

# Un tiempo PARA **mí**

TEXTO DE TUTORÍA



**4**  
SECUNDARIA



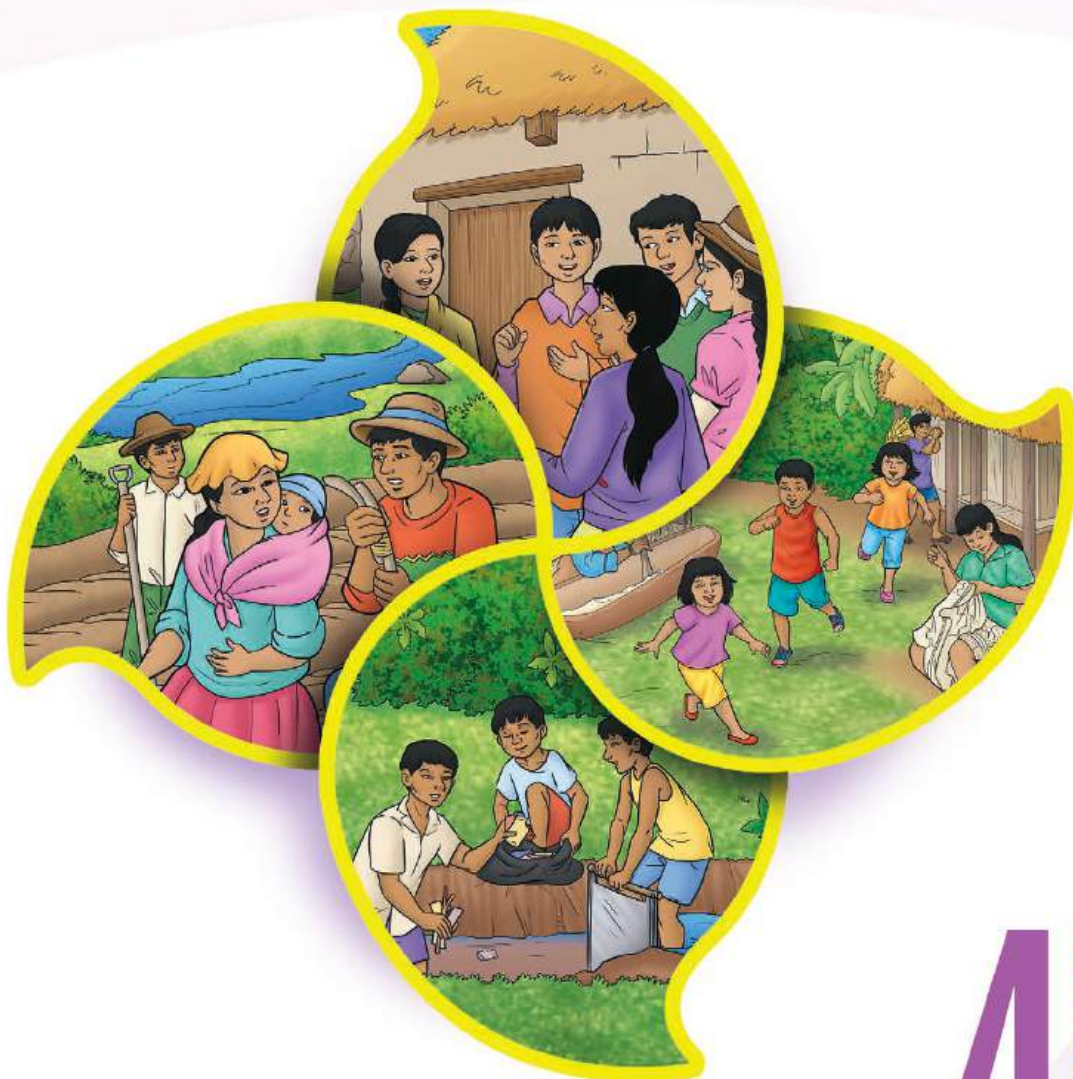
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# El ciudadano que queremos



# Un Tiempo PARA mí

TEXTO DE TUTORÍA



4  
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 4.º GRADO

©Ministerio de Educación

Calle del Comercio 193, San Borja

Lima, Perú

Teléfono: 615-5800

[www.gob.pe/minedu](http://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

Godeardo Orbe Paredes

#### Diseño y diagramación

Abraham Gonzales Gonzales

#### Ilustración

Brenda Lys Román González

Patricia Noemí Maguiña Flores

Katherine Rossybell Villanueva Pozo

#### Corrección de estilo

María Paula Maraví Barrantes

Catherine Lozano Muñoz

Primera edición: 2024

Tiraje: 5800 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2024-12403

Se terminó de imprimir en diciembre de 2024,

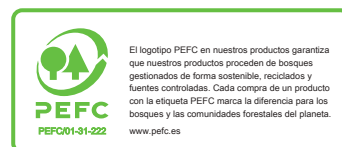
en los talleres gráficos de Quad/Graphics Perú S.R.L., sito en Av. Los Frutales 344

