

Un tiempo PARA **mí**

TEXTO DE TUTORÍA



5
SECUNDARIA



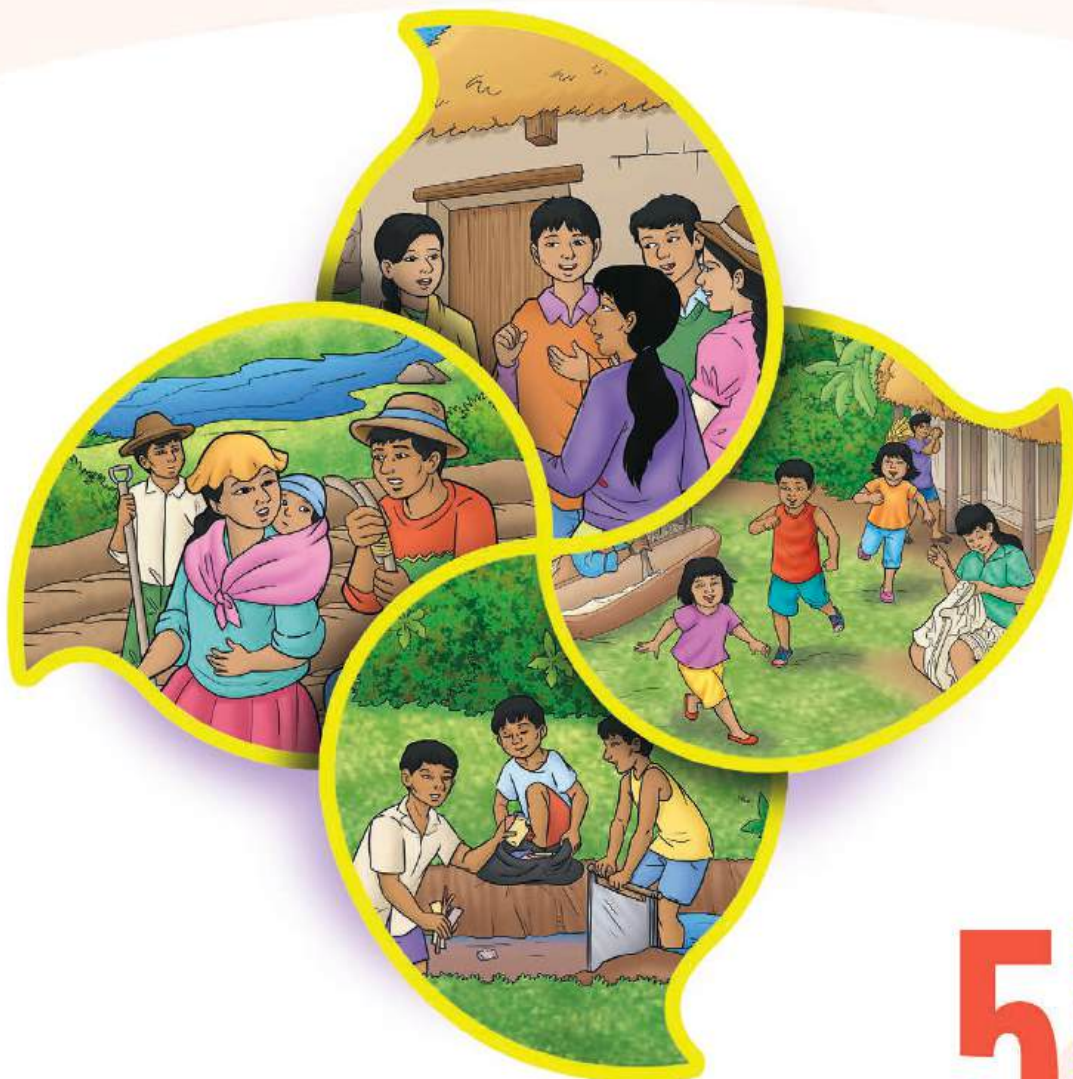
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

El ciudadano que queremos



Un Tiempo PARA mí

TEXTO DE TUTORÍA



5
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 5.º GRADO

©Ministerio de Educación

Calle del Comercio 193, San Borja

Lima, Perú

Teléfono: 615-5800

www.gob.pe/minedu

Elaboración pedagógica

Alonso Germán Velasco Tapia

Candelaria de la Soledad Ríos Indacochea

Esperanza Amparo Oré Guerrero

María Verónica Zeballos Valle

Mirian Karina Pineda Jurado

Adaptación pedagógica

Aby Jane Uceda Brroncano

Revisión pedagógica

Sandro Miguel Honores Vasquez

Diseño y diagramación

Carmen Rocío Alejos Fateil

Abraham Gonzales Gonzales

Ilustración

Brenda Lys Román González

Katherine Rossybell Villanueva Pozo

Corrección de estilo

Yanett Mendoza Meza

Catherine Lozano Muñoz

Primera edición: 2024

Tiraje: 5500 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2024-12404

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: Participo para vivir mejor	5
Actividad 2: Reflexiono sobre los conflictos socioculturales	10
Actividad 3: Soy único e irremplazable	14
Actividad 4: Me preparo para la vida	18
Actividad 5: Exploro oportunidades para lograr mi proyecto de vida.....	22
Actividad 6: Construyo mi plan de vida	27
Actividad 7: Analizo situaciones que afectan mis derechos humanos, sexuales y reproductivos	32
Actividad 8: Reflexiono sobre la familia como un espacio para una vida armoniosa	36
Actividad 9: En mi comunidad rechazamos la violencia contra las mujeres.....	44
Actividad 10: Me cuido y me protejo de todas las formas de violencia	49
Actividad 11: Reconozco y rechazo todas las formas de violencia de género...	57
Actividad 12: Organizo mi tiempo y mi espacio para aprender mejor	66
Glosario	71

Participo para vivir mejor



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré la importancia de participar activamente, expresando mis opiniones y desacuerdos, aportando ideas y proponiendo cambios que contribuyan a mejorar mi colegio, residencia, comunidad, región o país.



Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:

En la institución educativa...



Me pregunto y comparto

- ¿Qué está sucediendo? ¿Sobre qué conversan estas personas?
- ¿Qué problema han identificado? ¿Para qué?
- ¿Cómo piensan solucionar el problema?



¿Qué conozco?



Reflexiono sobre el caso de Luz y pienso en cómo es la vida en mi comunidad. En este contexto, describo una situación en la que me haya organizado junto con mis familiares y vecinos para realizar una acción. Luego, comparto con mis compañeros cuál fue esta situación y cómo la llevamos a cabo. Además, destaco los logros que obtuvimos gracias a dicha acción.

Tomo en cuenta lo que relata Tomás y comparto con mis compañeros alguna situación en la que mi comunidad o mi colegio se organizaron para realizar acciones concretas. Indico cuáles fueron, quiénes participaron y cómo se llevaron a cabo.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué significa el término *participación*?
- ¿Es la participación un derecho de todas las personas?, ¿por qué?
- ¿En mi comunidad, todos tenemos la oportunidad de participar?, ¿cómo lo hacemos?
- ¿Vigilar el trabajo de nuestras autoridades es una forma de participación?, ¿por qué?





Mis nuevos aprendizajes

LOGRAR LA PARTICIPACIÓN

La participación de las personas no solo depende de su buena voluntad, motivación e interés; también es necesario que existan condiciones sociopolíticas que la hagan posible y leyes que aseguren su permanencia y sostenibilidad. Para que la participación sea efectiva, es fundamental cumplir con las exigencias del contexto social, político, cultural y ambiental en el que se encuentran los actores involucrados.

● ¿Puede participar el estudiantado?

La participación es un derecho que se ejerce a través de la intervención activa de los estudiantes en situaciones o asuntos públicos que los involucran como ciudadanos. Contribuye a la construcción del bienestar general, lo cual implica el derecho a estar informado, emitir opiniones, ser escuchado, organizarse e influir en los espacios de toma de decisiones. La participación estudiantil se fortalece mediante el sentido de pertenencia y está alineada con los derechos humanos.

POR UNA PARTICIPACIÓN AUTÉNTICA, PROTAGÓNICA Y EFECTIVA¹

La participación estudiantil es el derecho de cada estudiante a formar sus opiniones y puntos de vista, expresarlos en espacios de diálogo donde se les escucha y respeta, y decidir o influir en las decisiones vinculadas a asuntos públicos o situaciones que les conciernen directa e indirectamente.

Asimismo, se trata de un proceso de construcción de relaciones interpersonales que repercuten en la promoción y mejora de la convivencia entre diferentes grupos, convirtiéndose en una herramienta para la prevención de conflictos y la búsqueda del bien común.

La participación estudiantil es el derecho de cada estudiante a formar sus opiniones y puntos de vista, y a expresarlos en espacios de diálogo donde se les escuche y respete.



¹ Tomado de Ministerio de Educación. (2021). *Participación estudiantil en la Educación Básica Regular. Orientaciones para promover la participación estudiantil desde la Tutoría y Orientación Educativa* [Archivo PDF]. Repositorio Institucional del Ministerio de Educación. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/8393>



Repaso lo que aprendí sobre la participación ciudadana respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la participación ciudadana?

2. ¿Por qué es un derecho?

3. ¿Cómo se relaciona la participación ciudadana con el diálogo?

4. ¿Cómo se manifiesta?



Conversamos en grupo

- ¿Cuáles son las problemáticas de nuestra escuela o comunidad en cuyas soluciones podemos participar?

En mi colegio, todos participamos de manera organizada y nos preocupamos por compartir nuestras ideas con respeto, valorando las diversas opiniones.



En una asamblea de aula, acordamos que la alcaldesa del municipio escolar del CRFA nos explique cuánto se recaudó en la última pollada profunda para nuestra promoción.



Ahora que ya puedo votar en las elecciones, voy a informarme mejor sobre las propuestas de los candidatos, si han estado involucrados en actos de corrupción o si han desempeñado bien sus cargos anteriores.



El río que recorre mi comunidad y otras comunidades de mi región estaba contaminado. Participé junto a mi familia y las autoridades en su limpieza.



Participar significa analizar los problemas que nos afectan a todos y buscar soluciones de manera conjunta. Un ejemplo de ello es identificar las problemáticas de nuestra escuela y comunidad, y compartir estos hallazgos tanto con nuestros compañeros de aula como con los diversos integrantes de la institución educativa y la comunidad.

Elijo una de las preguntas que presentan problemas de diferentes comunidades y comparto la respuesta con mis compañeros.

1. ¿De qué manera podría participar para evitar la venta de bebidas alcohólicas a menores de edad en el centro poblado?
2. ¿Qué puedo hacer como estudiante para detener el *bullying* (acoso escolar) hacia un compañero?
3. ¿Cómo pueden los padres de familia mantenerse informados sobre lo recaudado en las actividades para la fiesta de promoción?



Ideas valiosas

- La participación es un derecho que permite a las personas expresarse con libertad, involucrarse y tomar decisiones para contribuir a la solución de problemas, así como para realizar acciones que promuevan el desarrollo de una institución educativa, una comunidad o el país.



Valoro lo que aprendí

Investigo junto con mis compañeros sobre los espacios de participación ciudadana y elaboramos un afiche sobre este tema. Puedo solicitar el apoyo de mi docente.



Me comprometo

Identifico dos acciones para ejercer mi derecho a participar en la solución de los problemas de mi comunidad y me comprometo a llevarlas a cabo.

ACTIVIDAD 2

Reflexiono sobre los conflictos socioculturales



¿Qué aprenderé?

- Analizaré situaciones que generan diversos tipos de conflictos y conoceré las maneras de afrontarlas de forma pacífica.



Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:



Me pregunto y comparto

- ¿Podría considerarse esta situación como un conflicto? Explico en qué consiste el conflicto.
- ¿Qué sucede en la situación presentada?
- ¿Cuáles podrían ser las causas de la situación presentada? ¿Qué consecuencias tendría?
- Formo un grupo con mis compañeros y juntos imaginamos el final de esta historia. ¿Qué creemos que sucedió?

² Se trata del primer corte de pelo de un niño de la cultura lamas, realizado entre los 6 y 8 años de edad. Para la celebración, se amarran mechones de su cabello con cinta, y cada invitado corta un mechón a cambio de un aporte monetario.



¿Qué conozco?

Analizo más a fondo la situación presentada. Para ello, contesto las preguntas y comparto mis respuestas con mis compañeros.

¿Cuáles son las causas?



¿Cuáles podrían ser las consecuencias si no se llegara a un acuerdo?



¿Cuál podría ser el desenlace de esta situación?



Mis nuevos aprendizajes

Un conflicto es un enfrentamiento entre intereses, opiniones o metas contrarias u opuestas que ocurre cuando las personas compiten al considerar que sus opiniones, intereses o metas son las más importantes.

Los conflictos forman parte de la convivencia y son inevitables. Lo importante es tratar de solucionar nuestras diferencias mediante el diálogo o con la ayuda de una persona neutral que facilite el acuerdo.

Un tipo de conflicto es el cultural, que surge porque cada grupo social tiene su propia manera de ver el mundo y de vivir, con costumbres y sistemas de valores particulares. Otro tipo de conflicto es el generacional, que se da, por ejemplo, cuando los abuelos o los padres mantienen prácticas que los más jóvenes no desean seguir porque no comparten las mismas creencias. Estos conflictos generacionales implican un distanciamiento entre las maneras de pensar de distintas generaciones (abuelos, padres e hijos). Las diferencias culturales entre generaciones suelen generar conflictos, especialmente cuando una generación desea mantener las costumbres sin cambios, mientras que las generaciones más jóvenes buscan incorporar nuevos elementos. Asimismo, pueden surgir conflictos sociales entre comunidades debido a diferencias en intereses, creencias o el uso de recursos.

Leo con atención lo que cuenta Brígida.

Mi nombre es Brígida y vivo en una comunidad indígena, en Huancavelica. Estoy muy contenta porque se han iniciado los diálogos con una comunidad vecina de Ayacucho, con la que desde hace años hemos tenido conflictos por el uso del agua, lo que ha dificultado tanto el cultivo de la tierra como la ganadería.



Ahora respondo las siguientes preguntas:

- ¿Qué problema nos cuenta Brígida? ¿Qué tipo de conflicto es?
- ¿Qué podría suceder si ambas comunidades no logran un acuerdo?

Converso con mis familiares, amigos, compañeros de clase y demás integrantes de mi comunidad sobre los conflictos que hemos tenido o seguimos teniendo. Luego, reflexiono a partir de las preguntas y dialogo con mis compañeros al respecto.





Conversamos en grupo

- ¿Por qué es importante identificar los conflictos que surgen en nuestra familia, colegio o comunidad?
- Reflexionamos sobre por qué surgen los conflictos y cómo solemos reaccionar ante ellos.
- Como adolescentes, ¿qué rol desempeñamos en los conflictos que afectan a nuestra comunidad?

Los conflictos culturales, generacionales y sociales pueden resolverse a través de la negociación, la mediación y la construcción de consenso.

Negociación

La negociación es un proceso en el que dos o más personas se comunican directamente, mostrando voluntad para dialogar y apertura para escucharse, con la confianza en que construirán un acuerdo que satisfaga a ambas partes en igualdad de condiciones y oportunidades, sin presiones.

