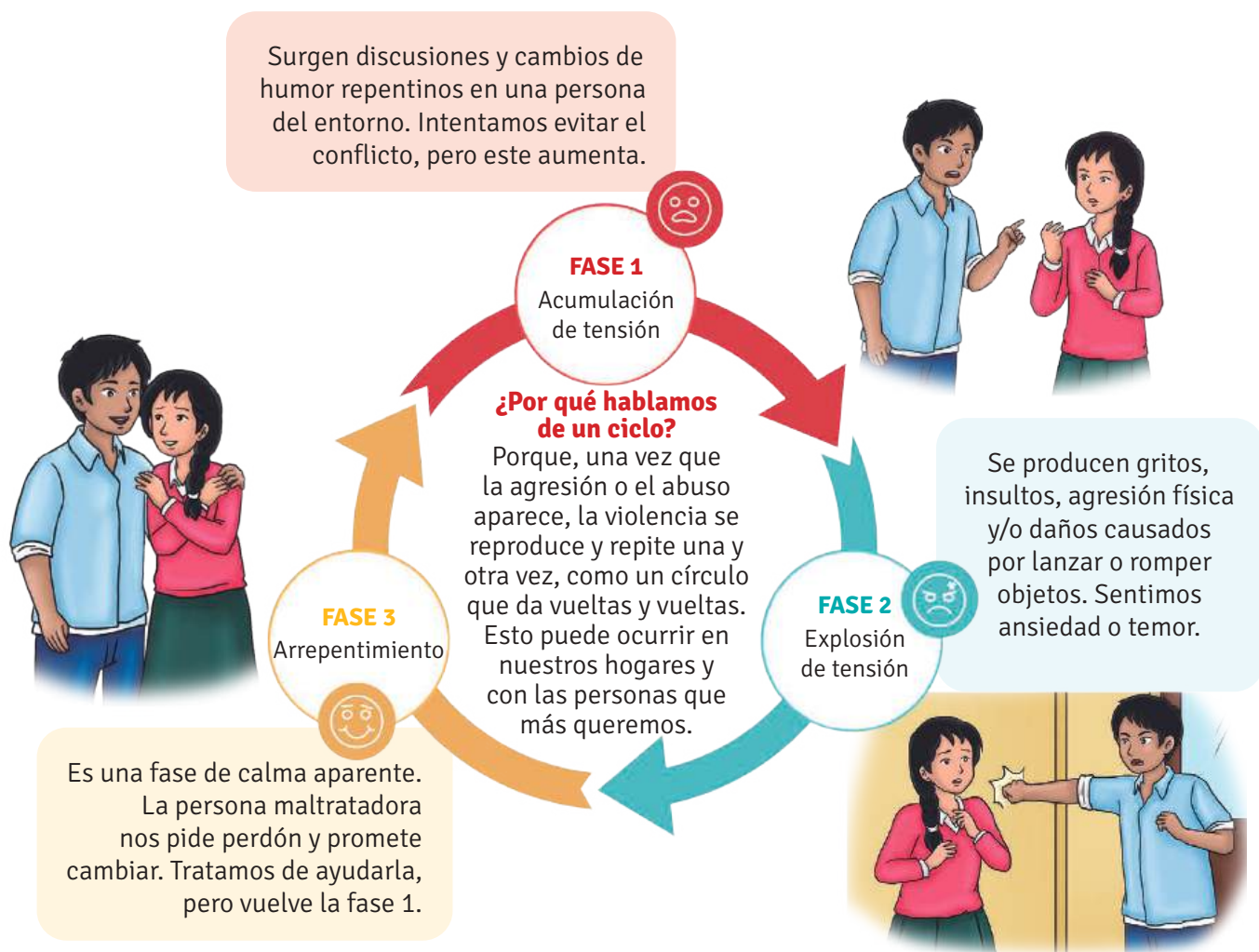
Conversamos en grupo

- ¿Habíamos escuchado antes estos mitos?, ¿en dónde? ¿Quiénes los expresaron?
- ¿Por qué es importante identificar y desterrar estas creencias sobre el amor romántico?
- ¿Qué otros mitos acerca del amor conocemos?

¿Cómo ocurre la violencia durante el enamoramiento?

Las situaciones de violencia durante el enamoramiento constituyen aquellas agresiones de tipo sexual, física o psicológica de un integrante de la pareja hacia el otro, con el objetivo de reafirmar su control o dominio. Los episodios de violencia se inician de manera muy sutil, pero luego se convierten en un ciclo, es decir, se repiten a lo largo de la relación. En el proceso de la violencia, los ataques son cada vez más peligrosos, por ello, es necesario tomar conciencia de la situación, pedir ayuda y alejarse del agresor.

Ciclo de la violencia⁵



Me pregunto y comparto

- ¿Por qué es importante conocer el ciclo de la violencia en una relación de pareja?
- Vuelvo a leer la situación 1 de la página 40 y respondo estas preguntas: ¿podría afirmar que refleja violencia? ¿Qué fase del ciclo de la violencia identifico?, ¿por qué?

⁵ Adaptado de Save the Children Perú. (22 de octubre de 2020). *Podemos pensar que la violencia es algo que solo pasará una vez, que tiene un final, pero la mayoría de veces* [Infografía]. Facebook. <https://www.facebook.com/SaveTheChildrenPeru/photos/a.137665039632110/3461998110532103/?type=3>



Ideas valiosas

- Durante la adolescencia, el enamoramiento es una experiencia que puede ser muy bonita y gratificante; sin embargo, si no reconocemos a tiempo algunas señales de peligro, podría convertirse en una relación violenta.
- El ciclo de la violencia tiene tres fases. En cada una, las interacciones violentas entre los integrantes de la pareja están relacionadas con un incremento de la tensión en la relación.
- Así como es importante reconocer las situaciones de violencia, también lo es identificar aquellos mitos del amor romántico que nos impiden construir una relación de pareja saludable y nos mantienen atrapados en una relación violenta y de dependencia emocional.



Valoro lo que aprendí

Leo atentamente las siguientes situaciones. Luego, converso con mis compañeros sobre si podrían ser casos de violencia y qué fase del ciclo de la violencia representa cada una.

Situación 1

Después de una fuerte discusión, Brigitte desea conversar con Juan, su enamorado, sobre lo ocurrido, pero él le dice que ya pasó y le regala flores para “arreglar” el incidente.

Situación 2

Carlos y Yoselin discuten mucho porque él le ha pedido en varias ocasiones la clave de su celular y Yoselin se la ha negado porque considera que eso es personal.

Situación 3

Después de una fiesta, Jorge le reclama a su enamorada por haber estado bailando con otros chicos. Él le pide explicaciones y ella se las da, pero él se enfurece y empieza a gritarle en medio de la calle.

Situación 4

Desde que José tiene enamorada, ya casi no sale con sus amigos. Él les dice que no tiene tiempo, pero la realidad es otra: si hace planes con sus amigos, ella se molestará, por lo que prefiere evitar problemas.



Me comprometo

- Comparto con un compañero dos acciones que me comprometo a realizar si reconozco alguna señal de violencia en mi relación de pareja.
- Escribo el nombre de tres personas de confianza a las que puedo acudir si identifico señales de violencia en mi relación de pareja. Converso con otro compañero al respecto.

Afronto los retos y logro mis metas



¿Qué aprenderé?

- Identificaré las desventajas de la maternidad o paternidad temprana en relación con el logro de mis metas.
- Analizaré qué metas me gustaría alcanzar e identificaré los posibles riesgos o barreras que podrían impedir que las logre.



Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:

Yo quiero estudiar la carrera de Ingeniería Ambiental para proteger el ambiente. ¿Ustedes ya saben qué quieren hacer después de terminar el colegio?

Yo seré cocinero porque he heredado el don de mi abuela. ¿Y tú, Fernando?

Yo quiero ser policía... pero, ¿saben?, ahorita estoy preocupado porque a mi enamorada no le viene la regla. Si está embarazada, tendré que ponerme a trabajar, y ella no podrá seguir estudiando.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué metas tienen estos amigos?
- ¿Por qué Fernando está preocupado?
- ¿He pensado en estos temas anteriormente?
- ¿Qué situaciones pueden impedir que los adolescentes alcancen sus metas?
- ¿Ser papá o mamá durante la adolescencia afectaría mis planes de vida?, ¿de qué forma?
- ¿Las consecuencias de un embarazo adolescente son las mismas para las mujeres y los hombres?



¿Qué conozco?

Mis sueños son importantes porque me mantienen motivado y guían lo que deseo hacer con mi vida en el futuro; de esta manera, me sentiré plenamente realizado como persona. Sin embargo, es importante identificar las situaciones de riesgo que me pueden impedir cumplir mis objetivos.

Para organizar mejor mis ideas, respondo las siguientes preguntas:

- ¿Qué podría impedir que cumpla mis metas?
- ¿Conozco a alguien que esté atravesando por un embarazo adolescente? ¿Cómo creo que esto afectará al cumplimiento de sus metas? ¿Cómo lo está afrontando?
- Si me enamoro y tengo una pareja, ¿qué deberé hacer para evitar un embarazo adolescente?



Mis nuevos aprendizajes

Existen diversos factores de riesgo asociados al embarazo adolescente y también factores de protección que ayudan a que esto no suceda⁶. A continuación, reviso el siguiente listado de algunos factores de riesgo, los cuales se presentan en varios lugares de nuestro país.