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

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Presentación</b> .....                                                     | 3  |
| <b>Actividad 1:</b> Participo en las acciones de mi comunidad .....           | 5  |
| <b>Actividad 2:</b> Valoro la interculturalidad .....                         | 9  |
| <b>Actividad 3:</b> Me relaciono y reconozco cómo me siento .....             | 14 |
| <b>Actividad 4:</b> Soy parte importante de mi país .....                     | 19 |
| <b>Actividad 5:</b> Mis raíces son mi identidad.....                          | 23 |
| <b>Actividad 6:</b> Cuido mi salud sexual.....                                | 28 |
| <b>Actividad 7:</b> Construyo relaciones saludables.....                      | 36 |
| <b>Actividad 8:</b> Todos enfrentamos la violencia contra las mujeres .....   | 42 |
| <b>Actividad 9:</b> Prevengo la violencia psicológica.....                    | 46 |
| <b>Actividad 10:</b> Digo “¡No!” y me siento libre .....                      | 51 |
| <b>Actividad 11:</b> Nos unimos para protegernos de la trata de personas..... | 59 |
| <b>Actividad 12:</b> Organizo la información y aprendo mejor .....            | 66 |
| <b>Glosario</b> .....                                                         | 71 |

# Participo en las acciones de mi comunidad



## ¿Qué aprenderé?

- Plantearé acciones que me permitan contribuir a la organización de mi comunidad.

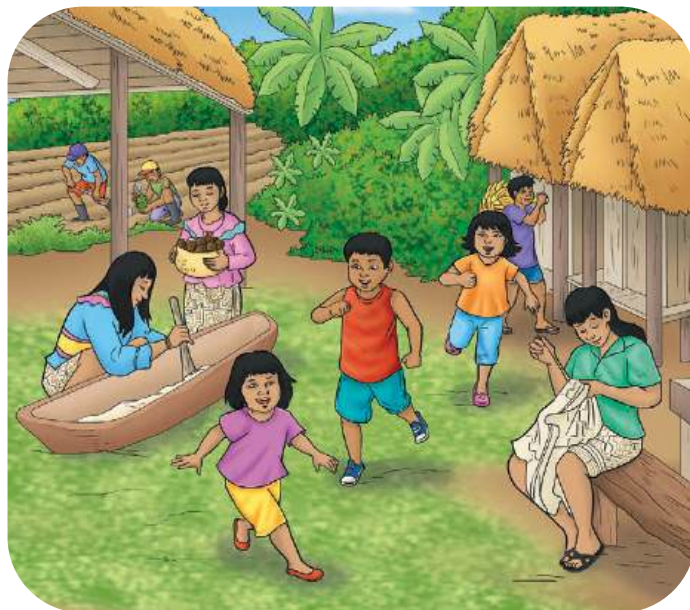


## Me acerco al tema

Leo lo que cuenta Martina y observo el dibujo.



Soy shipiba, tengo 15 años y pertenezco a la comunidad nativa de Curiaca, en Ucayali. Vivimos de la artesanía, la agricultura y la extracción forestal. Nos reunimos en las asambleas comunales para decidir y acordar las actividades que realizaremos en beneficio de todos.



## Me pregunto y comparto

- ¿Cómo se organizan en la comunidad de Martina?
- ¿Qué actividades productivas realizan?
- ¿Es importante que todos participen en las asambleas comunales?, ¿por qué?
- ¿Existen actividades en el colegio en las que también pueda participar?



## ¿Qué conozco?

Reflexiono sobre cómo es la vida en mi comunidad y acerca de lo que necesitamos para organizarnos y tomar decisiones que favorezcan el bienestar de todos. Para ello, converso con mis familiares y vecinos teniendo como base las siguientes preguntas. Luego, escribo mis respuestas en una hoja.

¿Mi comunidad está organizada?, ¿cómo?  
¿Quiénes participan? ¿Qué cargos existen  
en la organización de mi comunidad?

¿Para qué nos organizamos en  
mi comunidad?  
¿Cómo tomamos nuestras decisiones?

¿Cuáles son nuestros mayores logros  
como organización?

¿Cuáles han sido y cuáles son nuestras  
mayores dificultades? ¿Qué hicimos y  
qué haremos para superarlas?



## Me pregunto y comparto

Me reúno con tres o cuatro compañeros. Luego, comparto mis respuestas de las preguntas anteriores con ellos y juntos respondemos lo siguiente:

- ¿Qué diferencias y similitudes existen entre las formas de organización de nuestras comunidades?



## Mis nuevos aprendizajes

Participar activamente en la comunidad es interesarse por las necesidades y los problemas que afectan a todos sus integrantes, y buscar soluciones de manera conjunta. Es decir, no se trata solo de organizarse para celebrar una fiesta patronal, sino de opinar y de tomar decisiones colectivas y ejecutarlas.



El río parece estar  
contaminándose.  
Debemos averiguar  
qué está sucediendo.

Estoy de acuerdo. Debemos reunirnos  
en asamblea, dialogar sobre lo que  
ocurre, descubrir por qué sucede y,  
entre todos, buscar una solución.