Para que sea posible, las personas o los grupos en conflicto deben creer que la negociación es viable, estar convencidos de que están en condiciones de llevarla a cabo y considerar que el momento es oportuno.



Mediación

Cuando dos o más personas involucradas en un conflicto consideran que no pueden resolverlo cara a cara, recurren a un tercero, neutral y ajeno al conflicto, para que les ayude a encontrar una solución.



Construcción de consenso

Es un esfuerzo de buena fe para satisfacer los intereses de todas las partes involucradas. El consenso se logra cuando todas las partes alcanzan acuerdos, como resultado de un esfuerzo conjunto por satisfacer los intereses comunes.



Ideas valiosas

- Los conflictos culturales y sociales surgen debido a las diferencias que existen entre los intereses, las creencias o el uso de los recursos por parte de dos o más grupos humanos. Existen tres maneras de afrontar dichos conflictos: negociación, mediación y construcción de consenso.
- Para resolver cualquier tipo de conflicto, es necesario dialogar respetando las diferencias de opiniones y escuchar con atención y empatía; es decir, ponerse en el lugar del otro y tratar de comprender su perspectiva. Es importante recordar que, en un conflicto, ambas partes tendrán que ceder en algo para llegar a acuerdos.



Valoro lo que aprendí

Vuelvo a leer el caso de Brígida y reflexiono sobre cómo se podría resolver la situación según la manera en que se aborde el conflicto. Comparto mis respuestas con mis compañeros.

- ¿Cómo se resolvería el conflicto si optamos por la negociación?
- ¿Cómo se resolvería el conflicto si optamos por la mediación?
- ¿Cómo se resolvería el conflicto si optamos por el consenso?



Me comprometo

Identifico dos acciones para enfrentar de manera adecuada los conflictos y me comprometo a llevarlas a cabo en mi familia. Luego, las comparto con mis compañeros.

Soy único e irremplazable



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré y valoraré mis características y habilidades personales.



Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:



Me pregunto y comparto

- ¿Qué le sucede a Suwa?
- ¿Cómo se ve Suwa a sí misma? ¿Cómo creo que se siente?
- ¿Tendrá relación la manera en que se ve Suwa a sí misma con cómo se siente?
- ¿Qué consejos le daría a Suwa?



¿Qué conozco?

Me gusta mi forma de ser y mi físico, pero, cuando quiero bailar, me sale mal... ¿Y a ti qué te gusta hacer, Ángel? ¿Cómo te sientes?



A mí me gusta estudiar, me va bien en el colegio. Además, me gusta ayudar a las personas. Lo que sí me molesta un poco es que soy muy tímido y me cuesta hacer amigos.

Respondo las siguientes preguntas y reflexiono sobre cómo soy.

- ¿Cómo describiría mi aspecto físico?
- ¿Cómo es mi forma de ser?
- ¿Cómo soy con mis amigos?
- ¿Qué características tengo como estudiante?
- ¿Cómo soy con mi familia?



Me pregunto y comparto

- ¿Me siento a gusto con la persona que soy actualmente?
- ¿Qué cualidades poseo?
- ¿En qué aspectos me resulta más difícil aceptarme tal como soy?, ¿por qué?

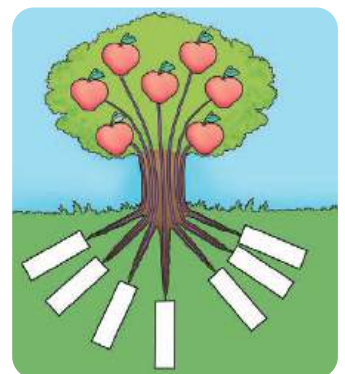


Mis nuevos aprendizajes

Una parte importante de la identidad personal nace al autoaceptarnos; es decir, conocer y valorar nuestros talentos, así como reconocer los aspectos que podemos mejorar y nuestras limitaciones. Esto nos permitirá identificarlos y, progresivamente, trabajar en fortalecer los primeros y superar los segundos.

En una hoja, elaboro un listado de mis logros y cualidades. En la lista de logros, incluyo las metas alcanzadas o los éxitos conseguidos en diversas áreas de mi vida, como mis relaciones interpersonales, estudios, vida familiar, deporte, etc. Estos logros deben ser significativos para mí; por ejemplo, la capacidad de exponer frente a mi clase. Por otro lado, en la lista de cualidades, anoto aquellas que poseo; por ejemplo, la creatividad y la paciencia.

Luego, elaboro el árbol de mi autoestima. Para ello, en una hoja, dibujo un árbol similar al de la imagen. En los frutos del árbol, escribo algunos de mis logros. Luego, en el rectángulo de cada raíz, correspondiente a un fruto, escribo una o dos cualidades concretas que me permitieron alcanzar ese logro.



Los mensajes que recibimos sobre nosotros mismos y el trato que nos brindan las personas significativas en nuestro entorno familiar o escolar influyen en la percepción que tenemos de nosotros mismos. Si estos mensajes son positivos, nos sentiremos bien, pero si solo destacan nuestros defectos, pueden afectar negativamente nuestra autoestima.

Recordemos que analizarnos a nosotros mismos como lo haríamos con un amigo puede ayudarnos a sentirnos bien y felices, así como a cambiar lo que creemos que debemos mejorar.

Reviso mi árbol y las respuestas que he dado. Luego, reflexiono y respondo esta pregunta: ¿cómo me sentí al descubrir cualidades que no sabía que tenía? Comparto mis respuestas con mis compañeros.

Leo con atención lo que dicen los siguientes personajes y reflexiono sobre si lo que expresa cada uno indica que tiene una autoestima poco desarrollada o si, por el contrario, refleja una autoestima saludable.



Conversamos en grupo

- ¿Es importante aceptarnos y sentirnos bien con nosotros mismos?, ¿por qué?
- ¿Qué recomendaciones daríamos a cada uno de los personajes anteriores?
- ¿Nos importa mucho o poco lo que otras personas piensen de nosotros?, ¿por qué?

Leo la siguiente fábula sobre la importancia de conocer y reconocer mis limitaciones.

Un día, los animales del bosque se dieron cuenta de que ninguno de ellos era el animal perfecto: los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar a cada animal?

En la clase de carrera, el conejo fue una maravilla y todos le dieron sobresaliente. Pero, en la clase de vuelo, subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: “¡Vuela, conejo!”, y el animal saltó y se estrelló contra el suelo.

En la clase de vuelo, el pájaro fue el mejor. Pero luego le pidieron que excavara como el topo y, al intentarlo, se lastimó las alas y el pico.

Un pez debe ser un pez, un estupendo y magnífico pez, pero no tiene por qué ser un pájaro.

Adaptado de Bonet, J. (1997). *Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima*. Sal Terrae.

- ¿En qué me hizo pensar esta fábula?
- ¿Qué me enseña esta fábula acerca de tener diferentes habilidades o capacidades?



Ideas valiosas

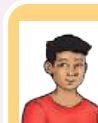
- Nuestra identidad se fortalecerá a través de una autoestima positiva que se basa en la autoaceptación de nuestras cualidades, logros y debilidades.



Valoro lo que aprendí

Reflexiono sobre cómo soy y, en una hoja, elaboro mi carné personal, incluyendo los siguientes datos:

- ¿Cómo me llamo?
- ¿Cómo me gusta que me llamen?
- ¿Cuántos años tengo?
- ¿Cuáles son mis características físicas que más me gustan?
- ¿Cuáles son mis tres principales cualidades?
- ¿Cuáles son los tres aspectos de mí mismo que me gustaría mejorar?
- ¿Qué es lo que más me gusta de mi familia?



NOMBRES:
Pedro Gustavo
APELLIDOS:
García Rojas



Me comprometo

Identifico dos acciones en las que se reconocen mi potencial y mi valor.



Me preparo para la vida



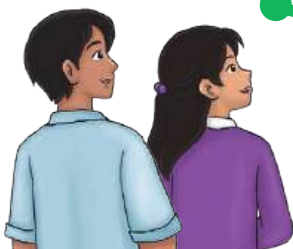
¿Qué aprenderé?

- Identificaré mis preferencias y habilidades, lo que contribuirá a la construcción de mi proyecto de vida.
- Evaluaré qué tan autónomo soy para incorporarme a la educación superior o al mundo laboral, o para iniciar un emprendimiento.



Me acerco al tema

Marta y Carlos están evaluando a qué podrían dedicarse después de terminar el colegio. ¿Qué camino creo que elegirá Marta? ¿Y Carlos?



Me pregunto y comparto

- ¿A qué me gustaría dedicarme? ¿En qué actividad me gustaría desenvolverme?
- ¿Qué camino elegiré después de terminar el colegio?



¿Qué conozco?

Observo las siguientes situaciones:

He comido huevo frito toda la semana... ¿Cómo hacía mi mamá ese guiso de olluco? No lo recuerdo. Y, para colmo, no tengo dinero; me lo gasté en chocolates y en la carcasa del celular que quería...



¿Y ahora qué hago? Eran mis únicos polos buenos... Ahora entiendo por qué en la residencia estudiantil nos insistían tanto en que aprendiéramos a lavar nuestra ropa.



Me pregunto y comparto

- Además de haber terminado la secundaria, ¿qué capacidades considero necesarias para que un estudiante sea responsable de su propio bienestar y cuidado?
- ¿Por qué un estudiante debe desarrollar esas capacidades? ¿En qué puede influir el hecho de tenerlas o no tenerlas?
- ¿Dónde y cuándo se logran desarrollar esas capacidades?



Mis nuevos aprendizajes

Quienes terminan quinto de secundaria y planean mudarse a otra localidad para estudiar en un centro de educación superior tecnológica o una universidad, donde podrán seguir la carrera de su elección, deben haber desarrollado tres aspectos clave:

1. Un buen nivel de **autonomía** en cuanto a hábitos saludables, como mantener una rutina de aseo personal, saber alimentarse saludablemente, lavar y planchar su ropa, limpiar su habitación, tender su cama, mantener el orden, saber cocinar, cuidar de su salud y administrar sus gastos, entre otros.
2. Un buen nivel de **autocontrol y autodisciplina**, lo que implica la capacidad de planificar y cumplir con las tareas que demandan sus estudios, y ejecutar ese plan de manera efectiva.
3. Conocer **sus preferencias vocacionales (a qué le gustaría dedicarse en la vida)**, así como su personalidad y sus habilidades socioemocionales, dado que esto les ayudará a determinar si tienen el perfil adecuado para la carrera que desean seguir.

Algunos intereses vocacionales pueden estar vinculados con áreas de trabajo específicas. Por ejemplo:

ÁREAS DE TRABAJO	ALGUNOS DE MIS INTERESES VOCACIONALES
Ciencias de la salud	Cuidar a personas que han sufrido un accidente, aplicar inyecciones y vacunas, y buscar soluciones médicas.
Ciencias agropecuarias y piscicultura	Cultivar diferentes tipos de plantas, trabajar la tierra y mejorar la crianza de animales.
Arte	Dibujar figuras; crear obras con arcilla, piedra, madera y yeso, y combinar colores de manera estética.
Administración de empresas	Dirigir y administrar un negocio, y organizar diversas actividades comerciales.



Me pregunto y comparto

- Basándome en las actividades que más me interesan o disfruto, ¿en qué áreas de trabajo me veo desempeñándome en el futuro?
- ¿Qué carrera(s) podría estudiar o a qué podría dedicarme?

Las habilidades socioemocionales son esenciales para iniciar y mantener relaciones sanas en diversos ámbitos, como el escolar, familiar, comunitario, de pareja y laboral. Estas habilidades se aprenden de manera consciente e inconsciente, lo que significa que algunas personas pueden desarrollarlas más que otras, dependiendo de los estímulos y retos que les presenta su entorno. Entre las habilidades socioemocionales que podemos identificar, se encuentran las siguientes:

- **Autoestima.** Consiste en valorar nuestras características y fortalezas. Desarrollar esta habilidad implica fomentar la autoaceptación (aceptarnos física, intelectual, emocional y socialmente) y la autoexpresión (manifestar nuestras ideas sin vergüenza o temor).
- **Comunicación asertiva.** Es la capacidad de expresar nuestra opinión de manera clara, directa y oportuna, defendiendo nuestros propios derechos sin menospreciar los derechos de los demás.
- **Empatía.** Es la capacidad de comprender a otra persona y conectar con lo que siente.
- **Expresión de los sentimientos.** Se refiere a expresar y dar a conocer lo que sentimos con honestidad y claridad.
- **Resolución de problemas.** Es la habilidad para encontrar soluciones creativas que nos permitan afrontar situaciones adversas de manera efectiva.
- **Trabajo en equipo.** Se trata de colaborar de manera eficaz, equitativa e interdependiente con diferentes personas, combinando tiempos y recursos para alcanzar una meta común, más allá de nuestras diferencias.

Conocer nuestras habilidades socioemocionales nos permitirá identificar cuáles están fortalecidas y cuáles necesitan más práctica para desarrollarnos mejor en nuestro entorno. Esto también nos ayudará a llevar a cabo de manera más efectiva aquellas actividades que despiertan nuestro interés y contribuyen a la construcción de nuestro proyecto de vida.





Me pregunto y comparto

- ¿Cuáles son las habilidades socioemocionales que tengo más desarrolladas?
- ¿Cómo pueden estas habilidades socioemocionales ayudarme en la construcción de mi proyecto de vida?



Ideas valiosas

Para alcanzar nuestras metas al finalizar el colegio, debemos enfocarnos en lo siguiente:

- Desarrollar un buen nivel de autonomía para cuidar de nosotros mismos, así como un buen nivel de autocontrol y disciplina.
- Conocer nuestras preferencias vocacionales, es decir, a qué nos gustaría dedicarnos en la vida.
- Conocer aspectos de nuestra personalidad, así como nuestras habilidades socioemocionales. Esto es importante para proponer acciones que fortalezcan estas habilidades y mejoren nuestra relación con nosotros mismos y con las personas de nuestro entorno.

Una vez que identifiquemos las actividades a las que queremos dedicarnos, es importante buscar la mayor cantidad de información al respecto, lo que nos permitirá establecer un plan principal y un plan alternativo.

Es importante comunicar las principales metas que hemos establecido a nuestros padres y/o adultos responsables, ya que ellos serán un apoyo fundamental para cumplirlas.



Valoro lo que aprendí

- Comparto con mis compañeros las actividades a las que podría dedicarme, basándome en mis preferencias o intereses vocacionales y en mis habilidades socioemocionales más desarrolladas.



Me comprometo

Identifico tres actividades para fortalecer mis habilidades socioemocionales y seguir descubriendo mis intereses, y me comprometo a desarrollarlas.

ACTIVIDAD 5

Exploro oportunidades para lograr mi proyecto de vida



¿Qué aprenderé?

- Identificaré las oportunidades que mi entorno, región y país me ofrecen para desarrollar mi proyecto de vida.
- Investigaré sobre las carreras que me interesan y las instituciones de educación superior que las ofrecen.