1. En una comunidad andina, solo los hombres pueden estudiar fuera de esta.
2. La posta médica casi siempre está cerrada y no cuenta con una obstetra.
3. Los jóvenes de la comunidad hostigan a los adolescentes hombres para que tengan relaciones sexuales si aún no las han tenido.
4. Una estudiante del colegio está con un chico mayor que la obliga a tener relaciones sexuales cuando bebe alcohol.
5. A Erika le han dicho que, si tiene enamorado, mejor se vaya a vivir con él de una vez para que la mantenga, aunque eso implique que deje de asistir al colegio.
6. La familia materna de una estudiante suele decir que las mujeres solo deben cuidar a su familia y realizar las labores del hogar, y la mamá piensa igual.
7. Fernando no conoce cómo funciona el sistema reproductor masculino y femenino porque en su anterior colegio no le enseñaron.

Yo quisiera que en el colegio nos hablen más de temas como la menstruación o sobre cómo podemos cuidarnos para prevenir un embarazo adolescente.



⁶ Adaptado de UNFPA. (2013). *Maternidad en la niñez: Enfrentar el reto del embarazo en adolescentes*. Autor.

Ahora reviso algunos factores de protección:

1. Las rondas de la comunidad sancionan la violencia contra las niñas y las mujeres, y vigilan los caminos para que esto no ocurra.
2. En el colegio, han invitado al personal de salud a brindar charlas al estudiantado sobre cómo prevenir el embarazo y cómo evitar las infecciones de transmisión sexual (ITS) y la violencia sexual.
3. Las familias y la escuela han organizado una campaña para asegurar que todas las adolescentes de la comunidad asistan a la secundaria y la terminen.
4. Las madres de la comunidad tienen la costumbre de hablarles a sus hijas sobre sexualidad; por ejemplo, les dicen cómo cuidar su salud o cómo evitar un embarazo.
5. El jefe de la comunidad se ha propuesto que sus hijas continúen estudiando al terminar la secundaria y fomenta que las hijas de otras familias también tengan metas que les permitan desarrollarse.

Formo grupos de confianza con mis compañeros y conversamos acerca de los factores de riesgo y los factores protectores que hemos estudiado. Además, indicamos si estos factores se presentan en nuestras familias, la escuela, la comunidad o en nosotros mismos.

Mi mamá me contó que tuvo a mi hermano mayor a los 14 años, y a esa edad empezó a convivir con mi papá.

Mi tía dice que en su comunidad todavía sigue pasando eso.

Como no hay plata en mi casa, el próximo año no matricularán a mi hermanita porque dicen que ella no necesita estudiar para lavar ropa, cocinar y cambiar pañales.



Conversamos en grupo

- ¿Qué debe pasar en la familia, la escuela y la comunidad para evitar que ocurra un embarazo adolescente?
- ¿Es lo mismo tener hijos en la adolescencia que en la adultez?
- ¿Cómo afecta a los adolescentes convertirse en padres o madres a su edad?
- ¿La maternidad o la paternidad durante la adolescencia afecta de la misma manera a las mujeres y a los hombres?, ¿por qué?
- ¿Qué opinaríamos si un compañero nos contara que ha decidido no tener hijos cuando llegue a la edad adulta?

Consecuencias del embarazo adolescente

Leo algunos de los efectos del embarazo adolescente en la salud, la educación y la economía, y luego converso con mis compañeros sobre cuáles impactan más en las mujeres y cuáles en los hombres.

Salud

- Presencia de complicaciones en el embarazo y en el parto.
- Las probabilidades de mortalidad materna aumentan durante la adolescencia.
- Incremento de la desnutrición y la descalcificación en el organismo de la madre adolescente gestante, ya que el feto consume los nutrientes que ella necesita para su propio desarrollo.
- Aumenta el riesgo de contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS) o VIH debido a la falta de protección durante las relaciones sexuales.
- Fuerte impacto en la salud mental (episodios de estrés y depresión).

Educación

- Puede provocar deserción escolar. En el Perú, el embarazo adolescente es la segunda causa de abandono escolar.
- Las posibilidades de abandono escolar aumentan en las adolescentes embarazadas debido a los prejuicios y la discriminación de los que son víctimas tanto en la escuela como en la sociedad.
- No culminar el colegio reduce las expectativas académicas y, como consecuencia, limita la formación y las oportunidades profesionales.

Economía

- El embarazo adolescente impacta en la economía de las mujeres que no pueden acceder al mercado laboral en iguales condiciones.
- Los adolescentes que se convierten en padres pueden tener mayores dificultades para salir de la pobreza, lo cual profundiza las desigualdades económicas y sociales.
- Se reducen las oportunidades laborales y el acceso a empleos mejor remunerados.

Ayudo a Marco, Fernando y Luisa a alcanzar sus metas. Para ello, leo las siguientes situaciones y reflexiono sobre las mejores decisiones que podrían tomar para lograrlas.

Marco quiere ser cocinero. Él ha conversado con su enamorada, María, para que, una vez que terminen la secundaria, ambos se dediquen a estudiar y a trabajar duro con el objetivo de abrir un negocio de comidas en su comunidad. ¿Qué tendrían que hacer Marco y María para cumplir sus metas?

Fernando quiere ser policía. Aunque tiene enamorada, ha decidido postergar el inicio de sus relaciones sexuales. Sin embargo, se siente muy presionado por sus amigos, quienes le han dicho que, si sigue así, su enamorada podría dejarlo por otro. ¿Qué debería hacer Fernando?

Luisa quiere ser ingeniera ambiental y se está preparando para ingresar a la universidad. Ella ha decidido no tener enamorado hasta lograr su objetivo, pero sus amigas la presionan diciéndole que podría tener una relación y estudiar al mismo tiempo. ¿Qué consejo le daría a Luisa?



Me pregunto y comparto

- ¿Es frecuente que el hombre no se haga responsable cuando la mujer queda embarazada?, ¿por qué?
- ¿Cómo le afecta a un hombre tener un hijo durante la adolescencia?
- ¿Cuáles son las consecuencias psicológicas que afectan a las adolescentes embarazadas cuando no cuentan con el apoyo de su pareja o de su familia?
- Si yo tuviera que afrontar un embarazo adolescente, ¿qué haría?
- ¿Las dificultades y oportunidades que enfrentan una mujer y un hombre al convertirse en madre o padre durante la adolescencia son las mismas?, ¿por qué?



Ideas valiosas

- Postergar la maternidad y la paternidad durante la adolescencia nos permitirá consolidar nuestro crecimiento y no interrumpir nuestros planes y metas personales.
- Algunas costumbres familiares, mitos, prácticas culturales y estereotipos de género tienen consecuencias desde la niñez y, más adelante, afectan la salud y el desarrollo de los adolescentes; por ejemplo, un embarazo temprano.
- Es mejor estar informados sobre cómo funciona el sistema reproductor y el uso de métodos anticonceptivos para prevenir embarazos, las ITS y el VIH a una edad temprana.
- El embarazo adolescente afecta de manera diferente a mujeres y hombres. Las principales consecuencias para las mujeres se relacionan con su salud y educación. Además, la economía de ambos puede verse afectada.
- Todos los adolescentes tienen derecho a tomar decisiones respecto a su sexualidad y a que nadie los fuerce a hacer algo que no desean.
- Las adolescentes embarazadas o madres tienen derecho a terminar sus estudios con el apoyo de la escuela y de la familia (Ley N.º 29600).
- La decisión de tener un hijo (procrear) debe ser planificada y tomada con responsabilidad y en el momento adecuado.
- Tener hijos o no en la edad adulta es una decisión personal y debe ser respetada. Nadie puede imponer lo contrario.



Valoro lo que aprendí



Describo, con mis propias palabras, las posibles consecuencias del embarazo adolescente en la salud, la educación, la economía y el logro de metas. Luego, intercambio respuestas con mis compañeros.



Me comprometo

- En una hoja, elaboro una línea de tiempo con mis acciones y metas para evitar una maternidad o paternidad temprana, de manera que pueda cumplir mi plan de vida. Al terminar, la coloco en un lugar visible e importante para mí.



Me informo y decido con responsabilidad



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré que, antes de iniciar mi vida sexual, debo sentirme seguro y contar con la orientación adecuada sobre el uso de métodos anticonceptivos.
- Identificaré que el condón es un método de doble protección, tanto para evitar un embarazo no planificado como para protegerme de las ITS (incluido el VIH), y reconoceré los centros de salud como lugares seguros donde obtenerlo.



Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:

Mira lo que encontré ayer en la mochila de mi hermano.

Eso quiere decir que él ya tiene relaciones sexuales, pero no quiere tener hijos.

Mi prima quiere ir a la posta para que la orienten porque ella tampoco desea ser mamá por ahora, pero, como es menor de edad, no creo que la atiendan.

Sí la atenderán, Luisa. Puedes acompañar a tu prima y aprovechar para pedir información.

¿Tú crees? Ay, no sé, me da vergüenza ir. Todos me verán y después hablarán mal de mí.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué opino sobre la conversación entre los tres amigos?
- ¿Qué le preocupa a Luisa? ¿Creo que tiene razón?
- ¿He hablado sobre este tema con alguien de mi familia o con mis amigos?
- ¿Por qué considero importante conversar sobre los métodos anticonceptivos?



¿Qué conozco?