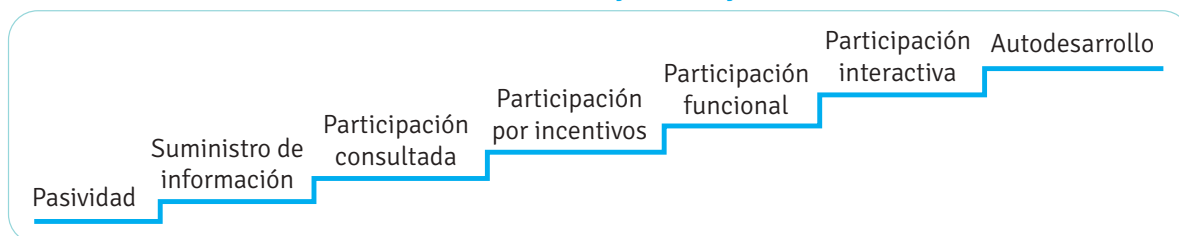


Cuando pienso  
en mi comunidad,  
me siento parte  
de ella y, por  
tanto, me siento  
comprometido  
a participar  
activamente en  
su organización.



Ahora leo la siguiente información y luego participo en un conversatorio acerca de este tema.

### Escalera de la participación



**Pasividad.** Las personas participan cuando se lo solicitan. No deciden sobre la realización de acciones o proyectos en la comunidad.

**Suministro de información.** Las personas responden encuestas, pero no tienen posibilidad de influir en el uso que se le dará a la información.

**Participación consultada.** Las personas son consultadas sobre determinados temas, pero no se sabe si eso influirá en las decisiones finales. Por ejemplo, se consulta acerca de la construcción de un puente en la comunidad, pero no se sabe si realmente lo construirán.

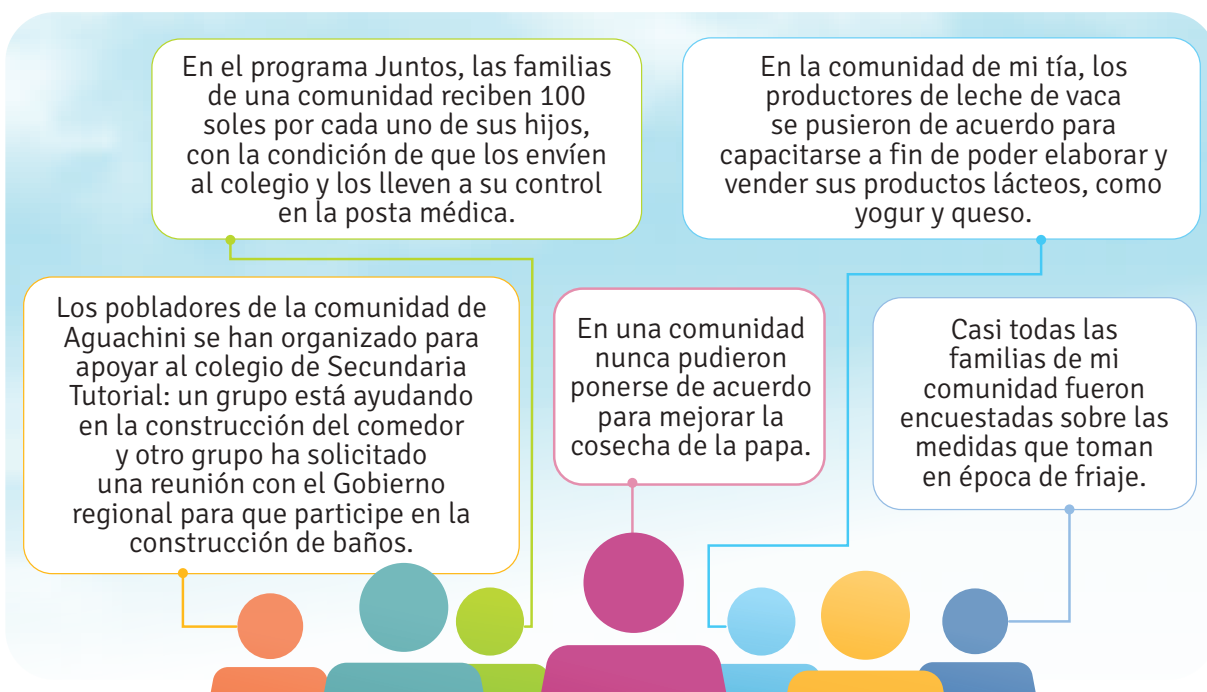
**Participación por incentivos.** Las personas participan contribuyendo con trabajo u otros recursos a cambio de ciertos incentivos (capacitación, materiales, beneficios sociales, etc.).

**Participación funcional.** Las personas participan formando grupos de trabajo para responder a objetivos acordados previamente en una determinada actividad o proyecto. No tienen incidencia sobre la formulación, pero se las toma en cuenta en el seguimiento y ajuste de las actividades.

**Participación interactiva.** Los grupos locales organizados participan en la formulación, implementación y evaluación de proyectos o actividades. Esto implica el desarrollo de capacidades para la toma progresiva del control de proyectos o actividades que beneficiarán a la comunidad.

**Autodesarrollo.** Los grupos locales organizados toman iniciativas sin esperar intervenciones externas, las cuales se dan en el marco de asesorías o asociados.

A continuación, identifiqué qué peldaño de la escalera de la participación se evidencia en cada caso. Respondo con mis compañeros.