Me acerco al tema

Observo las siguientes situaciones. Luego, respondo las preguntas.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué me llama la atención de las situaciones anteriores?
- ¿Qué creo que debería estudiar para poder realizar esas actividades?
- ¿Dónde puedo estudiar o prepararme con el fin de desarrollar las capacidades necesarias para llevar a cabo esas actividades?



¿Qué conozco?

Entrevisto a dos personas que han estudiado la carrera o ejercen la ocupación que me interesa, y les pregunto dónde se formaron (región y provincia), cómo fue su experiencia de estudio o capacitación, y qué pasos siguieron para lograrlo. Luego, completo la ficha con los siguientes datos:



Ficha de entrevista

Nombre del entrevistado:

- ¿Cuál es su carrera u ocupación?
- ¿Dónde estudió o se capacitó?
- ¿Cómo fue su experiencia de estudiar o capacitarse en ese lugar?
- ¿Cómo decidió seguir esa carrera u ocupación?
- ¿Qué pasos tuvo que seguir para estudiar esa carrera o aprender esa ocupación?
- ¿Cuál ha sido el mayor reto al estudiar o capacitarse para esa carrera u ocupación? ¿Cómo lo superó?
- ¿Qué recomendaciones o consejos me daría si quiero seguir esa carrera u ocupación?



Conversamos en grupo

- En grupos de confianza de tres o cuatro integrantes, compartimos la información que nos brindaron las personas entrevistadas. Luego, respondemos la siguiente pregunta: ¿qué tienen en común estas personas?
- ¿Qué conclusiones sacamos de las entrevistas que realizamos?
- Nuestro docente o nosotros mismos podemos añadir información o aclarar lo que sea necesario.

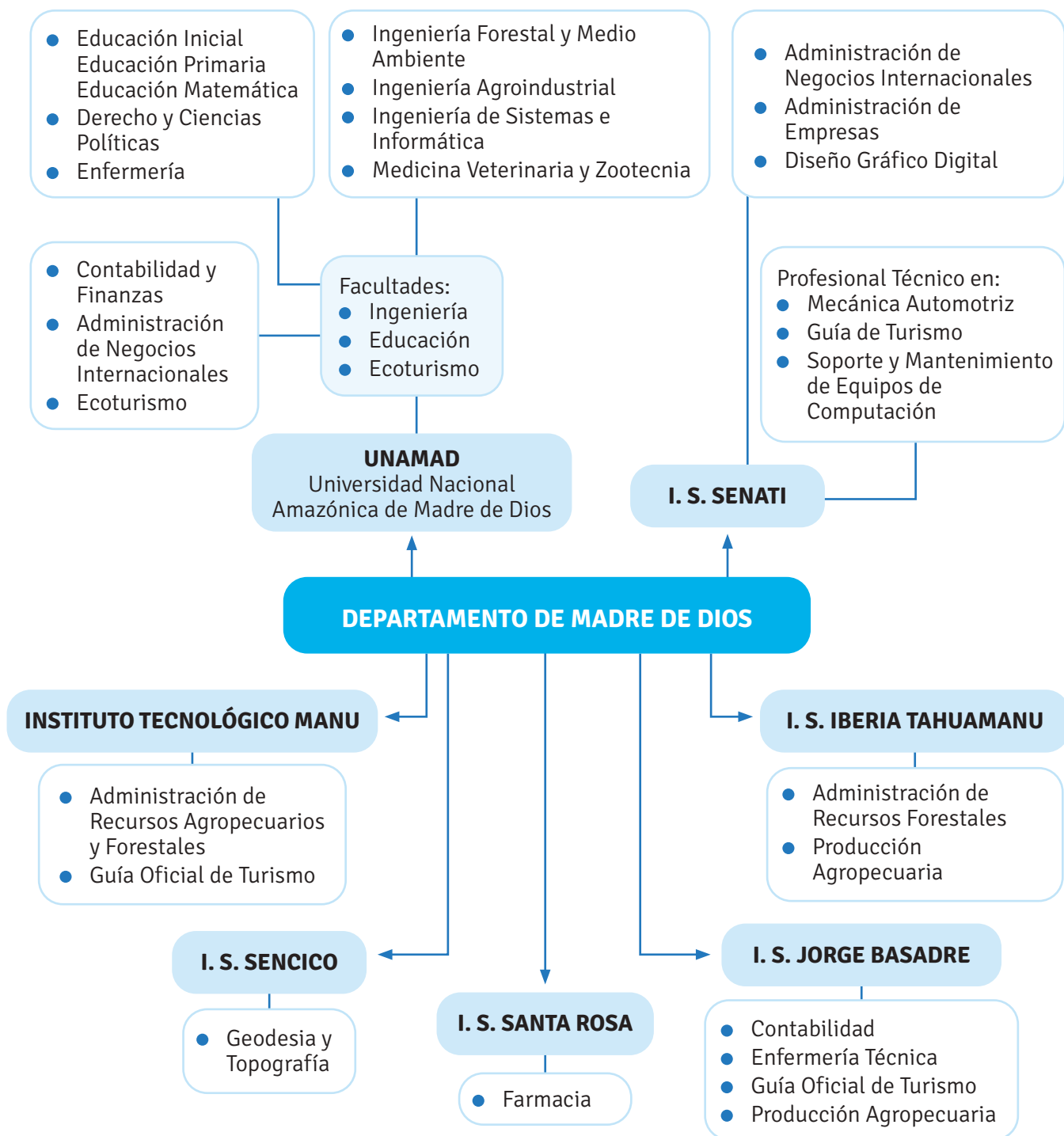


Mis nuevos aprendizajes

Decidir estudiar una carrera en una institución de educación superior implica investigar qué instituciones existen en la región o en una cercana y qué carreras ofrecen.

Por ejemplo, en el departamento de Madre de Dios, existen las siguientes instituciones de educación superior³:

³ Información recogida de <https://institutosenmadrededios.blogspot.com>



Conversamos en grupo

- ¿Conocemos las diferencias entre un instituto superior y una universidad?, ¿cuáles son?
- Si un compañero quisiera estudiar Turismo en Madre de Dios, ¿dónde podría hacerlo según el esquema de la página anterior?
- ¿Tenemos información similar sobre las instituciones educativas de nuestro departamento? Si es así, compartámosla.

Para poder acceder a esta y otras carreras, existe el Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (Pronabec), que tiene el objetivo de otorgar becas y crédito educativo, a través de concursos públicos, a peruanos talentosos y de escasos recursos económicos, brindándoles acceso a una educación superior de calidad y asegurando su permanencia desde el inicio hasta la culminación de sus estudios. Además, Pronabec desarrolla un modelo de acompañamiento integral durante todo el ciclo de vida del beneficiario.

Una de las becas más conocidas es **Beca 18**, un concurso dirigido a estudiantes de quinto grado de secundaria y egresados del colegio con escasos recursos económicos y alto rendimiento académico. Beca 18 brinda la oportunidad de estudiar una carrera en universidades o institutos de educación superior, y cuenta con modalidades como las siguientes:

- **Beca 18 Ordinaria.** Para talentos en situación de pobreza o pobreza extrema, según el Sistema de Focalización de Hogares (Sisfoh).
- **Beca Huallaga.** Para talentos que residen en la región del Huallaga.
- **Beca Vraem.** Para talentos del Valle de los ríos Apurímac, Ene y Mantaro (Vraem).
- **Beca CNA y PA.** Para talentos que pertenecen a una comunidad nativa amazónica o a la población afroperuana.
- **Beca Protección.** Para adolescentes bajo protección estatal.
- **Beca EIB.** Para talentos que dominen alguna de las lenguas originarias amazónicas elegibles (ashaninka, quechua, shawi, kukama kukamiria, achuar o awajún) y que deseen estudiar la carrera de Educación Intercultural Bilingüe, en los niveles inicial o primaria.
- **Beca FF. AA.** Para licenciados del Servicio Militar Voluntario.
- **Beca REPARED.** Para las víctimas de la violencia ocurrida en el país durante los años 1980-2000.

Además, existen otras modalidades de becas dirigidas a estudiantes que terminan la secundaria. Algunas de estas son:

- **Beca Técnico-Productiva de Comunidades Nativas Amazónicas.** Orientada a jóvenes de pueblos indígenas u originarios de las cuencas de los ríos Pastaza, Tigre, Corrientes, Marañón y Chambira, localizadas en Loreto, según la plataforma oficial del Estado.
- **Beca Inclusión.** Dirigida a personas con discapacidad (en situación de pobreza o pobreza extrema) que hayan culminado como mínimo la educación primaria y residan en Arequipa, Lima, Piura o Junín. Esta beca les permite estudiar módulos de formación o cursos de capacitación.
- **Beca Mujeres en Ciencia.** Dirigida a estudiantes peruanas de alto rendimiento académico que han culminado el quinto año de secundaria. Esta beca permite estudiar carreras universitarias en áreas STEM (siglas en inglés para ciencias, tecnología, ingenierías y matemática) y tiene como objetivo incentivar la participación de las mujeres en estos campos.

A continuación, leo el testimonio de Karen, una egresada de una secundaria tutorial y estudiante becada de Negocios Internacionales.

Estudiar en una tutorial me ayudó a obtener la capacidad de tejer anhelos personales y colectivos, y a acceder a una beca para seguir mis estudios universitarios. Este modelo, al tener un enfoque intercultural y horizontal, me permitió conectar con mi comunidad, mi familia, mis profesores y el entorno educativo, lo que me ayudó a fortalecer mi identidad como joven indígena y a enfrentar los desafíos que encontré en el camino.



Conversamos en grupo

- ¿Conocíamos sobre las diversas modalidades de becas que ofrece el Estado peruano? Explicamos.
- ¿Conocemos alguna historia parecida a la de Karen? ¿Qué tienen en común estas historias?
- ¿Cómo creemos que estudiar en un CRFA, una secundaria tutorial o una secundaria con residencia puede contribuir a nuestro proyecto de vida?



Ideas valiosas

- En el Perú, existen universidades e institutos públicos donde la educación superior es gratuita, aunque se debe pagar el examen de admisión y, probablemente, la matrícula.
- También existen instituciones de educación superior privadas, las cuales cobran mensualidades que pueden ser muy costosas.
- Para tener más información sobre Beca 18, se recomienda revisar detenidamente las bases del concurso, llamar a la línea gratuita 0 800 000 18 o a la central telefónica (01) 612 8230, o escribir al WhatsApp 966 429 596.



Valoro lo que aprendí

Formo un grupo con tres o cuatro compañeros para elaborar un esquema, como el presentado en la página 24, de las instituciones que ofrecen carreras técnicas y universitarias en mi departamento.



Me comprometo

Me organizo con mis compañeros con el fin de buscar información sobre los requisitos para postular a alguna de las becas presentadas. Si no podemos acceder a la información, elaboramos una guía de entrevista con preguntas para los promotores de Beca 18.

Construyo mi plan de vida



¿Qué aprenderé?

- Analizaré las decisiones que debo tomar para concretar mi proyecto o plan de vida.



Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:

Y ahora que terminan el colegio, ¿qué están pensando hacer? ¿A qué se van a dedicar?

Yo quiero ser presidente de mi comunidad.

Yo quiero tener una empresa que venda todas las artesanías de mi comunidad.

Yo quiero ser doctora.

Yo quiero estudiar y trabajar en la ciudad.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué están expresando los estudiantes?
- ¿Me parece interesante la pregunta que hizo la profesora?, ¿por qué?
- ¿Por qué es importante pensar en lo que uno quiere hacer en el futuro?



¿Qué conozco?



Imagino mi vida de aquí a diez años. Pienso en cómo me gustaría que sea mi vida. Para ello, me pregunto lo siguiente: "¿A qué me dedico?", "¿Me gusta lo que hago?", "¿Sigo viviendo en mi comunidad o localidad de origen, o vivo en otro lugar?", "¿Qué ha sucedido con mi familia?", "¿Con quién vivo?", "¿Tengo pareja?", "¿Tengo hijos?", "¿Qué hago por mi comunidad o localidad?". Luego de imaginarme dicha situación, respondo las siguientes preguntas:

- a. ¿Cuántos años tengo?
- b. ¿Dónde estoy viviendo?
- c. ¿Estoy estudiando? ¿Qué estudio? ¿En dónde?
- d. ¿Estoy trabajando? ¿Qué trabajo realizo? ¿En dónde? ¿Me gusta lo que hago?
- e. ¿Tengo pareja? ¿A qué se dedica mi pareja?
- f. ¿Qué hago por mi comunidad o localidad?



Me pregunto y comparto

- ¿Qué me gustaría lograr en diez años? ¿Qué tendré que hacer durante este tiempo para conseguirlo? ¿Qué necesito para alcanzar esos objetivos?
- ¿Para qué me puede servir imaginar cuál será mi futuro en diez años?



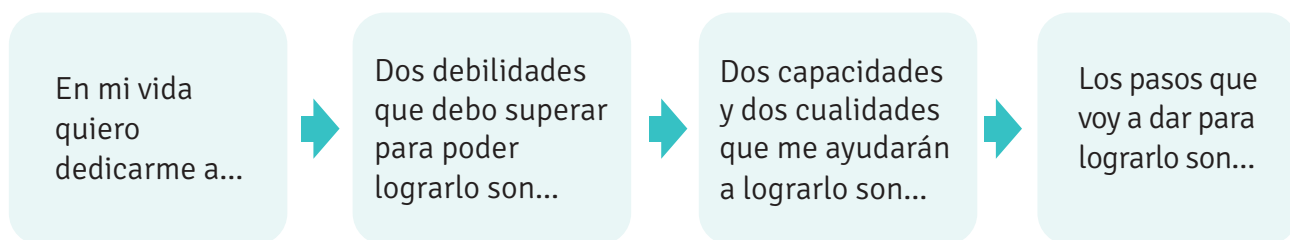
Mis nuevos aprendizajes

Un plan de vida es un proyecto que toda persona puede crear con la finalidad de alcanzar objetivos en su vida para sentirse realizada y feliz. Tal vez, como adolescentes, todavía no sabemos con seguridad lo que queremos hacer en el futuro, pero podemos trazarnos metas que nos ayuden a conseguir lo que deseamos para nuestro porvenir.



Me llamo Huber y, cuando termine el colegio, quiero tener mi propia chacra. Además, deseo llegar a ser presidente de mi comunidad, porque quiero hacer obras y trabajar por el bienestar de todos. Creo que lo puedo lograr porque soy responsable, me gusta trabajar en equipo, tengo facilidad de palabra y poseo habilidades para solucionar problemas. Reconozco que soy desordenado, pero mejoraré ese aspecto.

Lo primero que hizo Huber para plantear su plan de vida fue establecer lo que quería hacer, así como identificar sus habilidades, cualidades, capacidades y debilidades. Ahora yo hago lo mismo.



Conversamos en grupo

- ¿Por qué es importante que identifiquemos nuestras habilidades, cualidades, capacidades y debilidades para elaborar nuestro plan de vida?
- Reflexionamos sobre lo que creemos que debemos hacer para cumplir con nuestros planes.