Leo los testimonios de dos adolescentes. Luego, converso con mis compañeros para saber si los habíamos escuchado antes y compartimos nuestras opiniones al respecto.

- “Convertirme en papá a temprana edad hará más difícil que alcance mis metas. A mi edad, no estoy preparado a nivel físico, emocional y económico para cubrir las necesidades de un bebé o de una familia”. — Manuel
- “Si decido empezar a tener relaciones sexuales, lo primero que debo considerar es cómo prevenir un embarazo adolescente y protegerme contra las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH (virus de inmunodeficiencia humana)⁷. Para ello, puedo optar por postergar las relaciones sexuales o utilizar un método anticonceptivo adecuado para mi edad y estilo de vida”. — Liz

Existen varios métodos anticonceptivos. Sin embargo, no todos son buenos para todas las personas, ya sea por la edad o la etapa de desarrollo físico y hormonal. Quienes están preparados para orientar o informar sobre el tema son los profesionales de la salud, como los médicos, las obstetras o las enfermeras. El uso de los diferentes métodos anticonceptivos, principalmente del condón, promueve la planificación familiar y ayuda a prevenir un embarazo temprano, así como a evitar las ITS y el VIH.



Mis nuevos aprendizajes

Mi prima Luisa cumplirá 15 años muy pronto, y a ella le gustaría informarse sobre los métodos anticonceptivos.

No es que esté teniendo relaciones sexuales, ni siquiera tengo enamorado, pero quisiera estar preparada.

El mejor momento para informarse es justamente antes de empezar a tener relaciones sexuales. No hay prisa en que las tengas; todo será a su tiempo. Existen diversos métodos anticonceptivos y es necesario que los conozcas todos para que puedas decir cuál usar.



⁷ La definición se encuentra en el glosario. También puedo acercarme a un establecimiento de salud para solicitar más información sobre las ITS y el VIH.

Formas de evitar un embarazo

Alrededor de 90 % efectivos

Métodos anticonceptivos modernos

- De barrera
- Químicos
- Hormonales
- Mixtos

100 % efectivo

Abstinencia sexual

Métodos anticonceptivos naturales

Mayor probabilidad de error

Para tener en cuenta

Prácticas como el coito interrumpido o los lavados vaginales no son métodos anticonceptivos, pues no sirven para prevenir el embarazo ni para evitar las ITS y el VIH.

El coito interrumpido (cuando el hombre eyacula fuera de la vagina) no es un método anticonceptivo y no sirve para evitar embarazos. Esto se debe a que, antes de eyacular, el hombre expulsa el líquido seminal, el cual limpia la uretra y contiene una dotación de espermatozoides que pueden embarazar a una mujer.

La abstinencia sexual

Es el método anticonceptivo más efectivo (casi 100 %) para prevenir un embarazo y evitar una infección de transmisión sexual (ITS). Elegir la abstinencia sexual, es decir, decidir no tener relaciones sexuales, es totalmente seguro, pues no hay consecuencias de ningún tipo.

Practicar este método implica postergar el inicio de la actividad sexual hasta sentirnos seguros de poder afrontar sus consecuencias; por ejemplo, hasta llegar a la adultez, una etapa en la que habremos alcanzado nuestras principales metas personales, académicas y profesionales. Sin embargo, llegará un momento en nuestra vida en el que decidiremos tener relaciones sexuales con nuestra pareja, y será entonces cuando deberemos elegir el método anticonceptivo que utilizaremos, tomando en cuenta nuestro estilo de vida, salud, edad y creencias.

Métodos anticonceptivos modernos

● Métodos de barrera



Condón femenino



Condón masculino

Preservativo o condón. Es el único método que previene, al mismo tiempo, un embarazo, las ITS y el VIH. Consiste en una fina funda de látex que se coloca sobre el pene erecto para impedir el contacto del semen con la vagina. El condón tiene una fecha de vencimiento y se debe guardar en un lugar fresco donde no se aplaste. Se adquiere en farmacias y en otros puestos de venta seguros. También existen condones femeninos, pero estos no se encuentran fácilmente en nuestro país.



- **Forma de uso:** Debemos asegurarnos de que la envoltura esté en buen estado y sellada. Revisemos siempre la fecha de vencimiento. Es importante usar un condón nuevo en cada relación sexual y desechar el anterior después de su uso.

- **Efectividad:** 98 %

- **Efectos secundarios:** Puede producir alergias en algunas personas.



Diafragma. Es un sombrerito de látex que se coloca en la vagina para impedir que los espermatozoides lleguen al óvulo. Aumenta su efectividad si se usa con cremas u óvulos espermicidas. Como existen diafragmas de varios tamaños y no son fáciles de colocar, se debe consultar sobre su uso en un establecimiento de salud.

Preguntas frecuentes

- **¿Dónde puedo comprar un condón?**

En farmacias y boticas. También se puede obtener de manera gratuita en cualquier establecimiento de salud.

- **¿Cómo sé si el condón está en buen estado?**

- Si la envoltura está cerrada.

- Si no ha expirado la fecha de vencimiento.

- **¿Dónde se guarda?**

En un lugar seco, lejos del calor o del agua. Para llevarlo, no se pone en el bolsillo o la billetera; es preferible colocarlo en la mochila o en el bolso.

- **¿En qué momento se debe colocar?**

Para evitar el intercambio de fluidos, el condón se debe colocar cuando el pene está erecto y antes de rozar la vagina de la pareja.

- **Métodos hormonales**



Pastillas e inyectables. Ambos métodos previenen el embarazo al impedir la ovulación; sin embargo, no protegen de las ITS ni del VIH. Existen diferentes tipos de pastillas, en presentaciones de 21 o 28 unidades. La primera dosis se debe tomar el primer día de la menstruación. Por su parte, los inyectables tienen una duración de uno o más meses, y se aplican el primer día de la menstruación. Estos métodos anticonceptivos requieren **receta médica** porque, según la edad y la contextura de cada persona, puede ser necesario un tipo específico de pastilla o de inyectable.

- **Métodos químicos**

Son los óvulos (cápsulas) y cremas que se colocan en la vagina antes de tener relaciones sexuales. Contienen espermicidas, que eliminan o paralizan los espermatozoides. Su duración es corta (según lo indicado en la caja), por lo que es necesario volver a aplicarlos después de cada relación sexual. Este método puede combinarse con métodos de barrera para una mayor efectividad.

● Método mixto

El dispositivo intrauterino (DIU) es un pequeño objeto de plástico con un fino hilo de cobre enrollado que solamente el médico puede colocar en el útero. Su presencia dificulta que los espermatozoides lleguen al óvulo. Además, espermicida, y algunos también modifican el moco cervical, lo que impide el ascenso de los espermatozoides. Este dispositivo requiere un control médico continuo porque podría moverse. Generalmente, se coloca en mujeres que ya han tenido hijos. Tiene una duración de 3 a 10 años y no es abortivo.

Métodos naturales

Se basan en no tener relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer. Estos métodos no protegen de las ITS ni del VIH. Hay varias formas de calcular cuáles son los días en que una mujer está ovulando o es fértil, aunque, especialmente durante la adolescencia, los ciclos de ovulación y menstruación pueden ser irregulares.



Método del calendario o ritmo. Es un método anticonceptivo natural a través del cual la mujer puede identificar sus días fértiles al determinar su momento de ovulación. Si no desea quedar embarazada, debe evitar tener relaciones sexuales durante esos días. Los días fértiles se calculan mediante el conteo de los ciclos menstruales: se registra la duración del ciclo más corto y el más largo para calcular los días fértiles, que generalmente ocurren alrededor de la mitad del ciclo, es decir, no durante la menstruación. Es importante recordar que, a medida que varían los ciclos menstruales (si se adelantan, se retrasan o tienen duraciones diferentes), la efectividad de este método disminuye, lo que aumenta el riesgo de un embarazo.



Método de temperatura basal. Se usa para averiguar en qué días la mujer puede quedar embarazada o cuáles son los mejores días para tener relaciones sexuales. Consiste en tomar la temperatura del cuerpo en reposo, utilizando un termómetro después de un periodo de sueño. El registro debe hacerse a diario hasta identificar los días en que la temperatura corporal aumenta ligeramente. Estos días son los más fértiles, por lo que se debe evitar tener relaciones sexuales. Sin embargo, este método no es efectivo, ya que la temperatura corporal puede variar por diversos factores.



Método Billings o de observación del moco cervical. El moco cervical es un fluido transparente, parecido a la clara de huevo, que se produce en la vagina durante la ovulación. Cuando la mujer nota la presencia de este moco (que con el paso de los días se vuelve más opaco y grumoso), debe evitar tener relaciones sexuales.



Conversamos en grupo

- ¿Qué métodos anticonceptivos conocemos?
- ¿Por qué es importante conocer las formas de evitar un embarazo no planificado?
- ¿Todos los métodos son adecuados para todos los adolescentes?, ¿por qué?
- ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos más fáciles de usar y a cuáles podemos acceder?
- ¿Qué cuidados debemos tener al comprar un condón?

*¡Qué terrible esta juventud...!
¡Hablando de sexo sin haber
terminado el colegio!*



*Precisamente, para que puedan terminar
el colegio, es importante que conozcan
las consecuencias de un embarazo
temprano y las formas de prevenirlo.
Recuerda que nuestras abuelas y nosotras
mismas nos convertimos en madres desde
los 14 años o incluso antes porque nadie
nos habló de estos temas.*



Existen muchos mitos acerca del uso de los métodos anticonceptivos, que seguramente todos alguna vez hemos escuchado. Aquí los vamos a revisar⁸.