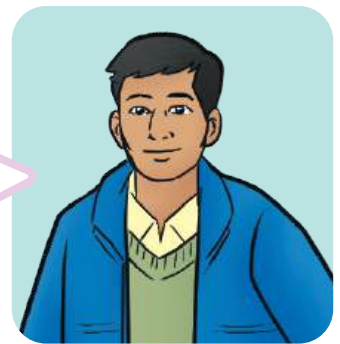


### Ideas valiosas

- Para contribuir a la organización de la comunidad, sus integrantes pueden participar en las asambleas, escuchar con atención las diversas opiniones y propuestas, proponer soluciones para los problemas existentes y colaborar para establecer acuerdos. Finalmente, es importante respetar las decisiones tomadas y cumplir con los acuerdos.
- Todos los integrantes de una comunidad pueden participar en las acciones a favor de esta según sus posibilidades.

Leo el testimonio de Jorge sobre su participación en las acciones a favor de su comunidad y sus logros desde su paso por el CRFA (Centro Rural de Formación en Alternancia) de su comunidad.

*Soy Jorge, tengo 29 años y soy exalumno del CRFA Kuntur Kallpa en Andahuaylillas, Cusco. Durante mis estudios, fui elegido secretario de actas de mi comunidad, donde aprendí sobre gestión comunal y a elaborar documentos; además, acompañé al presidente en diversas actividades. Gracias al apoyo de mis tutores, fortalecí mis habilidades de comunicación y liderazgo. Tras finalizar mis estudios, fui elegido presidente de mi comunidad y logré importantes beneficios, como la construcción de bañaderos de alpacas, una trocha carrozable y la creación de asociaciones para productores y usuarios del agua. También planeo crear una empresa familiar de construcción.*



### Conversamos en grupo

- ¿Conocemos en nuestra comunidad una historia parecida a la de Jorge?
- ¿Por qué es importante que todos participemos en las asambleas de nuestra comunidad?
- ¿Qué acciones nos comprometemos a llevar a cabo para colaborar en la organización de nuestra comunidad o del colegio? Mencionamos dos.



### Valoro lo que aprendí

Reflexiono a partir de las siguientes preguntas y converso con mis compañeros al respecto.

- ¿De qué manera podría colaborar en la organización de mi comunidad?
- ¿Qué habilidades necesitan los integrantes de una comunidad para dialogar y establecer acuerdos comunes?



### Me comprometo

- Participo en una actividad comunal. Luego, escribo los compromisos que asumimos como comunidad y los comparto con mis compañeros.

## ACTIVIDAD 2

# Valoro la interculturalidad



### ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré la importancia de la interculturalidad como un encuentro respetuoso y de aprendizaje entre diferentes culturas para el enriquecimiento social de las comunidades.



### Me acerco al tema

Observo las siguientes situaciones:

#### Situación 1



#### Situación 2



### Me pregunto y comparto

- ¿En qué se diferencian las dos situaciones?
- ¿Alguna vez llegó a mi colegio una persona de una cultura o comunidad diferente? ¿Cómo la recibimos?
- ¿Cómo me gustaría que me recibieran si fuera alguien que llega a un lugar donde las personas hablan otra lengua y tienen costumbres y formas de vestir diferentes?



## ¿Qué conozco?

*En mi colegio, nunca ha sucedido algo como lo ocurrido en la situación 1. Nosotros nos alegramos y le damos la bienvenida a todos los nuevos estudiantes. Nos gusta escuchar lo que cada uno comparte sobre su comunidad y sus costumbres.*



*Lo que sucede en la situación 2 es lo que debería pasar siempre, pero eso no ocurre. La primera vez que me presenté en mi colegio, se burlaron de mí porque llevaba puesto mi chullo.*



*Yo me siento aceptada y querida cuando en el colegio mis compañeros se interesan por mis costumbres. Por ejemplo, un día les conté que en mi comunidad las personas mayores toman ayahuasca para adquirir conocimientos y curar enfermedades.*



Recuerdo si alguna vez viví una situación en la que no se respetaron mis costumbres y tradiciones. Luego, comparto con mis compañeros qué sucedió, cómo y dónde tuvo lugar y a quiénes involucró; además, explico cómo me sentí y cómo reaccioné. Si no recuerdo una situación parecida o no la viví, escribo lo que me contó un amigo o lo que observé en mi colegio u otra comunidad.



### Me pregunto y comparto

- ¿Considero importante que las personas de culturas diferentes se sientan aceptadas y acogidas?, ¿por qué?
- ¿Por qué será importante interesarme por personas con tradiciones y costumbres distintas de la mía, y aprender de ellas?



## Mis nuevos aprendizajes

La interculturalidad es un proceso dinámico, de permanente interacción e intercambio entre personas de diferentes culturas, orientado a la convivencia basada en el acuerdo y la complementariedad, así como en el respeto a la propia identidad y a las diferencias<sup>1</sup>. Es una postura que percibe las diferencias en creencias, valores, lenguas, prácticas o costumbres como oportunidades que nos ayudan a crecer y a enriquecernos mutuamente tanto en lo personal como en lo colectivo<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Adaptado de Ministerio de Educación. (2017). *Currículo Nacional de Educación Básica*. Autor.

<sup>2</sup> Ley N.º 28044, Ley General de Educación, art. 8. (29 de julio de 2003). <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/118378-28044>



Leo el testimonio de Sonco, reflexiono y respondo en grupo.