Debemos organizar nuestras metas en función del tiempo: a corto plazo (hasta terminar quinto de secundaria), a mediano plazo (en el año siguiente o hasta cinco años después de terminar el colegio) y a largo plazo (dentro de diez a más años). Además, es importante considerar las decisiones que tendremos que tomar para alcanzar esas metas. Por ejemplo:



A corto plazo	A mediano plazo	A largo plazo
Terminar la secundaria.	Empezar a estudiar en un instituto.	Trabajar en mi carrera.

Recuerdo lo que quiero realizar en mi vida de adulto y establezco lo que debo hacer para lograrlo.

A corto plazo	A mediano plazo	A largo plazo
---------------	-----------------	---------------

Identifico los elementos positivos y oportunidades que me permitirán lograr mi plan o proyecto de vida, así como los obstáculos y las debilidades que debo superar.

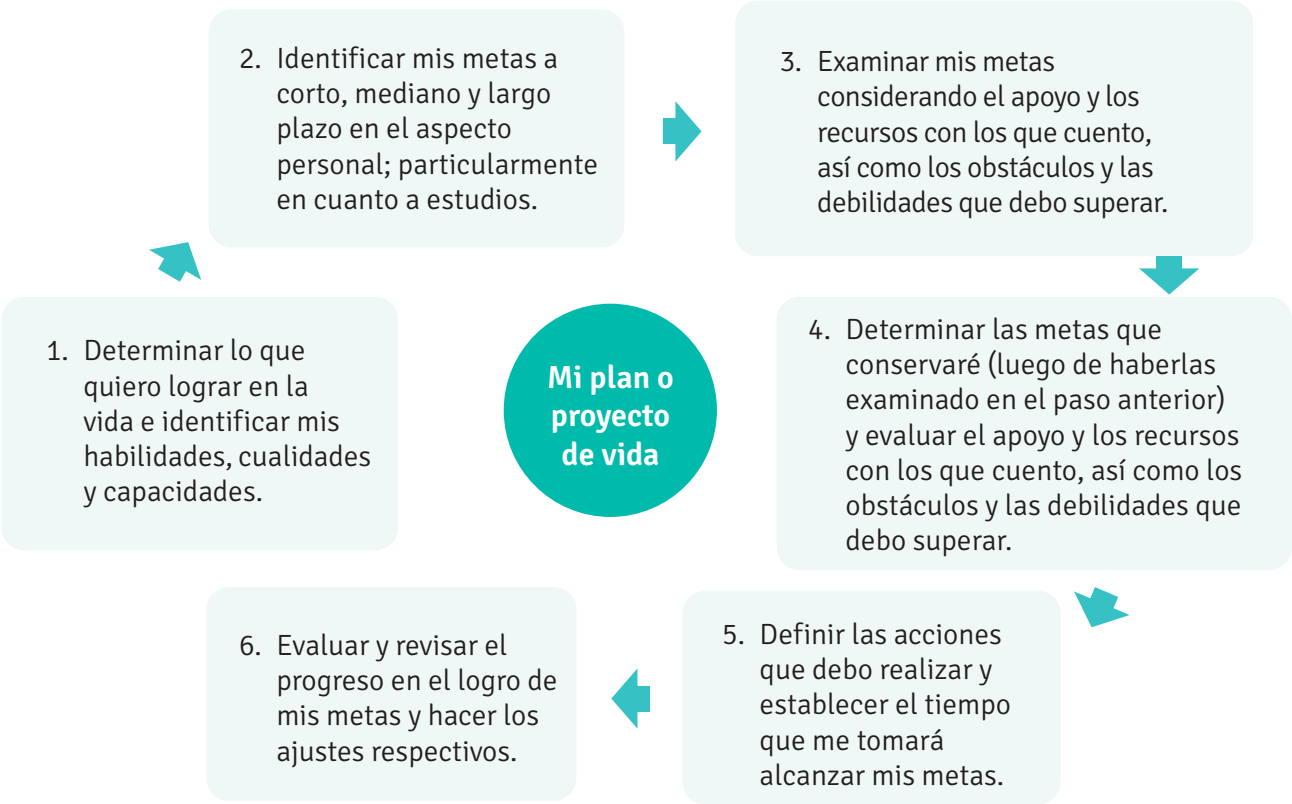
Elementos positivos y oportunidades	Obstáculos y debilidades
-------------------------------------	--------------------------



Me pregunto y comparto

- ¿Qué necesito hacer para desarrollar mi plan de vida?
- ¿Qué personas podrían apoyarme para lograr mis metas?
- ¿Conozco alguna institución que pueda apoyarme para lograr mis metas?, ¿cuál es? ¿De qué forma podría apoyarme?

Finalmente, considerando el análisis anterior, determino con qué metas me quedo.
Es importante que, al momento de definir mis metas finales, indique el tiempo necesario para alcanzarlas. Por lo tanto, para elaborar mi plan o proyecto de vida y tomar las decisiones que me permitan cumplirlo, debo seguir estos pasos:





Ideas valiosas

- Elaborar un plan o proyecto de vida es importante porque nos permite alcanzar nuestros objetivos. Por ello, es necesario identificar nuestras habilidades, capacidades y cualidades; reconocer lo que queremos ser o lograr, y establecer metas a corto, mediano y largo plazo. Estas metas deben ser analizadas tomando en cuenta nuestras oportunidades, debilidades y obstáculos, lo cual nos permitirá determinar las acciones que debemos realizar para lograr lo que deseamos, con el fin de sentirnos realizados y felices.
- Si bien nuestro plan o proyecto de vida contiene nuestros principales objetivos a largo plazo, también debemos considerar metas a corto y mediano plazo. Esto nos permitirá priorizar acciones y evaluar si lo que estamos haciendo contribuye o no a nuestro plan de vida.
- Una vez que identifiquemos nuestros objetivos a corto, mediano y largo plazo, es importante compartirlo con nuestra familia, ya que su apoyo será un pilar fundamental en el logro de nuestro plan de vida.



Valoro lo que aprendí



Elaboro mi plan o proyecto de vida basándome en el esquema presentado en la página anterior. Luego, contesto las siguientes preguntas y comparto mis respuestas con mis compañeros.

- a. ¿Qué me motiva a elaborar mi plan de vida?
- b. ¿Por qué es importante dicho plan en mi vida actual?



Me comprometo

Identifico tres aspectos de mi vida en los que me comprometo a trabajar para lograr lo establecido en mi plan de vida.

Analizo situaciones que afectan mis derechos humanos, sexuales y reproductivos



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré y analizaré situaciones que afectan mis derechos humanos, sexuales y reproductivos.



Me acerco al tema

Observo las siguientes situaciones:

Tía, queremos ir al pueblo porque en la posta médica darán una charla sobre métodos anticonceptivos.

¿Para qué quieren saber esas cosas? ¿Acaso ustedes tienen marido? ¡Vayan a estudiar y a hacer sus quehaceres!



Profesora, yo quería hablar con usted porque mi familia piensa juntarme este verano con una chica de otra comunidad, y no quiero... A mí me gustaría seguir estudiando...

Está bien, Carlos, tranquilízate, yo voy a hablar con tu familia. Veamos qué se puede hacer para que te escuchen y respeten tu decisión.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué ocurre en ambas situaciones?
- ¿Cómo creo que se sienten estos adolescentes?, ¿por qué?
- ¿Creo que algunos derechos de estos adolescentes están siendo limitados?, ¿cuáles son esos derechos y de qué manera están siendo vulnerados?



¿Qué conozco?



Tenemos derechos relacionados con la protección de nuestra salud sexual y reproductiva.

A partir de las siguientes preguntas, reflexiono sobre las dos situaciones observadas en la página anterior y las comento con mis compañeros.

- a. ¿Conozco casos de personas a quienes les haya ocurrido algo parecido a lo que vivieron los adolescentes en las situaciones anteriores?, ¿qué les pasó?
- b. ¿Qué son para mí los derechos sexuales y reproductivos? ¿Los adolescentes tenemos estos derechos?



¿Cuáles considero que son mis derechos sexuales y reproductivos?

Ejemplo: recibir información sobre sexualidad.



Me pregunto y comparto

- ¿Por qué es importante que conozca mis derechos sexuales y reproductivos?



Mis nuevos aprendizajes

¿Qué entendemos por derechos sexuales y reproductivos?

- **Derechos sexuales.** Recibir una educación sexual integral y oportuna para el desarrollo pleno de la sexualidad en su sentido más amplio y humano. Incluyen el derecho a vivir libre de toda discriminación, expresar libremente los afectos, ejercer la sexualidad de manera libre y responsable, y decidir cuándo tener relaciones sexuales sin ser presionado u obligado por nadie y sin poner en riesgo mi salud y vida. También abarcan el derecho a vivir libre de violencia sexual y a que se respete mi intimidad y vida privada.
- **Derechos reproductivos.** Tener información completa y científica sobre sexualidad y reproducción, y acceder a servicios públicos de salud sexual y reproductiva pertinentes y de calidad, en los que se trate a las personas con respeto. Además, incluyen el derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número de hijos que se desea tener y el momento adecuado para ello, así como a elegir y acceder gratuitamente a métodos anticonceptivos que se adecúen a las necesidades de cada persona.



Leo y evalúo cada uno de los siguientes casos. Explico si creo que en cada situación se está atentando contra algún derecho sexual y/o reproductivo de los adolescentes.



Mi hermana quedó embarazada a los catorce años y mis padres quisieron que terminara su secundaria. En el colegio le dijeron que no podía asistir embarazada porque daba mal ejemplo a sus compañeras. Ella ya tuvo a su bebé, pero por vergüenza no quiere volver al colegio.

Un compañero del colegio me contó que en su comunidad le dieron un fuerte castigo a su hermano de 14 años y a su enamorada de 13 años porque durante una fiesta patronal estuvieron tomados de la mano. Él nos explicó que algunos pobladores suelen realizar esos castigos porque a esa edad no se permiten las muestras de afecto.



Hace dos meses llegó a mi colegio Enrique, un adolescente de 17 años que es muy bueno para dibujar y pintar. Él quiere dedicarse al arte toda su vida, pero su padre le ha dicho que ni lo piense, que no está de acuerdo; siempre le dice que tiene que aprender a ser un verdadero hombre, que se deje de tonterías y se dedique a trabajar la tierra en el campo.

Converso con mis familiares y algunos integrantes de mi comunidad sobre las situaciones que observamos en nuestro día a día que limitan el ejercicio de nuestros derechos sexuales y reproductivos. Si es necesario, primero les explico cuáles son estos derechos y les pregunto si están de acuerdo con ellos.

Desde 2013, la Ley N.º 29600 garantiza a las estudiantes en situación de embarazo o maternidad el derecho a continuar o retomar sus estudios sin ser discriminadas. Las autoridades educativas deben brindarles facilidades para rendir las evaluaciones académicas y ser flexibles con el periodo de asistencia a clases. Además, deben orientar y sensibilizar a los padres de familia y a la comunidad educativa sobre el derecho a la educación de las estudiantes gestantes o madres.



Conversamos en grupo

- ¿Para qué existen los derechos sexuales y reproductivos?
- ¿Es importante para nuestra vida y nuestro futuro que se respeten estos derechos?, ¿por qué?
- ¿Qué podemos hacer para lograr un cambio positivo en nuestra comunidad y asegurar que se respeten nuestros derechos sexuales y reproductivos?

Leo lo que estos adolescentes comparten acerca de los derechos sexuales y reproductivos.

Tengo derecho a decidir con quiénes compartir mi amistad y expresar mis afectos.



Tengo derecho a recibir información veraz y completa sobre la sexualidad.



Tengo derecho a vivir libre de violencia sexual y a que se respete mi vida privada.



Recuerdo una situación en la que mis derechos sexuales y reproductivos podrían haber sido afectados, y escribo en una hoja cómo me sentí y cómo reaccioné. Si no he vivido una experiencia similar, puedo escribir sobre lo que le ocurrió a una persona que conozca o sobre una situación que haya observado en mi colegio, familia o comunidad.



Ideas valiosas

- Ejercer nuestros derechos sexuales y reproductivos significa cuidar tanto nuestro cuerpo como nuestra salud física y mental, además de tomar decisiones responsables e informadas. Cada persona tiene la responsabilidad de respetar y promover el respeto por estos derechos.



Valoro lo que aprendí

Leo con atención el enunciado y argumento si representa una situación que vulnera los derechos sexuales y reproductivos.

- Una mujer acudió al centro de salud y recibió información sobre métodos anticonceptivos en una lengua diferente a la suya.



Me comprometo

Identifico tres acciones que me comprometo a realizar si enfrento una situación que limite mis derechos sexuales y reproductivos.

Reflexiono sobre la familia como un espacio para una vida armoniosa



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré los diferentes tipos de familia.
- Identificaré el rol de la familia en el cumplimiento de los derechos de los niños y los adolescentes.
- Conoceré las condiciones necesarias para formar y mantener una familia.



Me acerco al tema

Observo detenidamente los siguientes tipos de familia:



Me pregunto y comparto

- Reflexiono a partir de las siguientes preguntas. Sustento mis respuestas.
 - ¿Una pareja sin hijos también es considerada una familia?
 - ¿Una madre soltera y su bebé son una familia?
 - ¿Un padre viudo y su hija son una familia?
 - ¿Una madre con sus hijos y su nueva pareja son una familia?
- ¿Conozco otros tipos de familia? ¿Cuáles son?
- ¿Cómo están conformadas las familias en mi comunidad?



¿Qué conozco?

Leo la siguiente historia y reflexiono.

Carlos nunca ha conocido a su papá. Su mamá y sus abuelos son quienes le han dado todo lo que necesita: comida, techo, educación y mucho cariño. También tiene un perrito que lo cuida y lo recibe moviendo la cola cuando llega de la escuela. Lo tiene desde que tenía seis años, y lo quiere mucho. Carlos se siente orgulloso de su familia.



- ¿Por qué Carlos se siente orgulloso de su familia?
- ¿Qué creo que es lo más importante en una familia?



Mis nuevos aprendizajes

La importancia de la familia radica en que nos brinda el soporte para crecer y desarrollarnos. Una familia está conformada por personas que conviven y se cuidan entre sí, unidas por lazos de sangre y/o afectivos. Las personas pueden considerar a sus mascotas como parte de su familia.

Cada familia sabe quiénes integran su red de apoyo afectivo o moral, con quiénes puede contar en situaciones difíciles y con quiénes puede compartir sus logros y alegrías.

La relación con la familia dura toda la vida y puede ser la principal fuente de apoyo y afecto para el desarrollo y bienestar de sus integrantes.

Dependiendo de la etapa de vida, una familia puede estar formada por una pareja de adultos jóvenes o una pareja de adultos con uno o varios hijos propios o adoptados que viven juntos, o que han atravesado separaciones, pérdidas o se han reconstituido; de igual manera, la familia puede estar compuesta por distintos parientes o allegados. Las personas que integran una familia, en algunos casos, viven juntas, mientras que en otros se encuentran separadas durante distintos periodos por razones de estudio, trabajo y salud, entre otras. Cada familia tiene sus propias experiencias y circunstancias, pero **todas son familias**.