MITO	REALIDAD
Siempre debo estar disponible para tener relaciones sexuales con mi pareja o me dejará.	Hazlo solamente cuando tú quieras. Las relaciones sexuales voluntarias, sin violencia ni presiones, permiten el libre desarrollo de cada persona. Una relación sexual forzada es una violación o agresión sexual, y eso está tipificado como un delito, así tenga lugar en una pareja.
No se siente igual con condón. El preservativo reduce el placer sexual.	Los condones no disminuyen la sensibilidad ni el placer sexual; por el contrario, muchas parejas se sienten más estimuladas al estar protegidas y no tener que preocuparse por un posible embarazo.
El condón sirve para tener sexo casual, no con mi pareja.	Las parejas estables y monógamas usan el condón como método anticonceptivo porque, además de ser seguro, es práctico y barato.
Usar condón significa no confiar en mi pareja.	Usar condón en cada relación sexual es un compromiso con la salud, la vida de tu pareja y la tuya. No tiene nada que ver con la desconfianza, sino con cuidarse mutuamente.
El condón aprieta.	Más que un mito, es una excusa muy común para no usarlo. Los preservativos son bastante elásticos y también vienen en distintas tallas.
Una mujer no queda embarazada si tiene relaciones sexuales cuando está menstruando.	La mujer puede quedar embarazada incluso si está menstruando, ya que pueden ocurrir ovulaciones en cualquier día del ciclo menstrual.

⁸ Adaptado de Fondo de Población de las Naciones Unidas. (s. f.). *10 mitos sobre sexualidad*. Autor.

Las chicas que usan un método anticonceptivo o le piden a su pareja que use condón son “fáciles”.	Las chicas que usan un método anticonceptivo están ejerciendo un derecho y previniendo un embarazo no planificado; además, están cuidando su salud. Ellas están bien informadas y saben tomar decisiones. Los hombres deben reflexionar o informarse sobre las consecuencias de no usar protección. Asimismo, no deben dejarse llevar por prejuicios.
El condón no es confiable porque se rompe fácilmente.	Para evitar que el condón se dañe, se debe colocar de manera apropiada. Si se utiliza correctamente, las probabilidades de evitar un embarazo son del 98 %.
Si una mujer tiene relaciones sexuales por primera vez, no quedará embarazada.	Aunque sea su primera relación sexual, si una mujer no usa un método anticonceptivo o de protección, puede quedar embarazada.
Una mujer no quedará embarazada si el hombre retira el pene rápidamente de su vagina antes de eyacular.	El acto del hombre de eyacular fuera de la vagina, que se conoce como <i>coito interrumpido</i> , no es un método anticonceptivo; es decir, no previene el embarazo ni protege de las ITS y el VIH. Esto se debe a que, antes de eyacular, el hombre expulsa un líquido que limpia la uretra, el cual contiene espermatozoides que pueden embarazar a una mujer.



Ideas valiosas

- Existen muchas formas de prevenir el embarazo adolescente y el contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS) o el VIH. La primera y más efectiva es la abstinencia sexual, aunque también existen otros métodos (modernos o naturales).
- El preservativo o condón protege tanto de un embarazo como de una ITS. Además, los condones son fáciles de adquirir; por ejemplo, los entregan de forma gratuita en los establecimientos de salud. Solamente es necesario aprender a usarlos de manera correcta para potenciar su efectividad.



Valoro lo que aprendí

¿Qué consejo les daría a Fiorella y Juan? Para responder, leo los casos y reflexiono.



- Fiorella ha decidido tener relaciones sexuales con su enamorado, pero, antes de hacerlo, quiere saber cómo evitar un embarazo no deseado.
- A Juan no le gusta usar condón porque le incomoda; además, piensa que no es algo importante, ya que al final la que queda embarazada es la mujer.



Me comprometo

- Reflexiono y elijo tres acciones que me comprometo a poner en práctica para evitar un embarazo adolescente. Converso con mis compañeros al respecto.

Mujeres y hombres tenemos los mismos derechos y oportunidades



¿Qué aprenderé?

- Identificaré situaciones de mi comunidad relacionadas con la igualdad o la desigualdad de derechos y oportunidades para las mujeres y los hombres.
- Identificaré estrategias orientadas a promover la igualdad de derechos y oportunidades para las mujeres y los hombres de mi comunidad.



Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:

En una comunidad de los Andes peruanos...

Mamá, no entiendo por qué yo no puedo ir al colegio como mis hermanos.

Hija, ya te expliqué que el camino es peligroso para ti. Además, debes aprender a hacer las cosas de la casa porque cuando te cases vas a tener que atender a tu esposo y a tus hijos.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué opino sobre lo que se expone en la situación anterior?
- ¿Considero que las mujeres y los hombres tenemos el mismo derecho a estudiar?, ¿por qué?



¿Qué conozco?

Soy María y vivo en una comunidad de la Amazonía peruana. En el colegio, nos pidieron investigar sobre la igualdad de derechos entre mujeres y hombres en el lugar donde vivimos. Con mis amigos, preparamos este periódico mural.



¿Mujeres y hombres tenemos los mismos derechos?

Participación

En las asambleas de la comunidad solo participan los hombres. Algunas mujeres asisten, pero no tienen derecho a opinar en voz alta. Lo que una mujer piensa se lo debe decir a su esposo, y él lo dirá a toda la asamblea.



© Amador López

Educación

Dice la abuela Rosalía que antes iban al colegio solo los hombres y las mujeres casi no asistían. Felizmente, los tiempos han cambiado: ahora asisten al colegio mujeres y hombres.

Participación estudiantil

En las asambleas del colegio, mujeres y hombres asistimos por igual, y todos tenemos derecho a expresar nuestra opinión si así lo deseamos.

Trabajo

En la comunidad, los hombres se dedican mayormente a la caza y la pesca. En cambio, la mayoría de las mujeres permanecen en el hogar, haciendo las labores domésticas y cuidando a sus hijos.

¿Cuáles creo que son los derechos de los niños y los adolescentes? Reflexiono y comparto algunas ideas con mis compañeros.



Mis nuevos aprendizajes

A menudo, observamos a nuestro alrededor hechos relacionados con aquello que nos permiten o nos prohíben hacer, dependiendo de si somos mujeres u hombres. Estas situaciones nos llevan a reflexionar acerca de que muchas veces no se respetan los derechos que tenemos como personas.



Todavía existen lugares en los que no se respeta nuestro derecho a ir al colegio, a expresar con libertad lo que pensamos o a elegir una profesión.

Tienes razón. Yo veo que en muchas comunidades las mujeres tienen menos derechos que los hombres.



Recordamos una situación de desigualdad entre mujeres y hombres que hayamos presenciado y mencionamos qué derechos no se respetaron.

Todas las personas, mujeres y hombres, tenemos los mismos derechos y las mismas oportunidades. Somos diferentes, pero lo que sí es igual es el valor que todos tenemos por el simple hecho de que somos personas. En este sentido, las oportunidades que se nos brindan también deben ser iguales, así como los derechos que poseemos y las responsabilidades que debemos asumir.



Conversamos en grupo

- ¿Hemos vivido situaciones de desigualdad entre mujeres y hombres? Recordamos y narramos una de ellas.
- ¿Qué derechos, oportunidades o responsabilidades se vieron afectados en la situación que hemos narrado?

Entonces, tanto el hombre como la mujer deben encargarse de cuidar y educar a sus hijos. Pero yo veo que en la mayoría de las familias lo hace solo la mujer.



Eso es cierto. Creo que ocurre porque es una costumbre de nuestra comunidad. Yo, en cambio, cuando tenga mi familia, sí quiero encargarme de criar a mis hijos.

Muchas situaciones de desigualdad entre mujeres y hombres están relacionadas con las prácticas culturales, las costumbres o las creencias que existen en cada comunidad. Por ejemplo, leamos el siguiente caso:

En una comunidad de la Amazonía peruana, las mujeres no participan en aquellas asambleas a las que asisten hombres de otras comunidades. Es una práctica que los esposos de esa comunidad realizan para proteger a las mujeres. Sin embargo, algunas jóvenes de ese lugar cuestionan esta práctica porque sienten que no están respetando su derecho a participar y expresar libremente su opinión.



Me pregunto y comparto

- Desde mi punto de vista, ¿qué prácticas culturales de mi comunidad no respetan la igualdad entre mujeres y hombres?
- ¿Qué se podría hacer frente a estas prácticas?

Existen estrategias que ayudan a las personas a reconocer las situaciones de desigualdad entre mujeres y hombres que ocurren a su alrededor, y a entender cómo estas impactan en el desarrollo de las personas, especialmente en el de las mujeres.



Cuando salga del colegio, seré profesional y también quiero ser presidenta de mi comunidad. Mi principal tarea será convencer a todas las familias de que envíen a sus hijas al colegio.

En nuestra comunidad, también podemos desarrollar algunas estrategias para promover la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades entre mujeres y hombres; por ejemplo:



Estrategias de comunicación

Campañas, pasacalles, festivales y afiches en los que se difunden mensajes sobre la igualdad de derechos entre mujeres y hombres.