Mi nombre es Sonco Shintsi, que significa 'corazón fuerte'. Soy ashaninka, pero mi primer nombre es quechua. Cuando le pregunté a mi mamá por qué me puso un nombre que no es ashaninka, ella me contó que de joven vivió un tiempo en una comunidad campesina de la sierra de Junín. Con ellos, aprendió el quechua y también a separar la fibra de la vicuña después de ser esquilada. También me contó que, al principio, a nuestra comunidad le parecía raro mi nombre porque no era totalmente ashaninka y no comprendían su significado, pero mi madre les habló de todo lo que aprendió en dicha comunidad y que, en señal de agradecimiento, ella deseaba que yo llevara un nombre en quechua. Al final, ellos lo aceptaron.



### Conversamos en grupo

- ¿Por qué la madre de Sonco Shintsi le puso un nombre en quechua? ¿Creemos que esto es una muestra de interculturalidad?, ¿por qué?
- ¿Por qué es importante interesarnos por las personas que tienen formas de vivir y de pensar diferentes a la nuestra?



*Considero que la interculturalidad es importante porque...*

- Propicia el interés por el intercambio respetuoso con culturas distintas de la mía.
- Favorece el diálogo para el enriquecimiento mutuo al conocer otras prácticas culturales.

La interculturalidad promueve el diálogo y el aprendizaje entre culturas. No es un simple encuentro, sino un enriquecimiento mutuo. A continuación, leo el testimonio y luego participo en un debate sobre la interculturalidad.

Hola, pertenezco a una comunidad yahua, ubicada en la provincia de Putumayo, en Loreto. En nuestra comunidad, somos muy divertidos. Nos gusta sentarnos alrededor del fuego y relatar historias sobre nuestra vida diaria. He aprendido a tocar la flauta y el bombo, y mis vecinos me enseñan a fabricar cerbatanas, también llamadas *purunas*, para convertirme en un experto cazador. En el colegio, un compañero de una comunidad campesina me enseñó sobre el método de las cabañuelas, que me permitirá predecir el clima durante el año. Planeo enseñar esto a mi comunidad en agosto.



La diversidad cultural no es lo mismo que la interculturalidad. Reconozco la diferencia a través de las siguientes situaciones:

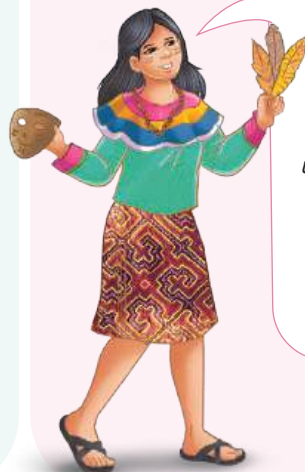
### Diversidad cultural

*Junto con los miembros de mi comunidad, participé en el pasacalle folclórico por el aniversario de la provincia, en el que se reunieron agrupaciones de diferentes comunidades. Fue sorprendente ver la diversidad de danzas y trajes.*



### Interculturalidad

*En mi colegio nos estamos preparando para el festival de artesanías. Estoy elaborando una máscara típica de mi comunidad nativa, pero esta vez estoy tiñendo las plumas empleando una técnica que me enseñó un compañero de una comunidad de Chincheros, en Cusco. Él, por su parte, utilizará los tintes que le enseñé a obtener de unas hierbas que usamos en mi comunidad.*



Después de leer las situaciones sobre la diversidad cultural y la interculturalidad, leo sus definiciones y reflexiono.

### Interculturalidad

Es el intercambio que tiene lugar entre pueblos de diferentes culturas, quienes aprenden y se enriquecen mutuamente teniendo como base el respeto.

### Diversidad cultural

Es la existencia de diversas culturas en un mismo territorio, las cuales no necesariamente conviven o aprenden unas de otras.

Hablar de interculturalidad es hablar de comunicación respetuosa, de aprecio por los saberes propios de cada cultura y sobre todo de aprendizaje mutuo.

Sin embargo, a pesar de que el Perú es un país de una gran diversidad cultural, según los datos de la I Encuesta Nacional "Percepciones y actitudes sobre diversidad cultural y discriminación étnico-racial" del año 2017, más de la mitad de peruanos se ha sentido "algo discriminado", "discriminado" o "muy discriminado", siendo los principales tipos de discriminación la negativa a ser atendido, el trato diferenciado y las bromas. En cuanto a los motivos de la discriminación, los resultados arrojaron lo siguiente: el nivel de ingresos (31 %), la forma de hablar (26 %), la vestimenta (25 %), los rasgos físicos (21 %) y el color de la piel (19 %).

Reflexiono a partir de la siguiente pregunta y escribo mi respuesta en una hoja. Al finalizar, converso con mis compañeros al respecto.

- ¿Qué saberes ancestrales de mi comunidad he compartido con las personas de mi colegio?



*Una práctica que promueve la interculturalidad en el ámbito educativo es el Tinkuy. Esta palabra en quechua, que significa 'encuentro', es el nombre de la reunión anual que convoca a estudiantes provenientes de pueblos indígenas, afroperuanos y de otras tradiciones culturales para compartir e intercambiar los saberes ancestrales y comunitarios de la diversidad cultural y lingüística de nuestro país.*



### **Ideas valiosas**

- Una comunidad que practica la interculturalidad previene, denuncia y sanciona las prácticas discriminatorias y excluyentes, como el racismo, y reconoce que todo intercambio se debe llevar a cabo con base en el respeto.



### **Valoro lo que aprendí**

Leo las siguientes situaciones y reflexiono sobre lo que haría. Luego, converso con mis compañeros al respecto.