Según su conformación, las familias pueden ser de diferentes tipos:

- **Familia sin hijos.** Se trata de una pareja que decide casarse o convivir, y no tienen hijos por decisión o por imposibilidad.
- **Familia nuclear.** Es la familia formada por un padre, una madre y sus hijos biológicos o adoptivos. Generalmente, la sociedad occidental incentiva la formación de este tipo de familia.
- **Familia extensa o extendida.** Se caracteriza porque la crianza de los hijos está a cargo de distintos familiares que viven en la misma casa y se consideran parte de la familia (abuelos, tíos, primos, entre otros). Muchas veces, uno de los hijos tiene sus propios hijos y vive solo o con su pareja bajo el mismo techo que sus padres.
- **Familia monoparental o uniparental.** Se refiere a que uno de los padres se hace cargo de criar a los hijos. Puede tratarse de madres o padres solteros, viudos, separados o divorciados que crían solos a sus hijos.
- **Familia reconstituida o ensamblada.** Son familias formadas por personas que se separaron o están divorciadas, son solteras o viudas, con o sin hijos, que deciden volver a convivir o casarse, formando una nueva pareja. La nueva pareja integra a sus hijos en la nueva familia que se está estableciendo.
- **Familia de padres separados.** A pesar de que los progenitores ya no viven juntos, deben seguir cumpliendo con sus deberes como padres. A diferencia de las familias monoparentales, los padres separados comparten funciones, aunque la madre sea, en la mayoría de los casos, quien vive con los hijos.

Lo que diferencia a una familia funcional de una disfuncional no tiene que ver con quiénes la conforman, sino con la forma en que se relacionan sus integrantes: cómo expresan el afecto o el enojo, la manera en que se comunican entre sí y cómo corrigen una conducta, entre otras características. Todos estos modos de actuar y de relacionarse afectan de forma positiva o negativa el desarrollo social y psicológico de sus integrantes.

Cualquiera de los tipos de familia descritos puede enfrentar dificultades o problemas en sus relaciones, pero, si logran resolverlos adaptándose y reestructurándose para asegurar el bienestar y el desarrollo de sus integrantes, diremos que es **funcional**. Por el contrario, si una familia emplea la violencia en sus relaciones o limita el desarrollo de sus integrantes, se convierte en **disfuncional**.

Hay que tener en cuenta que muchas veces la situación socioeconómica de los padres o los familiares a cargo puede influir en que exista gran carga de estrés al no poder brindar a sus hijos las condiciones adecuadas de alimentación, salud o educación. Esta situación se acentúa cuando la familia es numerosa. Por ello, es tan importante la planificación familiar, para decidir cuántos hijos se puede y se desea tener, así como para buscar ayuda profesional cuando surgen problemas o conflictos dentro de la familia.





Conversamos en grupo

- ¿Conocemos diferentes tipos de familias?, ¿cuáles son? Explicamos.
- ¿Cuál es la diferencia entre cómo estaban conformadas las familias de nuestra comunidad antes, en la época de nuestros abuelos o bisabuelos, y cómo están conformadas ahora?
- ¿Cómo están conformadas nuestras familias?
- ¿Cómo suelen resolver los problemas nuestras familias? ¿A alguno de nosotros nos gustaría que fuera diferente? Explicamos.

Toda familia debe recordar cuáles son los derechos de los niños y adolescentes.

El Estado peruano se ha comprometido a cumplir la Convención sobre los Derechos del Niño, que incluye a niños y adolescentes hasta los 18 años de edad; sin embargo, esto no solo es responsabilidad del Estado, ya que la familia y la sociedad también deben contribuir a que estos derechos se cumplan.

Leo atentamente los siguientes principios e identifico cuáles conozco y cuáles son nuevos para mí. Luego, comparto mis respuestas con mis compañeros.

Principios de la Convención sobre los Derechos del Niño⁴

Interés superior del niño

Cualquier decisión, ley o política que pueda afectar a los menores (niños y adolescentes) debe considerar lo que es mejor para ellos.

Participación

Los menores (niños y adolescentes) tienen derecho a ser consultados sobre las situaciones que los afectan y a que sus opiniones sean tomadas en cuenta. Por ello, el Estado tiene la obligación de promover espacios de participación adecuados a su nivel de desarrollo y al contexto sociocultural de cada uno de ellos.

Derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo

Los menores (niños y adolescentes) tienen derecho a vivir, desarrollarse y alcanzar su máximo potencial en la vida. Esto incluye darles las condiciones adecuadas de vivienda, alimentación, juego, descanso y educación, así como brindarles información sobre sus derechos.

No discriminación

Los menores (niños y adolescentes) tienen los mismos derechos en toda situación y en todo momento sin excepciones.

⁴ Adaptado de Plataforma de Infancia. (s. f.). *Convención sobre los Derechos del Niño*. <https://www.plataformadeinfancia.org/derechos-de-infancia/convencion-derechos-del-nino/>

Los niños y adolescentes tienen derecho a...

Tener un nombre y nacionalidad.	Tener una identidad.	Vivir con su familia y no ser separados de ella.
Reunirse con su familia.	Trasladarse de manera segura.	Expresar su opinión.
Expresarse libremente.	Contar con libertad de conciencia, religión y pensamiento.	Asociarse (formar grupos) libremente.
Contar con protección de su intimidad.	Tener acceso a información adecuada.	Recibir formación de su familia.
Ser protegidos de malos tratos.	Recibir protección en caso de no contar con familia.	Ser adoptados.
Tener prioridad para ser refugiados en caso de guerra.	Recibir una atención adecuada en caso de discapacidad.	Tener garantizada su salud y seguridad.
Gozar de condiciones especiales en caso de hospitalización.	Contar con un seguro de salud.	Disfrutar de un nivel de vida adecuado proporcionado por sus padres o el Estado.
Acceder a educación obligatoria y gratuita.	Recibir una educación que permita desarrollar su personalidad y potencialidades al máximo.	Practicar su cultura y religión, así como hablar su lengua.
Jugar, descansar y realizar actividades recreativas.	Ser protegidos frente a la explotación y el trabajo peligroso.	Ser protegidos frente a las drogas ilegales y el tráfico de drogas.
Ser protegidos ante la explotación y los abusos sexuales.	Ser protegidos contra la venta y el secuestro de menores.	Ser protegidos contra otras formas de explotación.
Estar protegidos de la tortura y de la cárcel como último recurso.	Estar exentos de ser soldados.	Recibir atención en caso de haber sufrido explotación.
Defenderse si se comete un delito.	Que se aplique la ley más favorable si cometen una falta.	Conocer la Convención sobre los Derechos del Niño.



Una familia que emplea la violencia o que abandona a sus hijos atenta contra los derechos de los niños y adolescentes.

Hay otros derechos que las familias comparten con el Estado, como el derecho a la salud. En este aspecto, las familias deben brindar cuidados y alimentación, así como acudir a los servicios de salud de manera oportuna, y el Estado tiene la obligación de ofrecer servicios de salud de calidad. Lo mismo sucede con el derecho a la educación: las familias deben matricular a sus hijos en la escuela, preparar las condiciones apropiadas para que asistan a ella y acompañarlos en la medida de sus posibilidades; pero es deber del Estado implementar instituciones educativas de calidad que aseguren el aprendizaje, respetando e integrando la cultura de los estudiantes.



Caso 1

En la familia de Ernesto, nadie ha podido realizar estudios superiores. A pesar de ello, su mamá lo alienta a superarse, mientras que su papá, quien tiene la costumbre de beber alcohol con frecuencia, cree que debe dedicarse solamente al campo.

- ¿Qué tipo de familia tiene Ernesto?
- ¿Qué opino sobre la actitud de la mamá de Ernesto? ¿Conozco casos parecidos?
- ¿Qué creo que hará Ernesto frente a esta situación?
- ¿Considero que la decisión de Ernesto es importante para su familia?, ¿por qué?



Caso 2

Janet, quien vive en una comunidad amazónica, ha recibido una invitación de su amigo Tito para asistir a una reunión en la casa de su primo. Sin embargo, al contarles a sus padres, ellos expresan su preocupación y le piden que no vaya, argumentando que no conocen a Tito ni a su familia, que vive en otro barrio y que podría ser peligroso.

- ¿Considero que la familia de Janet es funcional o disfuncional?, ¿por qué?
- ¿Qué opino sobre la reacción de los padres de Janet? ¿Qué derecho están protegiendo?
- ¿Considero que Janet confía en sus padres?, ¿por qué?



Caso 3

Paulina, de 14 años, trabaja en la tienda familiar para ayudar en casa. Sin embargo, recibe regaños constantes y hasta maltrato por parte de su madre, quien la obliga a trabajar muchas horas, lo que afecta su rendimiento en la escuela. Ante esta situación, Paulina no sabe cómo proceder.

- ¿Qué derechos de Paulina no se están cumpliendo en esta situación?
- ¿Qué se puede hacer en un caso así? ¿Qué podría hacer Paulina? ¿Qué podría hacer su madre?
- ¿Conozco situaciones similares que involucren a menores (niños o adolescentes) de mi familia o comunidad?, ¿cuáles?



Ideas valiosas

- Existen diversos tipos de familias y todas son valiosas. Lo importante no es cómo están integradas, sino cómo se comunican y relacionan, y cómo atienden y resuelven sus problemas; es decir, si conviven con respeto, igualdad y armonía.
- Pensar en una paternidad responsable significa estar preparados para brindar protección y velar por los derechos de los futuros hijos.
- Una familia se fortalece y mejora su convivencia cuando todos colaboran equitativamente en las tareas del hogar, hay buena comunicación, se gestionan las emociones, como la cólera y el estrés, y se tratan con respeto y amabilidad.



Valoro lo que aprendí

En una hoja, copio el gráfico y escribo en cada parte las siguientes características:

- **Raíces.** Lo que me dio mi familia: costumbres, valores, formas de relacionarnos, tradiciones, etc.
- **Tronco.** Lo que debo hacer para formar la familia que quiero: estudiar, trabajar, emprender, etc.
- **Frutos.** Lo que quiero para mi familia: integrantes, lugar de residencia, estilo de vida, etc.



Me comprometo

Considerando los sueños que tengo, realizo una línea de tiempo con los principales momentos que deseo para mi vida. Además, indico a qué edad aproximadamente me gustaría alcanzar cada uno de estos logros.

Corto plazo



Mediano plazo



Largo plazo

En mi comunidad rechazamos la violencia contra las mujeres



¿Qué aprenderé?

- Desarrollaré una postura clara y crítica frente a las situaciones de violencia contra las mujeres.



Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:



Me pregunto y comparto

- ¿Qué ocurrió con Tomasa? ¿Por qué creo que se da esta situación?
- ¿Cómo enfrentó la comunidad el problema de Tomasa? ¿Qué creo que se podría hacer para evitar estas situaciones en mi comunidad?



¿Qué conozco?

Es importante que identifiquemos cómo se manifiesta la violencia contra las mujeres para poder prevenirla y enfrentarla en nuestros hogares, el colegio y la comunidad. Leo con atención cada uno de los siguientes testimonios sobre las acciones que se realizan para prevenir la violencia contra las mujeres y sobre cómo actuar cuando esta ocurre.



En mi comunidad, dialogamos y concluimos que podemos prevenir el aumento de la violencia contra las mujeres si logramos su participación en las asambleas de la comunidad. Lo importante es cambiar las situaciones de desigualdad, que generan la violencia, y garantizar que las mujeres cuenten con espacios públicos de participación donde puedan expresar lo que las afecta, lo que sienten y lo que desean. De esta manera, su opinión será escuchada y tomada en cuenta.



En mi comunidad, cuando una pareja tiene problemas y parece que la situación puede llegar a la violencia, suele pedir consejos a sus padrinos de boda, quienes les ayudan a resolver sus problemas para evitar que se agraven.



Cuando suceden estos actos de violencia en nuestra comunidad, buscamos el apoyo de instituciones como el centro de salud, la Policía, el Centro de Emergencia Mujer y otros aliados de la comunidad para determinar la mejor forma de proceder.



Conversamos en grupo

- ¿Qué acciones se llevan a cabo en nuestra comunidad para proteger a las víctimas de violencia y evitar que vuelvan a ser agredidas?
- ¿Que acciones podemos realizar en nuestro colegio para propiciar que sea un lugar libre de violencia?
- ¿Por qué creemos que algunas personas suelen tolerar la violencia?



Mis nuevos aprendizajes

La violencia contra las mujeres es cualquier conducta que genera algún tipo de daño a la víctima y que se realiza de manera consciente y deliberada. Es cualquier acto violento o agresión, basado en una situación de desigualdad, que puede tener como consecuencia un daño físico, sexual o psicológico.

Generalmente, ocurre porque en la sociedad existe una situación de desigualdad que mantiene un sistema de relaciones de poder en el que los hombres ejercen dominación sobre las mujeres. **Las estadísticas a nivel mundial nos muestran que la mayoría de las víctimas de la violencia de género son mujeres. Por ello, es habitual asociar la expresión *violencia de género con la violencia contra las mujeres*.** La prevención de este tipo de violencia debe comenzar en las primeras etapas de la vida, mediante una educación que promueva relaciones de respeto e igualdad.

Recuerdo alguna situación de violencia contra las mujeres que haya sucedido en mi comunidad. Luego, contesto las preguntas y comparto mis respuestas con mis compañeros.

¿Qué sucedió?	¿Cómo intervino mi comunidad?	¿Por qué ocurren estas situaciones?
---------------	-------------------------------	-------------------------------------



Me pregunto y comparto

- ¿Por qué es importante que mi comunidad intervenga en los casos de violencia contra las mujeres? ¿Qué acciones realiza mi comunidad para reducir los casos de violencia contra las mujeres?

La violencia contra las mujeres va incrementándose de manera acelerada; por ello, es importante que existan medidas no solo para atenderla, sino también para prevenirla.

Violencia contra las mujeres

Acciones de prevención

Son aquellas acciones que realizamos para evitar que surja o se incremente este tipo de violencia.

Acciones de protección

Son acciones realizadas por las autoridades comunales y estatales para proteger a las mujeres que son víctimas de violencia.



Una de las formas de reducir este tipo de violencia es siendo conscientes de que tanto hombres como mujeres tenemos los mismos derechos y capacidades. Sin embargo, esta problemática está cargada de una serie de mitos o creencias erróneas que tienen el objetivo de minimizar, naturalizar y justificar la violencia, así como restar responsabilidad a la persona agresora y desalentar la denuncia. Por ello, es importante cuestionar estas ideas y tener claro que nada justifica la violencia.

Mitos o creencias erróneas sobre la violencia contra las mujeres

Leo una lista de mitos sobre la violencia contra las mujeres. Luego, en la página 70, reviso cuál es la realidad de cada mito.

1. La violencia sexual contra menores de edad se da en familias disfuncionales, pobres y que descuidan su rol de cuidado y protección.
2. Los hombres que abusan sexualmente de una mujer o la matan tienen una enfermedad mental.
3. Cuando una mujer dice “No” en realidad quiere decir “Sí”.
4. Los hombres por naturaleza no pueden controlar sus impulsos sexuales.
5. Las adolescentes de la Amazonía desarrollan más rápido su sexualidad y están dispuestas a una vida sexual activa antes que las de otras regiones.
6. Existen mujeres que con su conducta seductora o provocativa generan que se cometan actos de violencia sexual contra ellas.
7. La mayoría de las veces la violencia sexual es cometida por personas extrañas a la familia.
8. A las mujeres les gusta el maltrato; de lo contrario, ya hubieran dejado a su pareja.
9. La violencia es un problema de pareja y nadie debe intervenir.
10. Si no hay golpes, no hay violencia.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué opino sobre cada afirmación?
- ¿Cómo influyen estas creencias en que ocurra la violencia contra las mujeres?
- ¿Qué puedo hacer para que estas creencias o mitos disminuyan en mi colegio y mi comunidad?