Participación equitativa de mujeres y hombres

Consiste en promover que en todos los ámbitos de la comunidad (asambleas, colegio, trabajos o faenas) participen el mismo número de mujeres y hombres.



Ideas valiosas

- La equidad de género se refiere a la igualdad en la valoración de los derechos, responsabilidades y oportunidades de mujeres y hombres. Sin embargo, en diversos ámbitos de convivencia surgen situaciones que evidencian desigualdades, las cuales afectan los derechos de las personas, por lo que es necesario aprender a reconocerlas.
- Es importante proponer y desarrollar estrategias para transformar las situaciones de desigualdad entre mujeres y hombres en nuestra comunidad.



Valoro lo que aprendí

Identifico una situación de desigualdad entre mujeres y hombres que sucede de manera recurrente en mi comunidad. Luego, respondo las siguientes preguntas y reflexiono al respecto.

- ¿De qué trata esta situación de desigualdad entre mujeres y hombres?
- ¿A quiénes perjudica principalmente?
- ¿Qué derechos se ven afectados? ¿Por qué creo que ocurre esta situación?



Me comprometo

- Formulo dos acciones que me comprometo a poner en práctica si soy testigo de una situación de desigualdad entre mujeres y hombres, ya sea en mi familia o en el colegio. Converso con mis compañeros al respecto.

ACTIVIDAD 11

Elijo vivir sin violencia



¿Qué aprenderé?

- Asumiré una actitud crítica frente a situaciones de violencia física.
- Identificaré acciones para prevenir la violencia física.



Me acerco al tema

Observo los siguientes titulares de periódicos:



Me pregunto y comparto

- ¿Cómo me siento cuando leo estos titulares?
- ¿He leído, visto o escuchado noticias similares en los periódicos, la radio o la televisión?
- ¿Por qué ocurren estas situaciones de violencia física?



¿Qué conozco?

Cuando yo era niño, a veces me pegaban con el chicote. Me decían que era por mi bien, para que aprenda, pero siempre que lo recuerdo me pongo muy triste.



Entiendo, Julián. Eso no debería sucederle a nadie. Lo que me cuentas me hace recordar que a veces le he pegado a mi hermanita y le he jalado el pelo. Pero es que me da cólera cuando no me hace caso y agarra mis cosas.

Recuerdo alguna situación de violencia física y reflexiono sobre cómo creo que se sintió la persona agredida. Converso con mis compañeros al respecto.



Mis nuevos aprendizajes

En el Perú, la violencia física ocurre de manera muy frecuente. Cada día escuchamos y vemos en los noticieros algún caso en el que una persona ha agredido fuertemente a otra; incluso algunas personas mueren a causa de este tipo de violencia.

Me pregunto cuántas personas de mi comunidad habrán sufrido violencia física...



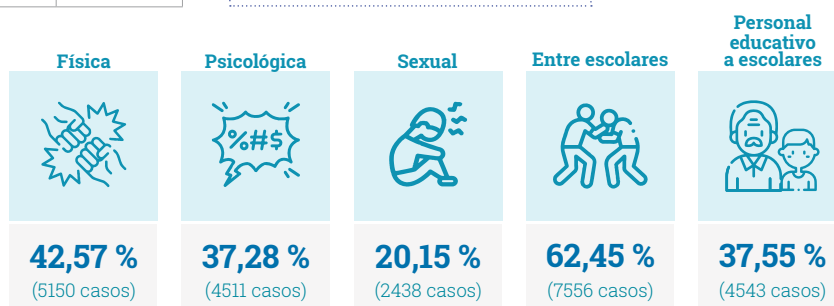
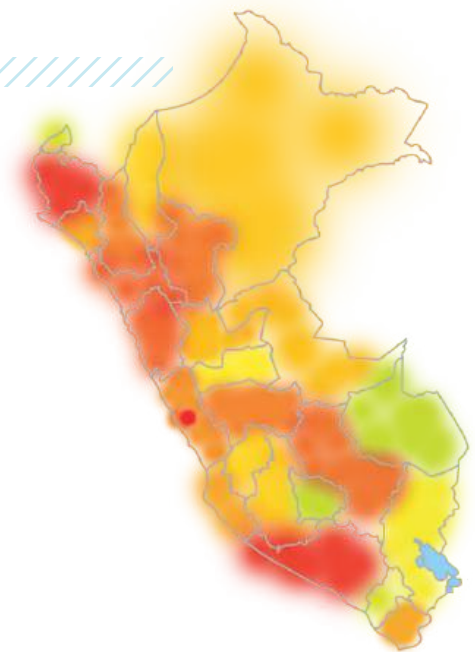
Yo creo que son más de las que imaginamos. El otro día escuché por la radio que en nuestro país hay mucha violencia física, y me quedé muy preocupada.

Número de casos reportados durante el 2022 en el portal SíseVe

Amazonas	157
Áncash	483
Apurímac	65
Arequipa	602
Ayacucho	153
Cajamarca	440
Callao	437
Cusco	472
Huancavelica	116
Huánuco	266
Ica	381
Junín	443
La Libertad	523
Lambayeque	298
Lima Metropolitana	4321
Lima Provincias	382

Loreto	200
Madre de Dios	71
Moquegua	87
Pasco	107
Piura	868
Puno	98
San Martín	465
Tacna	315
Tumbes	99
Ucayali	250

Total 2022:
12 099



Conversamos en grupo

- ¿También ocurren situaciones de violencia física en nuestra comunidad?, ¿cuáles son las más frecuentes?

Existen diferentes formas de ejercer violencia física. Por ejemplo, a veces los padres castigan a sus hijos golpeándolos porque piensan que es la mejor manera de educarlos, y algunos profesores hacen lo mismo a sus estudiantes. Cuando alguien es maltratado en la niñez, puede repetir la agresión en la adultez, ya sea con su pareja o con sus propios hijos. Es importante reconocer esto a tiempo para romper la cadena de violencia.

Otras situaciones en las que existe violencia física son las siguientes:

- La violencia contra la mujer, que generalmente ocurre en una relación de pareja.
- La violencia bajo los efectos del alcohol o las drogas.
- La violencia ejercida cuando las personas más fuertes abusan y agreden a quienes consideran más débiles.
- La violencia que los padres de familia ejercen sobre sus hijos.

Algunas consecuencias de la violencia física son:



- Heridas o lesiones graves en el cuerpo (moretones, rasguños, sangrado, fracturas, etc.).
- Disminución de las condiciones físicas debido a las agresiones; por ejemplo, una lesión grave en la columna vertebral puede causar invalidez, impidiendo que la persona vuelva a caminar.
- Sensaciones de temor, ansiedad, odio, vergüenza, baja autoestima o depresión, que incluso podrían llevar al suicidio.
- Muerte, como ocurre en los tantos casos de feminicidio que vemos en las noticias.



Para prevenir una situación de violencia física, seguiré estos consejos:

Me alejaré a tiempo de personas que están muy alteradas o de cualquier situación en la que no me sienta segura.

Me apartaré de personas que están consumiendo alcohol o drogas.

Buscaré rápidamente la ayuda de una persona adulta de confianza a quien le pueda contar que me siento en peligro.

Denunciaré el hecho en los lugares indicados, como la comisaría o la Demuna. Acudiré con una persona adulta de confianza para que me ayude a poner la denuncia.



Si la persona agresora es un docente, puedo hablar con el director de mi colegio, otro docente, la persona responsable de Convivencia de la UGEL, o acudir a la Demuna, la Fiscalía, el CEM, la Estrategia Rural o las autoridades comunales.

Para evitar caer en conductas violentas, debo realizar lo siguiente:

- Rompo el círculo de la violencia. Si una persona es violenta conmigo, necesito darme cuenta de que no debo repetir la violencia, menos con personas menores o que considero más débiles que yo.
- Encuentro la forma de regular mis emociones y controlar los momentos de ira y enojo. Por ejemplo, puedo respirar profundamente varias veces hasta lograr controlarme, evitar hablar con la persona con la que estoy molesto y esperar hasta calmarme para decir lo que pienso o siento.
- Converso con una persona adulta de confianza si siento que tengo problemas para controlar mis reacciones violentas.
- Aprendo a convivir con tolerancia y respeto hacia mi familia y todos mis compañeros.



Ideas valiosas

- La violencia física se presenta de manera frecuente, mucho más de lo que nos imaginamos. Una persona puede ser víctima de este tipo de violencia en cualquier lugar y momento, por eso, para poder prevenirla, es importante aprender a identificarla.
- Debemos aprender a gestionar nuestras emociones de enojo e ira para evitar reaccionar de forma violenta contra otras personas.
- Es importante recordar que, bajo ninguna circunstancia, una situación de violencia física es culpa de la víctima.



Valoro lo que aprendí

Leo las siguientes situaciones y respondo las preguntas.

— Anita afirma que su mamá siempre le jala el pelo cuando se demora mucho en terminar las labores de la casa.

- ¿Qué podría hacer Anita al respecto?

— Wilmer es muy tímido y no habla bien el castellano. Algunos de sus compañeros siempre lo molestan, le quitan sus cosas y le pegan.

- ¿Qué podría hacer Wilmer al respecto?



Me comprometo

- Elaboro junto con mis compañeros un afiche que contenga información importante para prevenir cualquier forma de violencia física.



¿Qué aprenderé?