En mi colegio, algunos se burlan de los estudiantes nuevos, sobre todo cuando dan a conocer sus nombres o la lengua que hablan. ¿Qué debo hacer?



Durante la clase de Ciencia y Tecnología, mi amiga Nunkuy me contó en voz baja que los sabios de su comunidad utilizan ciertas plantas para curar enfermedades. Le dije que me parecía muy interesante y que debería compartirlo con toda la clase, pero ella me respondió que le daba vergüenza. ¿Qué debo hacer?



### **Me comprometo**

- Identifico dos acciones que me comprometo a llevar a cabo en el colegio para hacer sentir acogida y respetada a una persona de una cultura diferente a la mía.
- Determino dos acciones que me comprometo a poner en práctica para hacer sentir acogida y respetada a una persona de una cultura diferente que llegue a mi comunidad.

# ACTIVIDAD 3

## Me relaciono y reconozco cómo me siento



### ¿Qué aprenderé?

- Analizaré las fortalezas y los riesgos al establecer vínculos de compañerismo, amistad y enamoramiento.



### Me acerco al tema

Observo la imagen y leo la situación.



### Me pregunto y comparto

- En la situación anterior, ¿quiénes son compañeros y quiénes son amigos?, ¿por qué lo creo?
- ¿Pienso que es importante tener a una persona en la que pueda confiar?, ¿por qué?
- ¿Por qué es importante tener compañeros y amigos en la vida?





## ¿Qué conozco?



*Me llamo Leonardo, tengo 16 años y desde niño he preferido tener pocos amigos. No me gusta hablar mucho y doy mi confianza a pocas personas. A veces, mis compañeros dicen que soy aburrido, pero quienes me conocen de verdad saben que me gusta la música, tocar la guitarra y pasar tiempo al aire libre solo.*

Leo la pregunta y pienso en cómo soy con mis compañeros y mis amistades. Luego, comparto mis respuestas con la clase.

¿Me considero un buen amigo? ¿Soy un buen compañero en el colegio? ¿Por qué me considero un buen amigo o un buen compañero?

Leo las características del compañerismo y evalúo si existen en mi aula.

### Características del compañerismo en el aula

- Cuando tenemos que hacer una actividad como salón o grado, todos participamos y colaboramos.
- Nos juntamos formando grupos con diferentes compañeros y trabajamos sin ningún problema.
- Organizamos actividades para ayudar a otras personas.
- No dejamos que ofendan a nuestros compañeros, ni dentro ni fuera del salón.
- No discriminamos a nadie.
- Nos acercamos a los compañeros nuevos para que no se sientan solos.



### Me pregunto y comparto

- ¿Cuántas características del compañerismo reconozco que existen en mi clase?
- ¿Qué se podría hacer para mejorar el compañerismo en mi clase?



## Mis nuevos aprendizajes

La amistad es una relación afectiva y de confianza entre dos o más personas. Construir una amistad lleva tiempo: los amigos se conocen, comparten y crecen juntos. La amistad implica aceptar a la otra persona tal como es, con sus virtudes y defectos, y con sus formas de pensar parecidas o diferentes. Otra característica importante de la amistad es la confianza. Saber que contamos con alguien a quien podemos contarle nuestras experiencias, dudas, inquietudes, penas, alegrías o secretos es muy valioso y gratificante.

Leo con atención los pensamientos de reconocidos personajes y reflexiono en torno a la amistad.

“La amistad es una mano extendida, una sonrisa que te anima, una mirada que te comprende, una lágrima que se une a tu dolor y una palabra que te dice ‘aquí estoy’”.

Luis Merlo

“La amistad duplica las alegrías y divide las angustias por la mitad”.

Sir Francis Bacon

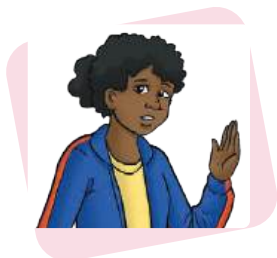
“¿Qué cosa más grande que tener a alguien con quien te atrevas a hablar como contigo mismo?”.

Cicerón

“Un amigo es una persona con la que se puede pensar en voz alta”.

Ralph W. Emerson

Leo las siguientes situaciones y determino si existe o no una buena amistad.



Fabiana es mi mejor amiga, pero ahora estamos un poco distanciadas. Se molestó conmigo porque no le conté un problema que tuve en casa. Ella dice que las amigas se cuentan todo y no se guardan nada. Desde entonces, no me habla.

Tobías nunca hace las tareas y siempre copia las mías. Dice que, como somos amigos, debo ayudarlo siempre, y si no lo hago él sacará malas notas, lo que será mi culpa por ser egoísta.



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué conductas de Fabiana y Tobías me parecen que no corresponden a una buena amistad?, ¿por qué?
- ¿Está bien que me sienta presionado, amenazado o culpable por no hacer lo que un amigo quiere?, ¿por qué?

Observo la siguiente imagen. Luego, respondo las preguntas con mis compañeros.



### Conversamos en grupo

- ¿En quién estará pensando Sara?
- ¿Qué creemos que está sintiendo?
- ¿Estará enamorada?, ¿por qué pensamos eso?