Ideas valiosas

- La violencia de género o violencia contra las mujeres es cualquier conducta consciente y deliberada que causa daño a la mujer, ya sea físico, sexual o psicológico.
- La violencia contra las mujeres se previene educando a los niños con equidad y respetando sus derechos de manera igualitaria; es decir, sin machismo, tanto en la familia como en la escuela.
- La mejor forma de combatir la violencia contra las mujeres es promoviendo espacios en los que ellas puedan participar, dar a conocer los problemas que las afectan e influir en las decisiones de su comunidad sobre este tema.
- En caso de conocerse una situación de violencia contra las mujeres, es importante denunciar los hechos en instancias comunales y nacionales especializadas, como las autoridades comunales, el CEM, la Estrategia Rural y la Línea 100.



Valoro lo que aprendí

Leo con atención los siguientes casos, respondo si estoy de acuerdo o en contra y explico mis razones a mis compañeros.

- A mayor participación de las mujeres en los asuntos de la comunidad, mejor estarán preparadas para hacer frente a la violencia.
- Todos, tanto mujeres como hombres, son responsables de educar a sus hijos desde pequeños con el ejemplo, respetando sus derechos por igual y brindándoles las mismas oportunidades de desarrollo, para evitar que se produzca la violencia contra las mujeres.



Me comprometo

Identifico una actividad que me permita contribuir a la prevención de la violencia contra las mujeres en mi comunidad y me comprometo a participar en ella.



ACTIVIDAD
10

Me cuido y me protejo de todas las formas de violencia



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré las diversas formas de violencia sexual y de trata de personas, así como los métodos para prevenirlas y afrontarlas.



¡No a la violencia sexual contra niños y adolescentes!

¡Detenerla es tarea de todos!



Me acerco al tema

Caso 1

Observo la siguiente situación:

Caso de Antonia



*Tengo mucho miedo.
Quisiera contarle
a alguien que ese hombre me
sigue todos los días y quiere
tocarme. Él me ha dicho que, si no
me dejo, le hará daño a mi familia.
No sé qué hacer.*



Me pregunto y comparto

- ¿Qué pasa con Antonia?
- ¿Cómo se siente? ¿Qué consejo le daría?

Caso 2



Leo la historia de Laura y Chana:

Laura y Chana acaban de terminar la secundaria. Un día, ellas leen un anuncio de trabajo en un paradero de carros: “Se necesitan chicas de 16 a 20 años para atender un bar los fines de semana. ¡Buena paga!”. Es así como deciden convencer a sus familias para que las dejen postular al trabajo. Ya con el permiso, se comunican al número de teléfono del anuncio, alistan su mochila con un poco de ropa y se suben a un carro que las espera al pie de la carretera para llevarlas a trabajar en lo que, en realidad, es un campamento minero.



¿Qué conozco?

Reflexiono a partir de las siguientes preguntas y comparto las respuestas con mis compañeros.

Caso 1: Antonia

1. ¿Cómo llamaría a la situación que vive Antonia? Explico por qué la llamaría así.
2. ¿Conozco algún caso de este tipo? ¿Qué sucedió? ¿El adolescente logró salir de esta situación?

Caso 2: Laura y Chana

1. ¿Cómo llamaría a la situación que vivirán Laura y Chana después de ser engañadas para ser utilizadas en el comercio de personas o la explotación laboral? Explico por qué la llamaría así.
2. ¿Conozco algún caso de este tipo? ¿Qué sucedió? ¿El adolescente pudo salir de esta situación?



Me pregunto y comparto

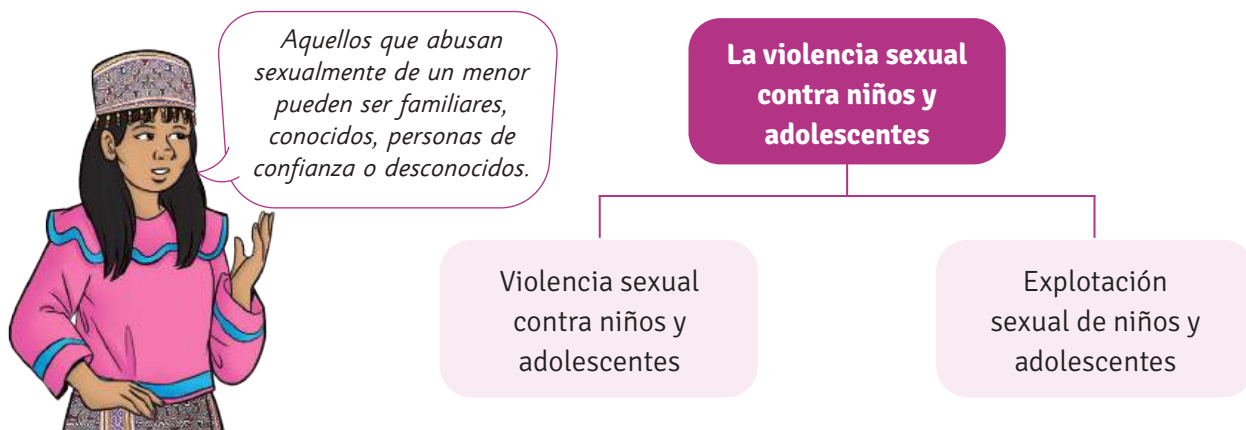
- ¿En qué se parecen la historia de Antonia y la de Laura y Chana?
- ¿Cuál es la diferencia entre lo que le ocurre a Antonia y lo que les sucede a Laura y Chana?



Mis nuevos aprendizajes

Lo que le está sucediendo a Antonia se llama *acoso sexual*, el cual es una forma de violencia sexual, y lo que les está sucediendo a Laura y Chana es probablemente un caso de trata de personas con fines de explotación sexual.

Existen dos formas de violencia sexual: la violencia sexual propiamente dicha y la explotación sexual. Observo el siguiente esquema y la tabla que se encuentra a continuación.



La violencia sexual contra niños y adolescentes	Explotación sexual ⁵
Se trata de toda acción de índole sexual realizada contra un menor de edad para la satisfacción de su agresor. Estos actos de tipo sexual pueden ser con o sin contacto físico. La violencia sexual puede darse por presión o coacción ⁶ (amenazas, acoso o intimidación ⁷) o manipulación (por ejemplo, cuando el agresor entrega regalos o dinero, o mejora las notas para convencer a la víctima).	Es la utilización de niños y adolescentes en actividades sexuales o eróticas, con contacto físico o no, para satisfacer los intereses y deseos de una persona o un grupo de personas a cambio de dinero, promesa de pago o cualquier tipo de beneficio.

⁵ Tomado de Ministerio de Educación. (2014). *Tutoría y orientación educativa. Prevención del abuso sexual y la explotación sexual en las y los adolescentes. Sesiones de tutoría para el nivel de educación secundaria*. Autor.

⁶ **Coacción:** Fuerza o violencia física o psíquica que se ejerce sobre una persona para obligarla a decir o hacer algo en contra de su voluntad.

⁷ **Intimidación:** Anuncio de un mal a una persona con el fin de amedrentarla o atemorizarla. Presión moral o psicológica.

Caso⁸

Amalia es una adolescente de 14 años que proviene de una familia de escasos recursos, en una comunidad alejada. Un día, la tía de su amiga la conoció y, tras indagar sobre su situación económica, le dijo que tenía muchas posibilidades de trabajo en la ciudad, donde le ofrecerían casa y comida, lo que le permitiría ayudar a su familia. Los padres de Amalia aceptaron que ella viajara con la señora y recibieron un adelanto de S/ 100. Sin embargo, al llegar al destino, que resultó ser un bar alejado de la ciudad, la tía de su amiga la entregó a otra persona y desapareció.

- ¿Cuál es la situación de riesgo en este caso?
- ¿Qué alternativas propondría para solucionar el caso anterior?

La **trata de personas** es un grave delito que consiste en la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la retención de personas haciendo uso de la fuerza, el rapto, el engaño o el chantaje (por ejemplo, aprovechando una situación de vulnerabilidad) con fines de explotación.



Las siguientes son algunas de las actividades que se les obliga a realizar a las víctimas de trata:

1. Explotación sexual

Es una forma de violencia que consiste en usar a menores de edad con fines sexuales, pornográficos o eróticos, a cambio de un pago u otro beneficio. Algunos ejemplos son:

- Explotación sexual en las calles, prostíbulos o lugares encubiertos (por ejemplo, bares)
- Pornografía
- Explotación en el ámbito del turismo

2. Explotación laboral

Es una forma de violencia que consiste en captar a menores de edad para que realicen, en condiciones casi de esclavitud, las siguientes actividades:

- Labores agrícolas
- Trabajos en la industria minera
- Talado ilegal
- Trabajo doméstico
- Atención en clubes nocturnos

3. Otros tipos de explotación

Son formas de violencia que consisten en usar a menores de edad para obtener beneficios o ingresos ilícitos mediante las siguientes actividades:

- Mendicidad
- Embarazos forzados
- Tráfico de órganos
- Venta de niños y adolescentes

⁸ Adaptado de Organización Internacional para las Migraciones. (2009). *Prevención de la trata de niños, niñas y adolescentes en el Perú. Manual de Capacitación para Docentes y Tutores*. <https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbd1486/files/jahia/webdav/site/myjahiasite/shared/shared/mainsite/events/docs/Peru.pdf>



Conversamos en grupo

- ¿A qué formas de violencia sexual pueden estar expuestos los menores de edad?
- ¿Cuál es la diferencia entre las formas de violencia sexual?
- ¿Que semejanzas encontramos entre el caso de Antonia y el de Amalia?

Consecuencias de la violencia sexual en niños y adolescentes

La explotación sexual implica un grave deterioro en el desarrollo físico, mental y social de las víctimas.

Físicas	Psicológicas	Sociales
● Embarazos no deseados ● Infecciones de transmisión sexual (ITS) ● Envejecimiento prematuro ● Lesiones en los órganos sexuales	● Trastornos de conducta ● Miedo, ansiedad, baja autoestima, depresión, trastorno de estrés postraumático, pérdida del sentido y el proyecto de vida, dependencia a drogas o alcohol, problemas de atención y concentración, y temor a establecer relaciones de afecto y confianza	● Estigmatización⁹ ● Discriminación ● Rechazo familiar ● Deserción escolar

¿Cómo podemos protegernos de la violencia sexual?¹⁰

Ahora que hemos aprendido sobre la violencia sexual y sus diversas formas de presentarse, es importante contar con estrategias para enfrentarla y prepararnos para prevenir situaciones de riesgo. Empecemos por considerar que todas las personas debemos desarrollar la capacidad de autocuidado.

El autocuidado es una forma de cuidarse a sí mismo.

Existen formas para protegernos y hacer frente a la violencia sexual. Por ejemplo, identificar que una situación de violencia sexual tiene características **SOS**.

Estas condiciones nos hablan de una **situación de riesgo** de la que debemos cuidarnos.

Cuando nos encontremos en situaciones con estas características, es importante protegernos y responder con una reacción **NAC**.

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

Decir:
“¡**N**o!”.
Alejarse y
Contarlo a una persona de confianza.

La asertividad consiste en decir lo que uno quiere en el momento oportuno y de la manera adecuada. El decir “No” es una de las expresiones asertivas más necesarias de practicar.

El autocuidado implica reconocer que somos responsables de nuestro propio bienestar y el de todo aquello que se extiende más allá del contexto individual, como nuestra familia y comunidad. Esto conlleva proponer acciones que nos permitan prevenir situaciones que puedan afectar nuestro bienestar o vulnerar nuestros derechos, y protegernos de ellas¹¹.

⁹ **Estigmatización:** Señalamiento frente a otros como víctima de violencia sexual.

¹⁰ Tomado de Iglesias, M. (2005). *Me conozco, me quiero, me cuido*. Centro de Estudios Sociales y Publicaciones.

¹¹ Adaptado de Ministerio de Educación. (2022). *Orientaciones para el desarrollo del Programa de Habilidades Socioemocionales. Ciclo VII*. Autor.



¿Cómo podemos protegernos de la trata?

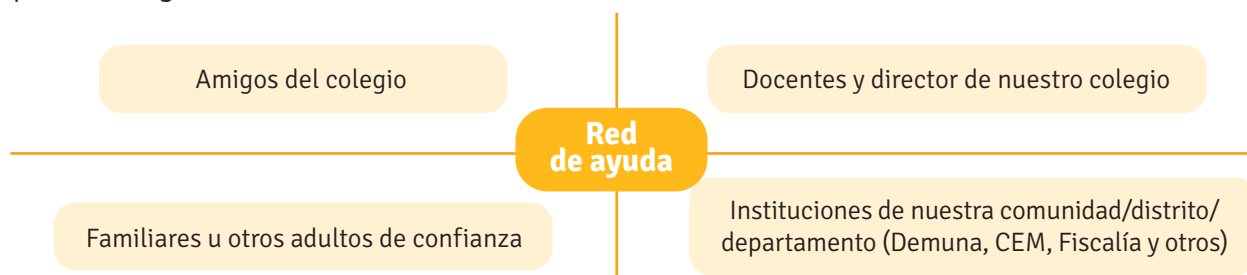
- Desconfiemos de aquellas personas que nos hacen propuestas relacionadas con ganar dinero fácil o con poco esfuerzo.
- Informémonos debidamente antes de aceptar una oferta de trabajo o estudio que aparente ser “excelente” o en un lugar lejano a nuestra residencia (en otra ciudad o país). Procuremos consultar varias fuentes. No basta con que alguien de confianza nos lo recomiende: esta persona también puede ser engañada o ser cómplice de los tratantes.
- Evitemos hacer contacto con personas que se nos acerquen “desinteresadamente” y que nos ofrezcan algún tipo de “regalo” o de apoyo, como el caso de los padrinzgos.
- No aceptemos invitaciones a comer o beber de desconocidos, pues podríamos estar en riesgo de convertirnos en víctimas.
- Desconfiemos de la idea de que un “futuro exitoso” solo se encuentra en el extranjero.
- Si nos gusta conversar por internet con gente que no conocemos, no enviemos fotos, no brindemos nuestra dirección de domicilio ni proporcionemos información personal.
- Si hay alguna persona que nos esté haciendo o proponiendo algo que nos desagrada o incomoda, debemos comunicárselo a nuestros padres o a la persona adulta en la que más confiamos, ya que podría tratarse de un tratante de personas.
- Si sentimos que nuestros padres no nos comprenden, debemos buscar ayuda y orientación en algún pariente, docente o autoridad de nuestra comunidad. También podemos acudir a las instituciones especializadas, como la Policía Nacional del Perú, el Centro de Emergencia Mujer (CEM) o la Estrategia Rural de nuestra comunidad.