- Compartiré mi opinión sobre las situaciones polémicas que ocurren en mi vida cotidiana.
- Practicaré estrategias para desarrollar un pensamiento reflexivo y crítico.



Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:

Tres estudiantes se dirigen a su colegio. En un tramo del camino, observan muchos árboles talados...

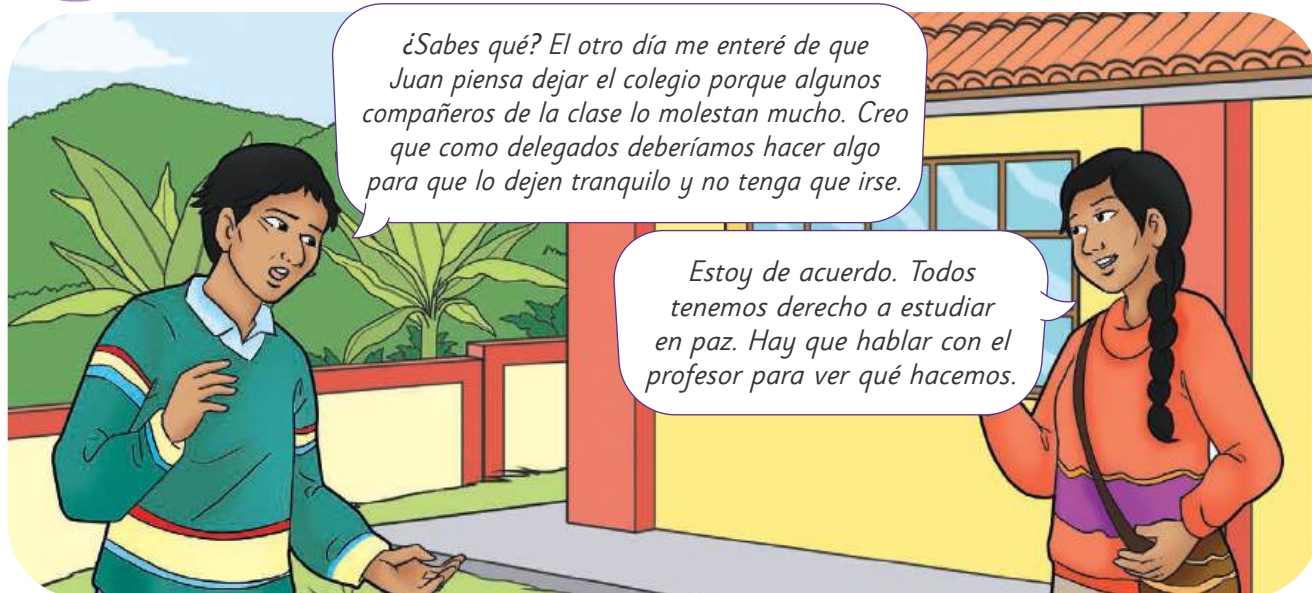


Me pregunto y comparto

- ¿Cuáles son las opiniones de los tres estudiantes acerca de los árboles talados?
- ¿Qué opino sobre esta situación?



¿Qué conozco?



¿Sabes qué? El otro día me enteré de que Juan piensa dejar el colegio porque algunos compañeros de la clase lo molestan mucho. Creo que como delegados deberíamos hacer algo para que lo dejen tranquilo y no tenga que irse.

Estoy de acuerdo. Todos tenemos derecho a estudiar en paz. Hay que hablar con el profesor para ver qué hacemos.

Converso con un compañero a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué opino de la situación?
- ¿Quiénes tienen derecho a estudiar?

Leo los siguientes enunciados y converso con mis compañeros sobre quiénes tendrán más dificultades para ir al colegio.

- Los estudiantes que tienen una discapacidad.
- Los estudiantes que no tienen el uniforme.
- Los estudiantes que viven lejos del colegio.
- Los aquellos estudiantes que dejaron de estudiar por varios años.
- Las las adolescentes embarazadas.
- Los estudiantes cuyas familias no tienen los medios económicos para cubrir los pasajes del transporte, comprar los útiles, etc.



Conversamos en grupo

- ¿Hemos vivido situaciones en las cuales las personas tienen opiniones muy diferentes?, ¿cuáles recordamos?
- Cuando nos encontramos en una situación polémica en la que todos pensamos diferente, ¿logramos expresar nuestra opinión con seguridad?, ¿de qué modo?



Mis nuevos aprendizajes

Nuestra vida está llena de situaciones que son difíciles de resolver, ya que, por lo general, todas las personas pensamos y actuamos de manera diferente. Esto, muchas veces, está relacionado con nuestras costumbres, nuestros valores y lo que hemos aprendido a lo largo de nuestra vida.

Observamos lo que ocurre en la siguiente situación:



Conversamos en grupo

- ¿Qué opinamos sobre lo que la adolescente le dice a su tía?
- ¿Podríamos recomendarle a la señora otras formas de corregir a su hijo?, ¿cuáles?

La forma en que la adolescente le sugiere a su tía que puede corregir a su hijo sin recurrir al castigo físico y que existen otras alternativas refleja que tiene un pensamiento reflexivo y crítico.

El **pensamiento reflexivo y crítico** nos permite analizar una situación para formar nuestra propia opinión sobre ella, explicar por qué pensamos así (exponer los argumentos) y plantear propuestas que ayuden a mejorarla o enriquecerla.

El pensamiento reflexivo y crítico sigue esta secuencia:

Formamos nuestra propia opinión sobre un tema.

“Tía, yo pienso que pegarle mucho a Pepito no le hace bien. Podrías preguntarle qué necesita y escucharlo”.

Argumentamos por qué pensamos así.

“Un vecino que estudia en mi salón vivió una situación difícil: su papá le pegaba mucho. Ahora es un adolescente que tiene dificultades para aprender, siempre reniega por todo y es violento con sus compañeros”.

Planteamos propuestas enriquecedoras.

“Creo que podrías corregir a Pepe de otra manera, tal vez hablándole o dándole otros objetos para que juegue y no agarre lo que no quieres que malogre. También puedes enseñarle explicándole con firmeza y cariño lo que debe hacer”.

Muchas situaciones que vivimos en el hogar, el colegio o la comunidad requieren nuestro análisis y pensamiento reflexivo y crítico, esto es necesario para ser capaces de plantear cambios que nos favorezcan a todos.

Por ejemplo, en mi comunidad, cada vez que celebramos una fiesta, los adultos toman mucho alcohol y luego agreden a las mujeres. A veces, celan a sus esposas por gusto y hasta les pegan.



En mi casa, somos las mujeres las que nos encargamos de cocinar y limpiar, y siempre tenemos que atender a los hombres.



Para desarrollar un pensamiento reflexivo y crítico, es necesario entrenar nuestra forma de pensar, analizar, expresarnos, tomar decisiones y plantear propuestas, entre otras habilidades. Existen estrategias que ayudan a entrenar este pensamiento; por ejemplo, acostumbrarnos a no permanecer callados cuando tenemos opiniones diferentes a las de los demás.

Otras estrategias que nos pueden ayudar son las siguientes:



Organizar asambleas o círculos de discusión en el colegio, en los que tanto mujeres como hombres podamos opinar sobre los temas que nos interesan.



Tener interés por conocer otros temas. Leer y mantenernos informados a través de periódicos, revistas o libros, o escuchar en la radio programas importantes.



Escribir nuestras opiniones sobre temas diversos, lo cual nos permite organizar mejor nuestras ideas.



Escuchar con atención y respeto las opiniones de los demás, y reconocer cuando los argumentos de otros nos exigen cambiar las ideas que tenemos.



Ideas valiosas

- El pensamiento reflexivo y crítico es importante porque ayuda a analizar profundamente cada situación vivida con el fin de formar una opinión personal y compartirla con los demás.
- Algunas estrategias que contribuyen al entrenamiento del pensamiento crítico son leer mucho e informarnos, escribir para organizar mejor las propias ideas, escuchar a todos con respeto y participar en debates, entre otras.



Valoro lo que aprendí

1. Elijo una situación de mi vida cotidiana con la que no estoy de acuerdo.
2. Analizo esta situación siguiendo los pasos del pensamiento reflexivo y crítico.
3. Converso con mis compañeros sobre la situación elegida.

Paso 1

Formo mi propia opinión.

Paso 2

Argumento por qué pienso así.

Paso 3

Planteo propuestas enriquecedoras.



Me comprometo

- Elijo tres acciones que me comprometo a llevar a cabo para entrenar mi pensamiento reflexivo y crítico. Luego, dialogo con mis compañeros para conocer sus acciones.

Glosario

Adicción a las drogas

Es un estado de intoxicación periódica o crónica producida por el consumo constante de una droga natural o sintética. Se caracteriza, principalmente, por el deseo dominante de continuar consumiendo la droga y obtenerla por cualquier medio.

Buen vivir

Es un enfoque que plantea entender la vida desde una lógica natural y comunitaria, centrada en el bien común y en el respeto hacia uno mismo, hacia las personas con las que convivimos y hacia la naturaleza.

Comunicación asertiva

Consiste en expresar de forma clara, directa y respetuosa nuestras ideas, sentimientos, deseos y necesidades sin amenazar, manipular ni agredir. Nos ayuda a respetar los derechos de las personas, haciendo respetar también los nuestros.

Conductas de riesgo

Son los comportamientos que pueden lastimar o poner en peligro la salud y la vida de una persona, como cualquier tipo de violencia o la adicción a las drogas.