El enamoramiento es un estado emocional que se puede iniciar por la fuerte atracción que una persona siente hacia otra o a partir de una amistad. Puede ser una experiencia agradable y gratificante si se convierte en un vínculo saludable. Si en una relación de enamorados existe respeto, comunicación, buen trato, cuidado mutuo, interés por el bienestar y el desarrollo del otro, podemos decir que es una relación sana. Por el contrario, si no hay una comunicación adecuada, se aceptan faltas de respeto o se obliga al otro a hacer algo que no debe, la relación se vuelve perjudicial y puede causar mucho daño.

A continuación, converso con mis familiares, amigos o integrantes de mi comunidad sobre cuáles son los comportamientos positivos que deben existir en una relación de pareja y qué conductas negativas se deben evitar.

*Recuerda que el amor no obliga. Amar es ser feliz y ver feliz a tu pareja.*



### La botella preguntona

Los estudiantes forman un círculo y colocan una botella en el centro. Un jugador la gira y quien quede frente a la base debe elegir una pregunta y formularla a la persona que quede frente al pico de la botella.

#### Preguntas para el juego de la botella preguntona

1. Si alguien te gusta físicamente, ¿quiere decir que estás enamorado?
2. ¿Qué es el amor para ti?
3. ¿Cómo te puedes dar cuenta de que estás enamorado?
4. ¿Cuál es la diferencia entre estar enamorado y sentir que te gusta alguien?
5. ¿Existe una edad ideal para enamorarse?, ¿por qué?
6. ¿Crees que tener enamorado en la etapa escolar tiene ventajas o desventajas?, ¿cuáles son?
7. ¿Consideras que, antes de ser enamorados, primero hay que ser amigos?, ¿por qué?
8. Pregunta libre.

Leo los comentarios de tres adolescentes.

*Cuando tenga mi enamorado, me gustaría que me trate con respeto y no me presione para hacer aquello que no deseo o para lo que no me siento preparada.*



*Cuando tenga mi enamorada, quisiera que respete mis decisiones y me apoye en mis proyectos.*



*Cuando tenga mi enamorado, me gustaría que respete las actividades que disfruto hacer con mi grupo de amigos.*



Reflexiono a partir de las siguientes preguntas y escribo las respuestas en una hoja.

- ¿Cómo me gustaría que fuera la persona de la que me enamore?
- ¿Qué podría ofrecerle a mi futuro enamorado?



### Ideas valiosas

- El compañerismo es el vínculo que existe entre los integrantes de un grupo que interactúan y comparten actividades y proyectos.
- La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas que se conocen y se aceptan con sus virtudes y defectos, aunque piensen de manera diferente. Se basa en la confianza y el apoyo mutuo. Por ello, un buen amigo busca que el otro se sienta bien y feliz, sin presionarlo, sin meterlo en problemas y sin enfrentarlo con otras personas.
- El enamoramiento puede ser una experiencia agradable, gratificante y hacer muy felices a las personas que lo experimentan. Sentirse enamorado puede ser el comienzo para construir una relación saludable. Para esto, se deben cumplir tres requisitos: respeto, cuidado mutuo e interés por el bienestar y el progreso del otro.



### Valoro lo que aprendí

Reflexiono acerca de la importancia de establecer diferentes tipos de relaciones con las personas y evalúo qué permito y qué no en cada relación. Para ello, respondo las siguientes preguntas en una hoja y después converso con mis compañeros al respecto.

- ¿Qué permito y qué no permito en una relación de compañerismo?
- ¿Qué permito y qué no permito en una relación de amistad?
- ¿Qué permito y qué no permito en una relación de enamoramiento?



### Me comprometo

- Identifico dos acciones que me comprometo a poner en práctica para demostrar mi amistad. Luego, intercambio ideas con mis compañeros.



# Soy parte importante de mi país



## ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré la importancia de sentirme parte de mi país, región, distrito o comunidad.



## Me acerco al tema

Observo las siguientes situaciones y luego respondo las preguntas.



A



B



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué diferencias encuentro entre las dos situaciones?
- ¿Cuál de los dos lugares me parece más adecuado para vivir?, ¿por qué?
- ¿Sucede algo parecido en mi comunidad a lo que se muestra en una de las imágenes?, ¿por qué creo que ocurre esto?



## ¿Qué conozco?

Los pobladores de la primera situación se preocupan por el lugar donde viven, por las personas que los rodean y por participar en acciones que promueven el bienestar de toda su comunidad. ¿Me ocurre lo mismo en el lugar que habito? Reflexiono sobre lo que significa ser parte de mi comunidad, distrito, región y país. Luego, dibujo lo que siento en una hoja y lo comparto con mis compañeros.



## Me pregunto y comparto

- ¿Cómo me siento al formar parte de una comunidad, un distrito, una región y un país?
- ¿Es suficiente nacer en un país para sentirse parte de este?, ¿por qué?



## Mis nuevos aprendizajes

Pienso en cómo es la realidad del Perú y en cómo junto a mis compatriotas vivimos el día a día. A continuación, observo las imágenes y reconozco en cuáles las personas demuestran que se sienten parte de nuestro país y en cuáles no. Luego, converso con mis compañeros a partir de las preguntas y justifico mi respuesta en cada caso.