Ideas valiosas

- La explotación sexual de niños y adolescentes es un problema social que se puede presentar a través de distintas modalidades: actividades sexuales remuneradas, pornografía infantil, explotación sexual en el ámbito del turismo y trata con fines de explotación sexual.
- La trata de personas es un grave delito que consiste en la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la retención de personas, haciendo uso de la fuerza, el rapto, el engaño y el chantaje (por ejemplo, aprovechando una situación de vulnerabilidad).

Frente a todas las situaciones de violencia sexual o de trata que se han identificado con anterioridad, creamos una red de ayuda. Para esto, identificamos a amigos, familiares, adultos conocidos e instituciones que nos pueden ayudar y a quienes podemos acudir en el caso de que estuviéramos en riesgo de sufrir alguna modalidad de violencia sexual o de trata de personas. En una hoja, copiamos un gráfico como este:



Ante una situación de violencia sexual, podemos acudir a:

- Docentes de confianza.
- La Defensoría Municipal del Niño y Adolescente (Demuna) de nuestra localidad.
- La Línea 100. Podemos marcar desde cualquier teléfono fijo, público o celular.
- Centro de Emergencia Mujer (CEM) o Estrategia Rural de nuestra localidad.
- Chat 100, al cual podemos acceder desde una computadora (<https://chat100.aurora.gob.pe/>).
- La Policía Nacional del Perú de nuestra localidad.
- La línea SíseVe, del Ministerio de Educación, marcando al 0 800 768 88. Horario de atención al público: lunes a viernes de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.
- Línea 1818, el cual es el servicio de atención telefónica gratuita del Ministerio del Interior que funciona las 24 horas, destinado a solucionar y/o canalizar denuncias sobre trata de personas, violencia contra la mujer y poblaciones vulnerables, y atención indebida en comisarías, entre otras.
- Las autoridades, líderes de la comunidad, jueces de paz, tenientes gobernadores, etc.



Valoro lo que aprendí

Propongo acciones para prevenir situaciones de violencia sexual y protegerme de ellas. Luego, leo los casos de Mónica y Andrés¹², y reflexiono de manera grupal sobre ellos.

Mónica tiene 17 años y desea tener una vida mejor. Por ello, decidió aceptar la oferta de un señor que apareció en su localidad y le prometió que la ayudaría a conseguir un empleo como modelo, para lo cual tendría que irse con él a la ciudad. El trabajo incluye vivienda, alimentación y estudio. El señor le dijo a Mónica que le podría dar una gran sorpresa a su familia cuando triunfara como modelo, por lo que era mejor mantener todo en secreto. Mónica sintió un poco de temor por un momento, pero el señor le dijo que debía ser valiente, y ella decidió irse sin avisar. Finalmente, Mónica llega a un lugar donde hay otras niñas, a quienes les pregunta si también van a ser modelos. Ellas se ríen y le explican que lo que va a hacer es hablar y atender a unos señores durante la noche. Ella comienza a llorar, y las otras jóvenes le dicen que debe acostumbrarse.



Andrés se va de su casa por problemas familiares y conoce a Richard, un señor muy amable que lo acoge en su hogar. Andrés se siente por primera vez importante para alguien, ya que Richard lo consiente, le compra cosas, lo invita al cine, etc. Tiempo después, él le dice que le tomará fotos para venderlas y así continuar pagando su alimentación, vivienda, ropa y otros gastos.

¹² Adaptado de Fundación Renacer y Secretaría Distrital de Integración Social. (2011). *Hacia la prevención de la explotación comercial de niños, niñas y adolescentes*. Autoedición.

Identifico y analizo, en los casos anteriores, la(s) modalidad(es) de explotación sexual involucradas.

- ¿Qué tipo de explotación se da en cada caso?
- ¿En algún momento Mónica o Andrés sintieron algo que les hizo dudar de las propuestas que les hicieron? ¿Qué fue lo que sintieron?

¿Cómo me protejo de la violencia sexual y de la trata de personas?

Si me encontrara en alguna de las siguientes situaciones, ¿dónde pediría ayuda? Converso con mis compañeros al respecto.

N.º	Situación
1	Un adulto que trabaja en la institución educativa me dice que me subirá las notas si lo acompaño a su cuarto.
2	Una persona que no conozco me ofrece un trabajo muy bien pagado y estudios en otra ciudad.
3	Mi amiga me cuenta que su vecino la molesta y le dice frases obscenas cada vez que regresa a su casa después del colegio.
4	Mi amiga me cuenta que le han ofrecido un trabajo como modelo fuera de la comunidad y le han pedido que no lo cuente a sus padres hasta después de su viaje.

Menciono los nombres de tres personas adultas de mi confianza a quienes les contaría si me encontrara en una situación de violencia.



Me comprometo

Elaboro junto con mis compañeros un afiche con información que considero importante para prevenir situaciones de violencia sexual, trata de personas, explotación laboral u otras formas de violencia. Puedo pedir apoyo a mi docente si lo considero necesario.

ACTIVIDAD 11

Reconozco y rechazo todas las formas de violencia de género



¿Qué aprenderé?

- Identificaré algunas situaciones de violencia relacionadas con el género.
- Conoceré los servicios de orientación y denuncia ante situaciones de violencia.



Me acerco al tema

Leo la siguiente historia¹³:

Un día, Claudia encontró por internet a un chico y empezó a conversar con él. En la foto, parecía muy atractivo; además, era lindo con ella y le dijo que la quería y que deseaba conocerla. Como sabía que su mamá no la iba a dejar ir, se fue con engaños. Pasaron horas y no volvió a casa. Sus padres la buscaron por todos lados y no la encontraron.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué tipo de acoso se presenta en el caso anterior?
- ¿Creo que es algo que ocurre frecuentemente entre los adolescentes?, ¿por qué sucede?
- ¿Sé cómo las leyes peruanas protegen a los niños y adolescentes víctimas de violencia?
- ¿Cuáles son los tipos de violencia que se presentan con mayor frecuencia en mi comunidad?
- ¿Qué actitudes tienen los pobladores de mi comunidad ante los casos de violencia?

¹³ Tomado de Ministerio de Educación. (2021). *Es amor lo que siento. Guía de prevención de la violencia de género*. https://generoymetodologias.org/media/publicaciones/archivos/Es_amor_lo_que_siento_guiade_preencion_de_la_violencia_de_gener_V8Kg4Cy.pdf



¿Qué conozco?

Observo las imágenes y el tipo de violencia que se expresa en cada caso.



Ciberacoso sexual



Acoso en espacios públicos



Acoso sexual en el trabajo



Acoso político



Violencia obstétrica



Trata de personas con fines de explotación sexual



Bullying homofóbico o violencia homofóbica escolar





Conversamos en grupo

- ¿Qué tienen en común las imágenes que observamos?
- ¿Hemos escuchado antes sobre estos tipos de violencia? Mencionamos las que conocemos.
- ¿Conocemos algún caso real? Explicamos.
- ¿Nos ha sucedido algo similar? ¿Qué hicimos cuando sucedió?
- ¿En nuestra comunidad se conocen algunas de estas formas de violencia?



Mis nuevos aprendizajes

La violencia de género se da en el espacio familiar, en el colegio o fuera de este.

La violencia de género en el entorno escolar es una expresión de las desigualdades que existen entre las mujeres y los hombres en nuestra sociedad y es alimentada por estereotipos machistas que siguen reproduciéndose en las familias y en las escuelas.

- La violencia de género abarca todos los tipos de violencia (física, psicológica y sexual) que afectan el desarrollo integral de niños y adolescentes.
- Se expresa en forma de intimidación; ostracismo¹⁴; humillación o trato degradante; castigos físicos; trato discriminatorio por sexo, cultura o creencias; acoso escolar (*bullying*), o violencia sexual.
- Puede ser ejercida por otros estudiantes, docentes o personal de la escuela.
- Puede ocurrir dentro de la escuela, en el trayecto de la casa a la escuela, en lugares donde se realizan actividades extraescolares o mediante las redes sociales.
- Las consecuencias pueden ser graves y a largo plazo: pérdida de la autoestima, daño a la salud física y mental, embarazos no deseados, depresión, bajo rendimiento escolar, deserción escolar y agresividad, entre otras.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2 de abril de 2015). *Aprender sin miedo: prevenir la violencia de género en el entorno escolar y luchar contra ella*. Consejo Ejecutivo Unesco.

¹⁴ **Ostracismo:** Aislamiento o exclusión. Es una forma de castigo social. Aparece por prejuicios, por discriminación racial o sexual, o por creencias o valores personales.

Ahora reviso cuáles son algunas formas de violencia de género.



Ciberacoso sexual

Es una forma de violencia sexual que consiste en acosar sexualmente a una persona a través de cualquier red social, enviándole mensajes privados con contenidos de connotación sexual. Puede incluir amenazas, envío de fotos no solicitadas y lenguaje sexual que la víctima no ha consentido. El acosador puede ser un conocido de la víctima o una persona desconocida. Este es un delito que está penalizado.



Acoso sexual en el trabajo

Son conductas de naturaleza sexual expresadas a través de comentarios sobre el cuerpo, gestos, acercamientos y roces, entre otras acciones, en el espacio laboral. Muchas veces no se denuncia por el temor de la víctima a perder su empleo. Es importante recordar que el acoso sexual es un delito penalizado por la ley.



Violencia obstétrica

Se refiere a conductas inadecuadas que se expresan mediante un trato hostil, ofensivo, indiferente o deshumanizado hacia las mujeres en los servicios de atención obstétrica. Esta forma de violencia ha existido desde siempre, pero solo recientemente se ha hecho más visible debido a una mayor preocupación por la salud física y mental de las gestantes, así como por los procesos reproductivos de las mujeres, los cuales se ven afectados por este tipo de violencia.



Acoso en espacios públicos

Son conductas de naturaleza sexual, verbal o gestual expresadas en espacios públicos a través de comentarios e insinuaciones; gestos hostiles, humillantes u ofensivos; tocamientos indebidos, y roces o frotamientos contra el cuerpo, entre otras. Es un problema que muchas veces no es visible e incluso está “naturalizado”. Debido a ello, no se cuentan con cifras para obtener evidencias de su dimensión actual.



Bullying homofóbico o violencia homofóbica escolar

Son conductas hostiles, humillantes, de aislamiento u ofensivas dirigidas a una persona que no se ajusta a los estereotipos sociales de cómo “debe ser y comportarse” un hombre o una mujer. Esto ocurre cuando alguien es considerado “demasiado débil” para ser hombre o “demasiado ruda” para ser mujer. Esta violencia es ejercida por mujeres y hombres, tanto dentro como fuera del colegio, hacia personas que son percibidas como diferentes, ya sea por sus características o por su orientación sexual.



Acoso político

Son conductas que atentan contra la integridad de las mujeres y su derecho a participar políticamente en la vida pública de su comunidad, departamento o país cuando postulan a cargos de autoridad y de toma de decisiones.



Trata con fines de explotación sexual

Es una forma de violencia, principalmente ejercida sobre las mujeres, que consiste en explotarlas sexualmente en bares, discotecas o prostíbulos, especialmente en zonas o ciudades donde existen actividades ilegales. Las formas de captación incluyen ofertas laborales atractivas, viajes, etc.

Esta violencia suele no ser reconocida como tal porque se naturaliza bajo el prejuicio de que “a ellas les gusta la vida fácil”, cuando en verdad son la última parte de una cadena delictiva de explotación sexual.

¿Qué podemos hacer si nos encontramos en riesgo o viviendo cualquiera de estos tipos de violencia?



- Contárselo a alguien de confianza para que nos ayude.
- Pedir orientación por teléfono.
- Si sucede con estudiantes o personal del colegio, el caso puede ser reportado de manera anónima por teléfono o internet, o directamente al director del colegio o al responsable de convivencia.
- Hacer una denuncia.
- Solicitar protección o garantías.
- Buscar apoyo psicológico.
- Solicitar atención médica.

Instituciones y servicios donde podemos denunciar o pedir asesoría en caso de violencia de género

CEM - Centro Emergencia Mujer

Centro de Emergencia Mujer o Estrategia Rural

Son servicios públicos y gratuitos de atención integral para víctimas de violencia (niños, adolescentes y adultos). Brindan orientación legal, defensa judicial, asistencia social y consejería psicológica. Asimismo, realizan acciones de prevención de violencia en la escuela.



Es un servicio de orientación sobre violencia sexual, física y psicológica al que se accede desde cualquier teléfono fijo, público o celular. La atención es de lunes a domingo durante las 24 horas. El servicio es gratuito, confidencial y puede solicitarse el anonimato.

DEFENSORÍA MUNICIPAL DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE

DEMUNA

Servicio municipal gratuito que promueve y protege los derechos de los menores (niños y adolescentes).

Los servicios son gratuitos y las llamadas también.



CENTRO DE SALUD

Brinda atención médica, orientación en temas de salud adolescente y atención psicológica (en algunos centros de salud). En casos de violencia sexual, cuenta con un kit de emergencia para evitar consecuencias graves, como el contagio de las ITS o el VIH, o para prevenir un embarazo no planificado.



Es un servicio del Minedu que permite reportar casos de violencia escolar. Se puede realizar por la web www.siseve.pe o por la línea gratuita a nivel nacional 0 800 768 88 (horario de atención: 8:00 a. m. a 8:00 p. m.) o por el WhatsApp 991 410 000.

POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ

- Recibe denuncias sobre violencia no solo de adultos, sino también de niños y adolescentes.
- Presta protección a las personas y a la comunidad, con especial énfasis en los niños y adolescentes.
- Actúa inmediatamente cuando ocurre una desaparición.
- Línea 1818: servicio de atención telefónica gratuita del Ministerio del Interior que funciona las 24 horas. Esta línea está destinada a solucionar y/o canalizar denuncias sobre trata de personas, violencia contra la mujer y poblaciones vulnerables, y atención indebida en comisarías, entre otras.



Los niños y los adolescentes podemos denunciar sin necesidad de estar acompañados de un adulto.

AUTORIDADES DE LA COMUNIDAD

(Juez de paz, apu, teniente gobernador, alcalde delegado o autoridad comunal, rondas campesinas disponibles en la comunidad, etc.).

Tienen la función de recibir denuncias, brindar protección y realizar vigilancia. Según sus estatutos comunales, pueden establecer sanciones comunitarias; sin embargo, en situaciones de violencia sexual deben derivar el caso a las autoridades judiciales.





Conversamos en grupo

Identificamos alguna situación de violencia. Puede ser una noticia que hayamos leído en el periódico o que hayamos escuchado. Luego, la compartimos con nuestros compañeros. A continuación, realizamos lo siguiente:

- Describimos en qué consiste la situación e identificamos a qué tipo de violencia corresponde.
- ¿Por qué creemos que se origina este tipo de violencia? ¿Qué factores influyen en que se produzca?
- Identificamos las acciones que se podrían llevar a cabo para prevenir este tipo de violencia.
- Conversamos e identificamos qué acciones podríamos realizar o a qué servicios podríamos recurrir si fuéramos víctimas de este tipo de violencia.