Conductas de autoprotección o de autocuidado

Son el conjunto de comportamientos que tiene una persona para promover y seguir un estilo de vida saludable, y disminuir las probabilidades de involucrarse en situaciones de riesgo. Tener acceso a información adecuada, practicar valores, ser asertivos y tener un proyecto de vida son ejemplos de conductas de autoprotección o de autocuidado.

ITS

Son las siglas de *infecciones de transmisión sexual*, las cuales se transmiten de una persona infectada a otra mediante el contacto sexual, a través del intercambio de fluidos corporales como el semen, la secreción vaginal y la sangre. Son ITS la sífilis, la gonorrea, el chancro blando, el granuloma inguinal, el linfogranuloma venéreo, los condilomas acuminados, la vaginitis, el herpes genital, la parasitosis (sarna y pediculosis), la uretritis inespecífica y el sida (enfermedad producida por el virus VIH). Si no son tratadas a tiempo, algunas ITS pueden causar infertilidad y otras se pueden transmitir de madre a hijo, como la sífilis. Los comportamientos que llevan a una persona a contraer una ITS también la exponen a contraer el VIH.

Ley que fomenta la reinserción escolar por embarazo

Se trata de la Ley N.º 29600, promulgada en 2010, que garantiza el derecho a la permanencia en el servicio educativo de las estudiantes en situación de embarazo o maternidad, considerando las oportunidades y las

facilidades para su continuidad o reingreso sin que su condición sea un obstáculo o impedimento para seguir estudiando.

Métodos anticonceptivos

Son el conjunto de medicamentos o dispositivos que se usan para prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual. Algunos anticonceptivos funcionan mejor que otros, pero esto depende de factores como la salud de la persona, su edad y su deseo de tener hijos a corto o largo plazo, entre otros.

Pensamiento reflexivo y crítico

Es la capacidad de analizar una situación para formar nuestra propia opinión sobre ella, explicar por qué pensamos así (exponer argumentos) y plantear propuestas que ayuden a mejorarla, enriquecerla o desaprobala si atenta contra nuestros derechos.

Violencia

Es el uso intencional de la fuerza o el poder contra una o más personas, con el fin de generar daño físico y psicológico, alterar su desarrollo y bienestar, o incluso provocar la muerte.

Violencia de género

Es la violencia que se ejerce contra una persona debido a su género. Si bien todas las personas (mujeres y hombres) pueden ser víctimas de violencia de género, el riesgo es mayor para las mujeres y las niñas. Esta violencia puede ser de tipo sexual, físico, psicológico o económico, y puede ocurrir tanto en el espacio público como en el privado. Entre sus manifestaciones se incluyen las amenazas, la manipulación, la violencia de pareja, la violencia sexual, el matrimonio infantil y la mutilación genital femenina.

Violencia física

Consiste en maltratar y dañar el cuerpo de otra persona con el fin de causarle dolor y sufrimiento. Suele dejar marcas visibles, como heridas y moretones, y en casos extremos puede provocar la muerte.

Violencia sexual contra niños y adolescentes

Es toda acción de índole sexual, con o sin contacto físico, dirigida a un menor de edad para satisfacer a su agresor. La violencia sexual puede ocurrir por presión o coacción (amenazas, acoso o intimidación), o bien por manipulación (regalos, dinero, mejores notas, etc.). En el caso de menores de 14 años, aunque se afirme que la relación es consentida por el menor, igualmente es considerada violencia sexual y, por consiguiente, un delito. Esto se debe a que un menor de edad carece del discernimiento y la madurez para decidir si desea o no llevar a cabo actos de índole sexual (Ley N.º 30963, que modifica el Código Penal).

EL ACUERDO NACIONAL

El 22 de julio de 2002, los representantes de las organizaciones políticas, religiosas, del Gobierno y de la sociedad civil firmaron el compromiso de trabajar, todos, para conseguir el bienestar y desarrollo del país. Este compromiso es el Acuerdo Nacional.

El acuerdo persigue cuatro objetivos fundamentales. Para alcanzarlos, todos los peruanos de buena voluntad tenemos, desde el lugar que ocupemos o el rol que desempeñemos, el deber y la responsabilidad de decidir, ejecutar, vigilar o defender los compromisos asumidos. Estos son tan importantes que serán respetados como políticas permanentes para el futuro.

Por esta razón, como niños, niñas, adolescentes o adultos, ya sea como estudiantes o trabajadores, debemos promover y fortalecer acciones que garanticen el cumplimiento de esos cuatro objetivos que son los siguientes:

1. Democracia y Estado de Derecho

La justicia, la paz y el desarrollo que necesitamos los peruanos sólo se pueden dar si conseguimos una verdadera democracia. El compromiso del Acuerdo Nacional es garantizar una sociedad en la que los derechos son respetados y los ciudadanos viven seguros y expresan con libertad sus opiniones a partir del diálogo abierto y enriquecedor; decidiendo lo mejor para el país.

2. Equidad y Justicia Social

Para poder construir nuestra democracia, es necesario que cada una de las personas que conformamos esta sociedad, nos sintamos parte de ella. Con este fin, el Acuerdo promoverá el acceso a las oportunidades económicas, sociales, culturales y políticas. Todos los peruanos tenemos derecho a un empleo digno, a una educación de calidad, a una salud integral, a un lugar para vivir. Así, alcanzaremos el desarrollo pleno.

3. Competitividad del País

Para afianzar la economía, el Acuerdo se compromete a fomentar el espíritu de competitividad en las empresas, es decir, mejorar la calidad de los productos y servicios, asegurar el acceso a la formalización de las pequeñas empresas y sumar esfuerzos para fomentar la colocación de nuestros productos en los mercados internacionales.

4. Estado Eficiente, Transparente y Descentralizado

Es de vital importancia que el Estado cumpla con sus obligaciones de manera eficiente y transparente para ponerse al servicio de todos los peruanos. El Acuerdo se compromete a modernizar la administración pública, desarrollar instrumentos que eliminen la corrupción o el uso indebido del poder. Asimismo, descentralizar el poder y la economía para asegurar que el Estado sirva a todos los peruanos sin excepción.

Mediante el Acuerdo Nacional nos comprometemos a desarrollar maneras de controlar el cumplimiento de estas políticas de Estado, a brindar apoyo y difundir constantemente sus acciones a la sociedad en general.

CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

I La democracia y el sistema interamericano

Artículo 1

Los pueblos de América tienen derecho a la democracia y sus gobiernos la obligación de promoverla y defenderla. La democracia es esencial para el desarrollo social, político y económico de los pueblos de las Américas.

Artículo 2

El ejercicio efectivo de la democracia representativa es la base del estado de derecho y los regímenes constitucionales de los Estados Miembros de la Organización de los Estados Americanos. La democracia representativa se refuerza y profundiza con la participación permanente, ética y responsable de la ciudadanía en un marco de legalidad conforme al respectivo orden constitucional.

Artículo 3

Son elementos esenciales de la democracia representativa, entre otros, el respeto a los derechos humanos y las libertades fundamentales; el acceso al poder y su ejercicio con sujeción al estado de derecho; la celebración de elecciones periódicas, libres, justas y basadas en el sufragio universal y secreto como expresión de la soberanía del pueblo; el régimen plural de partidos y organizaciones políticas; y la separación e independencia de los poderes públicos.

Artículo 4

Son componentes fundamentales del ejercicio de la democracia la transparencia de las actividades gubernamentales, la probidad, la responsabilidad de los gobiernos en la gestión pública, el respeto por los derechos sociales y la libertad de expresión y de prensa. La subordinación constitucional de todas las instituciones del Estado a la autoridad civil legalmente constituida y el respeto al estado de derecho de todas las entidades y sectores de la sociedad son igualmente fundamentales para la democracia.

Artículo 5

El fortalecimiento de los partidos y de otras organizaciones políticas es prioritario para la democracia. Se deberá prestar atención especial a la problemática derivada de los altos costos de las campañas electorales y al establecimiento de un régimen equilibrado y transparente de financiación de sus actividades.

Artículo 6

La participación de la ciudadanía en las decisiones relativas a su propio desarrollo es un derecho y una responsabilidad. Es también una condición necesaria para el pleno y efectivo ejercicio de la democracia. Promover y fomentar diversas formas de participación fortalece la democracia.

II La democracia y los derechos humanos

Artículo 7

La democracia es indispensable para el ejercicio efectivo de las libertades fundamentales y los derechos humanos, en su carácter universal, indivisible e interdependiente, consagrados en las respectivas constituciones de los Estados y en los instrumentos interamericanos e internacionales de derechos humanos.

Artículo 8

Cualquier persona o grupo de personas que consideren que sus derechos humanos han sido violados pueden interponer denuncias o peticiones ante el sistema interamericano de promoción y protección de los derechos humanos conforme a los procedimientos establecidos en el mismo. Los Estados Miembros reafirman su intención de fortalecer el sistema interamericano de protección de los derechos humanos para la consolidación de la democracia en el Hemisferio.

Artículo 9

La eliminación de toda forma de discriminación, especialmente la discriminación de género, étnica y racial, y de las diversas formas de intolerancia, así como la promoción y protección de los derechos humanos de los pueblos indígenas y los migrantes y el respeto a la diversidad étnica, cultural y religiosa en las Américas, contribuyen al fortalecimiento de la democracia y la participación ciudadana.

Artículo 10

La promoción y el fortalecimiento de la democracia requieren el ejercicio pleno y eficaz de los derechos de los trabajadores y la aplicación de normas laborales básicas, tal como están consagradas en la Declaración de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) relativa a los Principios y Derechos Fundamentales en el Trabajo y su Seguimiento, adoptada en 1998, así como en otras convenciones básicas afines de la OIT. La democracia se fortalece con el mejoramiento de las condiciones laborales y la calidad de vida de los trabajadores del Hemisferio.

III Democracia, desarrollo integral y combate a la pobreza

Artículo 11

La democracia y el desarrollo económico y social son interdependientes y se refuerzan mutuamente.

Artículo 12

La pobreza, el analfabetismo y los bajos niveles de desarrollo humano son factores que inciden negativamente en la consolidación de la democracia. Los Estados Miembros de la OEA se comprometen a adoptar y ejecutar todas las acciones necesarias para la creación de empleo productivo, la reducción de la pobreza y la erradicación de la pobreza extrema, teniendo en cuenta las diferentes realidades y condiciones económicas de los países del Hemisferio. Este compromiso común frente a los problemas del desarrollo y la pobreza también destaca la importancia de mantener los equilibrios macroeconómicos y el imperativo de fortalecer la cohesión social y la democracia.

Artículo 13

La promoción y observancia de los derechos económicos, sociales y culturales son consustanciales al desarrollo integral, al crecimiento económico con equidad y a la consolidación de la democracia en los Estados del Hemisferio.

Artículo 14

Los Estados Miembros acuerdan examinar periódicamente las acciones adoptadas y ejecutadas por la Organización encaminadas a fomentar el diálogo, la cooperación para el desarrollo integral y el combate a la pobreza en el Hemisferio, y tomar las medidas oportunas para promover estos objetivos.

Artículo 15

El ejercicio de la democracia facilita la preservación y el manejo adecuado del medio ambiente. Es esencial que los Estados del Hemisferio implementen políticas y estrategias de protección del medio ambiente, respetando los diversos tratados y convenciones, para lograr un desarrollo sostenible en beneficio de las futuras generaciones.

Artículo 16

La educación es clave para fortalecer las instituciones democráticas, promover el desarrollo del potencial humano y el alivio de la pobreza y fomentar un mayor entendimiento entre los pueblos. Para lograr estas metas, es esencial que una educación de calidad esté al alcance de todos, incluyendo a las niñas y las mujeres, los habitantes de las zonas rurales y las personas que pertenecen a las minorías.

IV Fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática

Artículo 17

Cuando el gobierno de un Estado Miembro considere que está en riesgo su proceso político institucional democrático o su legítimo ejercicio del poder, podrá recurrir al Secretario General o al Consejo Permanente a fin de solicitar asistencia para el fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática.

Artículo 18

Cuando en un Estado Miembro se produzcan situaciones que pudieran afectar el desarrollo del proceso político institucional democrático o el legítimo ejercicio del poder, el Secretario General o el Consejo Permanente podrá, con el consentimiento previo del gobierno afectado, disponer visitas y otras gestiones con la finalidad de hacer un análisis de la situación. El Secretario General elevará un informe al Consejo Permanente, y éste realizará una apreciación colectiva de la situación y, en caso necesario, podrá adoptar decisiones dirigidas a la preservación de la institucionalidad democrática y su fortalecimiento.

Artículo 19

Basado en los principios de la Carta de la OEA y con sujeción a sus normas, y en concordancia con la cláusula democrática contenida en la Declaración de la ciudad de Quebec, la ruptura del orden democrático o una alteración del orden constitucional que afecte gravemente el orden democrático en un Estado Miembro constituye, mientras persista, un obstáculo insuperable para la participación de su gobierno en las sesiones de la Asamblea General, de la Reunión de Consulta, de los Consejos de la Organización y de las conferencias especializadas, de las comisiones, grupos de trabajo y demás órganos de la Organización.

Artículo 20

En caso de que en un Estado Miembro se produzca una alteración del orden constitucional que afecte gravemente su orden democrático, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá solicitar la convocatoria inmediata del Consejo Permanente para realizar una apreciación colectiva de la situación y adoptar las decisiones que estime conveniente. El Consejo Permanente, según la situación, podrá disponer la realización de las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática. Si las gestiones diplomáticas resultaren infructuosas o si la urgencia del caso lo aconsejare, el Consejo Permanente convocará de inmediato un período extraordinario de sesiones de la Asamblea General para que ésta adopte las decisiones que estime apropiadas, incluyendo gestiones diplomáticas, conforme a la Carta de la Organización, el derecho internacional y las disposiciones de la presente Carta Democrática. Durante el proceso se realizarán las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática.

Artículo 21

Cuando la Asamblea General, convocada a un período extraordinario de sesiones, constate que se ha producido la ruptura del orden democrático en un Estado Miembro y que las gestiones diplomáticas han sido infructuosas, conforme a la Carta de la OEA tomará la decisión de suspender a dicho Estado Miembro del ejercicio de su derecho de participación en la OEA con el voto afirmativo de los dos tercios de los Estados Miembros. La suspensión entrará en vigor de inmediato.

El Estado Miembro que hubiera sido objeto de suspensión deberá continuar observando el cumplimiento de sus obligaciones como miembro de la Organización, en particular en materia de derechos humanos.

Adoptada la decisión de suspender a un gobierno, la Organización mantendrá sus gestiones diplomáticas para el restablecimiento de la democracia en el Estado Miembro afectado.

Artículo 22

Una vez superada la situación que motivó la suspensión, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá proponer a la Asamblea General el levantamiento de la suspensión. Esta decisión se adoptará por el voto de los dos tercios de los Estados Miembros, de acuerdo con la Carta de la OEA.

V La democracia y las misiones de observación electoral

Artículo 23

Los Estados Miembros son los responsables de organizar, llevar a cabo y garantizar procesos electorales libres y justos. Los Estados Miembros, en ejercicio de su soberanía, podrán solicitar a la OEA asesoramiento o asistencia para el fortalecimiento y desarrollo de sus instituciones y procesos electorales, incluido el envío de misiones preliminares para ese propósito.

Artículo 24

Las misiones de observación electoral se llevarán a cabo por solicitud del Estado Miembro interesado. Con tal finalidad, el gobierno de dicho Estado y el Secretario General celebrarán un convenio que determine el alcance y la cobertura de la misión de observación electoral de que se trate. El Estado Miembro deberá garantizar las condiciones de seguridad, libre acceso a la información y amplia cooperación con la misión de observación electoral. Las misiones de observación electoral se realizarán de conformidad con los principios y normas de la OEA. La Organización deberá asegurar la eficacia e independencia de estas misiones, para lo cual se las dotará de los recursos necesarios. Las mismas se realizarán de forma objetiva, imparcial y transparente, y con la capacidad técnica apropiada. Las misiones de observación electoral presentarán oportunamente al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, los informes sobre sus actividades.

Artículo 25

Las misiones de observación electoral deberán informar al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, si no existiesen las condiciones necesarias para la realización de elecciones libres y justas. La OEA podrá enviar, con el acuerdo del Estado interesado, misiones especiales a fin de contribuir a crear o mejorar dichas condiciones.

VI Promoción de la cultura democrática

Artículo 26

La OEA continuará desarrollando programas y actividades dirigidos a promover los principios y prácticas democráticas y fortalecer la cultura democrática en el Hemisferio, considerando que la democracia es un sistema de vida fundado en la libertad y el mejoramiento económico, social y cultural de los pueblos. La OEA mantendrá consultas y cooperación continua con los Estados Miembros, tomando en cuenta los aportes de organizaciones de la sociedad civil que trabajen en esos ámbitos.

Artículo 27

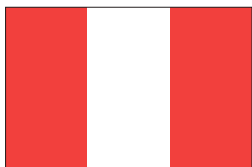
Los programas y actividades se dirigirán a promover la gobernabilidad, la buena gestión, los valores democráticos y el fortalecimiento de la institucionalidad política y de las organizaciones de la sociedad civil. Se prestará atención especial al desarrollo de programas y actividades para la educación de la niñez y la juventud como forma de asegurar la permanencia de los valores democráticos, incluidas la libertad y la justicia social.

Artículo 28

Los Estados promoverán la plena e igualitaria participación de la mujer en las estructuras políticas de sus respectivos países como elemento fundamental para la promoción y ejercicio de la cultura democrática.

SÍMBOLOS DE LA PATRIA

Artículo 49 de la Constitución Política del Perú



BANDERA NACIONAL



ESCUDO NACIONAL

HIMNO NACIONAL DEL PERÚ

CORO

Somos libres, seámoslo siempre,
y antes niegue sus luces el sol,
que faltemos al voto solemne
que la patria al Eterno elevó.

HIMNO NACIONAL

Declaración Universal de los Derechos Humanos

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyos artículos figuran a continuación:

Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, (...) deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2

Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona (...).

Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración (...).

Artículo 8

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales (...).

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad (...).
2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.
2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso el propio, y a regresar a su país.

Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.
2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia (...).
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión (...).

Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión (...).

Artículo 20

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22

Toda persona (...) tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, (...) habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.
4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.
2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.
2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad (...).
2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.
3. Estos derechos y libertades no podrán en ningún caso ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 30

Nada en la presente Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades (...) tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.