Ideas valiosas

- Existen diferentes formas de violencia que se ejercen sobre una persona porque no se comporta, viste o habla como la sociedad espera que lo haga, lo que se conoce como “estereotipos de género”. Estos tipos de violencia buscan someter a la persona y tener control sobre ella, así como dejar un mensaje de advertencia a quienes la rodean.
- La violencia de género puede verse como algo natural, es decir, puede no identificarse como violencia y normalizarse porque ocurre con mucha frecuencia. En el Perú, varios tipos de violencia de género están penalizados, lo que permite denunciarlos. Los agresores pueden recibir sanciones e incluso ser encarcelados.
- Existen servicios de orientación, denuncia, protección y atención médica, legal y psicológica.
- Lo más importante es la prevención, cuestionando las ideas que alimentan y naturalizan la violencia de género, y promoviendo una convivencia basada en el respeto y la igualdad de género.
- Todas las personas merecen gozar de los mismos derechos, tener los mismos deberes y acceder a las mismas oportunidades, sin importar su sexo, género, condición social, origen étnico u orientación sexual.



Valoro lo que aprendí

Leo las siguientes situaciones. Luego, converso con mis compañeros para identificar qué tipo de violencia representan y qué consejos se pueden brindar a las personas afectadas.

Situación
Todos los días, Julia recibe mensajes de texto de un chico que le dice lo linda que es. Aunque ella ya le ha dejado claro que no le gusta que le escriba, él sigue insistiendo.
A Rubén le silban sus compañeros cuando camina y murmuran comentarios burlándose de él.
Mercedes se siente incómoda cuando apoya a su mamá en la bodega, porque el proveedor de gaseosas siempre la molesta, a pesar de que ella ya le ha dicho que no quiere nada con él.
En las reuniones de regidores de una provincia, cada vez que interviene la única regidora mujer, los demás no le prestan atención ni toman en cuenta su opinión.
Un grupo de estudiantes se ha puesto en contacto con una persona que les ha ofrecido trabajo en la capital, con la condición de que no se lo digan a nadie hasta el día del viaje.
Maribel empezó a trabajar con su vecino durante las vacaciones. Durante todo este tiempo, ella se ha sentido muy incómoda porque él la ha invitado a salir, a pesar de que ya le había dicho que no estaba interesada en él.



Me comprometo

Elaboro junto con mis compañeros un material informativo para prevenir los diferentes tipos de violencia que pueden afectar a niños y adolescentes. Puedo pedir ayuda a mi docente si lo considero necesario.

ACTIVIDAD 12

Organizo mi tiempo y mi espacio para aprender mejor



¿Qué aprenderé?

- Aplicaré estrategias para mejorar mi aprendizaje.



Me acerco al tema

Observo las siguientes situaciones:



Carmen



Tomás



Me pregunto y comparto

- ¿En qué se diferencian ambas situaciones?
- ¿A quién creo que le irá mejor en los estudios?, ¿por qué?
- ¿Con cuál de las dos situaciones me siento identificado?, ¿por qué?



¿Qué conozco?

¿Te has dado cuenta, Antonio, de que Tomás tiene problemas porque no sigue el plan de estudios que elaboró?



Hace un tiempo a mí me pasó lo mismo. Hice mi plan, pero no lo seguía. Hacía las tareas cuando tenía ganas y no respetaba los horarios. Tuve que replantear todo y decidirme a cambiar.

Tomás tiene problemas porque no respeta su horario, hace las tareas cuando tiene ganas y no sigue el plan que se trazó. Reflexiono durante algunos minutos sobre cómo me está yendo en el colegio, en mis calificaciones y en cómo me organizo para estudiar. Tomo conciencia de que me falta poco tiempo para salir de la secundaria y de que, en adelante, el cumplimiento de mis metas va a depender mucho de cómo me organice. Luego, converso con mis compañeros al respecto.

¿Cómo organizo mi tiempo para poder cumplir con lo que tengo que estudiar y con otras actividades que tengo que realizar en el día, la semana o el mes? ¿Lo anoto en algún lugar? ¿Cada cuánto reviso el plan que elaboré?

¿Me conozco lo suficiente como para calcular cuánto tiempo me toma estudiar un curso determinado, como Matemáticas o Comunicación, o realizar una tarea?

¿Creo que tengo algunos logros y dificultades en la forma en que me organizo y desarrollo mis planes?, ¿cuáles son?



Me pregunto y comparto

- Explico mis respuestas.
- ¿Por qué es importante planificar mi tiempo y hacer un seguimiento a ese plan de estudios?
- ¿Qué aspectos de mí mismo o qué habilidades necesito desarrollar para cumplir con mi plan de estudios?
- ¿Por qué es importante elaborar un horario personal de todo lo que debo hacer en la semana?



Mis nuevos aprendizajes

Planificar lo que tengo que estudiar de manera realista y cumplirlo es muy importante para mejorar mis aprendizajes y lograr un buen rendimiento en el colegio. También es conveniente revisar esta planificación y ajustarla a las necesidades que surjan; por ejemplo, si se acerca un examen, puedo evaluar si lo que he planificado es realista o no en cuanto al tiempo de ejecución, o si es adecuado o necesito apoyo adicional para lograr los resultados que necesito.



Para estudiar y aprender de manera efectiva, debo revisar varios aspectos, como contar con un espacio adecuado para estudiar, elaborar un horario semanal, planificar las tareas que debo realizar y los temas que necesito repasar para pruebas o exámenes, y asegurarme de cumplir con mis tareas y estudiar a tiempo para estar preparado. Por ello, debo revisar continuamente si la forma en que me he organizado para estudiar y cumplir con mis deberes escolares me está dando buenos resultados o no.

Por otro lado, para cumplir con mis deberes escolares, es necesario desarrollar algunas habilidades, como la perseverancia, la autodisciplina y el autocontrol, que se traducen en la capacidad de postergar lo placentero para enfocarme en lo que debo hacer. Asimismo, puede resultar útil empezar por las tareas que más tiempo demandan o por aquellas en las que se tiene más dificultad.

Además, debo evaluar si realmente estoy dando lo mejor de mí en los estudios y desarrollar un sentido de responsabilidad.

Fijémonos en lo que les sucede a Rafael y Catalina:



Rafael

Estoy preocupado; no saco buenas notas en los exámenes a pesar de que me preparo. Leo todo, escribo lo más importante en una hoja y, por último, repaso con ese resumen. Pero de nada sirve. Conversé con mi docente y él me aconsejó que verifique si he comprendido y retenido la información formulándome preguntas para darme cuenta de si sé las respuestas. Lo intentaré.

Antes repetía en voz alta lo que había leído y escribía las ideas que recordaba; pero, al ver que no obtenía tan buenos resultados, decidí elaborar esquemas con lo más importante de lo que había estudiado.



Catalina

Pienso en acciones que me pueden ayudar a mejorar en mis estudios.

Por ejemplo, tener el horario de estudio pegado en algún lugar visible.

Para lograr tus metas, recuerda que puedes organizar el material de trabajo e ir cambiando de actividad cada 10 o 15 minutos para evitar el cansancio. Luego, puedes retomar lo que estabas haciendo.





Conversamos en grupo

- Aparte de revisar lo que tenemos que estudiar y las tareas pendientes, ¿qué otras acciones podemos realizar para mejorar nuestro aprendizaje?
- ¿La forma en que estudiamos y tratamos de retener la información es la más adecuada? Analizamos y explicamos nuestras estrategias.
- Reflexionamos sobre la importancia de identificar nuestros logros y dificultades al momento de estudiar y hacer las tareas.

Si hay cursos que te cuestan más, dedícales más tiempo, pide ayuda a tus profesores o compañeros, y organízate para cumplir con los trabajos de estos cursos.



Leo lo que comparte Marcelina sobre cómo se siente cuando tiene que dar un examen.



Cuando tengo que dar un examen, me pongo muy nerviosa y me olvido de todo. La noche antes del examen no puedo dormir porque estoy preocupada, pensando que no podré responder bien y que reprobaré.



Conversamos en grupo

- ¿Por qué Marcelina se pone tan nerviosa al dar un examen?
- ¿Qué consejos podemos darle para que supere este problema?



Ideas valiosas

- Para estudiar bien y aprender, necesitamos organizar nuestro espacio de estudio: una mesa, materiales de trabajo y no tener distractores, así como establecer un horario para las tareas pendientes y los temas que debemos repasar o estudiar.
- Es necesario desarrollar algunas habilidades, como la perseverancia, la autodisciplina y el autocontrol, que implican la capacidad de postergar lo placentero para enfocarnos en lo que debemos hacer.
- Es importante identificar la manera en que mejor aprendemos o retenemos la información; por ejemplo, haciendo esquemas, explicando el tema a alguien más, haciéndonos preguntas sobre el tema, etc.



Valoro lo que aprendí

- Calculo las horas que transcurren desde que me levanto hasta que me acuesto y escribo las actividades que debo realizar durante la semana: hacer los trabajos y las tareas escolares, estudiar y repasar las lecciones, y prepararme para los exámenes, entre otras obligaciones, como arreglar mi cama, lavar mi ropa, ayudar a cocinar en el colegio y hacer deporte. Luego, en una hoja, copio el siguiente horario, lo completo y lo coloco en un lugar visible e importante para mí.

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo



Me comprometo

Me comprometo a realizar dos acciones para organizar mi tiempo y mi espacio de estudio, y las comparto con mis compañeros.

Leo la realidad detrás de los mitos sobre la violencia contra las mujeres (página 47).

- La violencia sexual contra menores puede ocurrir en todas las clases sociales y en todos los estratos socioculturales.
- Las personas agresoras no padecen enfermedades mentales; son plenamente conscientes de lo que están haciendo.
- El respeto por el consentimiento es un aspecto básico de una relación saludable. Cuando una mujer dice "No", es no.
- Tanto hombres como mujeres son capaces de controlar sus impulsos, siempre basándose en el respeto por la otra persona.
- La hipersexualización del cuerpo de las adolescentes amazónicas se perpetúa a través de mitos sobre su sexualidad, descrita como "exacerbada" o "más desarrollada". En muchos casos, estos argumentos se utilizan para justificar situaciones de violencia en su contra.
- La única persona responsable de un acto de violencia sexual es la persona agresora.
- La violencia contra menores de edad ocurre mayormente dentro del entorno familiar o a manos de personas cercanas a la familia, quienes gozan de la confianza del menor.
- Existen muchas causas por las cuales las mujeres permanecen en relaciones violentas, como la dependencia económica o emocional.
- La violencia es un problema público que afecta a todas las personas de una comunidad.
- Existen diversas formas de violencia, como la psicológica o la sexual, en las cuales los golpes no necesariamente se manifiestan.



Glosario

Autocontrol

Es la capacidad de una persona para regular su propia conducta, sus pensamientos y sus sentimientos. Está relacionado con la capacidad de resistir las tentaciones y tolerar la frustración.

Bullying

Es un anglicismo que no forma parte del diccionario de la Real Academia Española (RAE), pero su uso es cada vez más habitual. El término se refiere a toda forma de maltrato físico, verbal o psicológico que se produce entre escolares, de forma reiterada y a lo largo del tiempo.

Discriminación

Es el trato diferenciado o desigual que se ejerce sobre una persona o grupo debido a factores como su raza, origen, etnia, sexo, idioma, religión, opinión, filiación política, discapacidad, enfermedad, orientación sexual, identidad de género o condición económica o social, entre otros.

Estereotipos de género

Son opiniones o prejuicios generalizados acerca de las características que se atribuyen a mujeres y hombres, o las funciones que deberían desempeñar dentro de una sociedad.

Género

Comprende los roles y las funciones que cada sociedad asigna a mujeres y hombres; por ejemplo, cómo deben comportarse, cómo deben relacionarse y qué se espera de ellos. Estos roles cambian a lo largo de la historia y entre distintas culturas y sociedades.

Intereses vocacionales

Son las preferencias, inclinaciones o gustos por algún tema o actividad ocupacional. El gusto por realizar una actividad se refleja en la atracción hacia ella, el placer que se experimenta al ejecutarla, el tiempo que se le dedica y el deseo de repetir la experiencia. Si una persona experimenta estas sensaciones, debería tenerlas en cuenta, ya que pueden ser útiles al momento de elegir una carrera.

Identidad de género

Es la convicción personal e interna de ser hombre o mujer, tal como la persona se percibe a sí misma. Esta identidad puede corresponder o no al sexo y al nombre que figuran en el acta de nacimiento.

Interculturalidad

Es una postura consciente y voluntaria que percibe las diferencias de creencias, valores, lenguas, prácticas o costumbres como oportunidades que nos enriquecen mutuamente y nos ayudan a crecer en lo personal y en lo colectivo.

Machismo

Es una construcción social basada en la creencia de que los hombres son, por naturaleza, superiores a las mujeres; por lo tanto, se considera que deben tomar el mando en diversos ámbitos, como la familia, la comunidad, el país, etc., relegando así el papel de las mujeres y sus decisiones.

Roles de género

Son las conductas o expectativas que tiene la sociedad respecto a la forma de actuar, hablar, vestir o comportarse según el sexo. En el Perú, estos roles aún representan formas desiguales de relación entre mujeres y hombres en los diversos espacios de interacción. Esto impacta, sobre todo, en la calidad de vida, la salud y el bienestar de las niñas y las mujeres, así como en la sociedad en general.

Salud sexual

Es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad. No solo implica la ausencia de enfermedad, disfunción o dolencia, sino también un enfoque respetuoso y saludable de la sexualidad y las relaciones sexuales, que incluye la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación o violencia.

Sexo

Es el conjunto de características físicas, anatómicas y fisiológicas que definen a los seres humanos como mujeres u hombres. El sexo está determinado desde el nacimiento.

Sexualidad

La sexualidad es la articulación de tres dimensiones: biológico-reproductiva, social-afectiva y ético-moral, que interactúan a lo largo de la vida de las personas. Se expresa a través de los afectos, la identidad, la intimidad, el amor, la reproducción, la familia, el bienestar, la salud, las relaciones interpersonales y los roles. También se experimenta y expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos y prácticas.

Trata de personas

Es un grave delito que consiste en la captación, transporte, traslado, acogida y retención de personas, haciendo uso de la fuerza, el rapto, el engaño o el chantaje, o aprovechándose de una situación de vulnerabilidad, con fines de explotación.

VIH

Son las siglas de virus de *inmunodeficiencia humana*. Este virus destruye determinadas células del sistema inmunitario, el cual es responsable de defender al cuerpo contra las infecciones y otras enfermedades. Cuando el VIH daña el sistema inmunitario, es fácil enfermarse de gravedad o incluso fallecer a causa de infecciones que el cuerpo normalmente podría combatir.



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

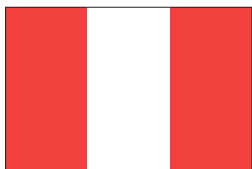
Los programas y actividades se dirigirán a promover la gobernabilidad, la buena gestión, los valores democráticos y el fortalecimiento de la institucionalidad política y de las organizaciones de la sociedad civil. Se prestará atención especial al desarrollo de programas y actividades para la educación 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.