## Conversamos en grupo

- ¿Qué nos hace sentir orgullosos de ser peruanos?
- Si pudiéramos mejorar algo de nuestro país, ¿qué sería?
- ¿Cómo podemos contribuir a que el Perú sea un mejor país?



Leo la siguiente información y luego participo en un conversatorio.



# Perú

de mis amores



Realizo con gusto la limpieza de las acequias durante la faena comunal, ya que soy consciente de que esto ayudará al riego de las chacras de todos.

Cuido el ambiente. Aprovecho los recursos de la naturaleza sin depredarla para que pueda regenerarse y siga dándome todo lo que necesito.

Me indigno ante la corrupción porque frena el desarrollo y nos empobrece.

Valoro las costumbres y creencias de mi comunidad y de todas las demás comunidades.

Respeto las disposiciones legales y las normas establecidas para todos por igual.

Mi familia y yo tenemos acceso a buenos servicios de salud y educación por parte del Estado.

Me emociono por los logros y avances de mi comunidad, región y país.

Me preocupo por informarme más durante las elecciones, pues sé que mi voto cuenta para elegir a quienes dirigirán mi distrito, región y país.

El sentido de pertenencia es importante porque...

- Fomenta la cooperación entre los integrantes de una colectividad (comunidad, región o país). Por ejemplo, cuando todos participan en la limpieza del río.
- Motiva y genera la participación reflexiva, crítica y responsable para elegir autoridades locales y nacionales en un proceso electoral.
- Permite que las personas reconozcan la importancia de su aporte para lograr el bienestar de todos. Por ejemplo, cuando se logra mejorar el local comunal.
- Genera compromiso y afecto hacia la comunidad, donde a todos les importa el otro. Por ejemplo, cuando participamos en una marcha en contra del maltrato animal.
- Permite que el país y las comunidades se mantengan unidos frente a los problemas. Por ejemplo, cuando una comunidad une esfuerzos para brindar apoyo a otra comunidad que ha sufrido un desastre natural.



### Ideas valiosas

*¡Me siento orgulloso de ser peruano!*



- Sentirnos parte importante de la comunidad, el distrito, el departamento y el país a los que pertenecemos es fundamental porque fortalece nuestra identidad y autoestima. Además, el sentido de pertenencia fomenta el interés y el deseo de contribuir al progreso y desarrollo del entorno. En otras palabras, nos permite reconocer que el bienestar de los demás depende de las decisiones de cada uno de nosotros.



### Valoro lo que aprendí

Recuerdo situaciones en las que he podido reconocer el sentido de pertenencia de las personas a una comunidad, región o país. Realizo mis apuntes en una hoja y después converso con mis compañeros sobre el tema.

- Identifico una situación en la que he sentido o siento que formo parte del Perú.
- ¿En qué situaciones he sentido o siento que formo parte de mi comunidad?



### Me comprometo

- Reflexiono sobre mi sentido de pertenencia al Perú y escribo en una hoja dos acciones que puedo llevar a cabo para fortalecerlo.



# Mis raíces son mi identidad



## ¿Qué aprenderé?

- Investigaré el origen, la historia y cómo está conformada mi familia.
- Identificaré cómo las fortalezas y capacidades heredadas o aprendidas de mis antepasados fortalecen y enriquecen mi plan de vida.



## Me acerco al tema

Observo qué está recordando Paulina sobre su familia.



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué está recordando Paulina?
- ¿Pienso que es un buen recuerdo para ella?, ¿por qué?
- ¿Considero que los talentos y habilidades de nuestros antepasados se pueden heredar o solo se aprenden?, ¿por qué?



## ¿Qué conozco?

Leo las siguientes historias y respondo las preguntas en una hoja.

Una adolescente, que desde niña ha deseado estudiar Arte, queda embarazada sin haberlo planificado y, tras dar a luz, decide dar a su bebé en adopción. La bebé es acogida por unos padres extranjeros que la llevan a vivir a Francia. Desde muy pequeña, la niña empieza a evidenciar afición y talento por el arte, demostrando habilidades para el dibujo, las cuales son sorprendentes para su edad.

La bisabuela de Marco, la señora Juana Huamanchumo, fue una de las primeras profesoras en el pueblo de Huanchaco. Las personas que la recuerdan dicen que fue una excelente maestra y que, gracias a ella, se construyó la primera escuela de material noble del pueblo. De los seis hijos de Juana, Lucha también se convirtió en docente. Lucha es la abuelita de Marco, quien siempre la ha tenido como apoyo cuando no entendía algo en el colegio. Actualmente, Marco cursa el 5.º grado de secundaria y tiene gran facilidad para explicar y enseñar a sus hermanos menores y compañeros lo que no entendieron en el colegio. Ahora Marco está considerando seriamente seguir los pasos de Juana y Lucha, y convertirse en maestro.

La señora Oyeyoyeyo es una experta hilando telares de algodón en su comunidad. Ella sabe mucho sobre cómo obtener colores a partir de tintes naturales, y sus cushmas son las más bonitas de la comunidad matsigenka en el Manu. Tiene una nieta de 13 años, Cheidi, que tiene afición por elaborar collares, pulseras y aretes con mostacillas, para lo cual también usa una especie de telar pequeño. Sus creaciones son únicas y ya son reconocidas. Sus vecinos y los turistas que pasan por el poblado donde vive Cheidi la buscan para comprar sus productos.



## Me pregunto y comparto

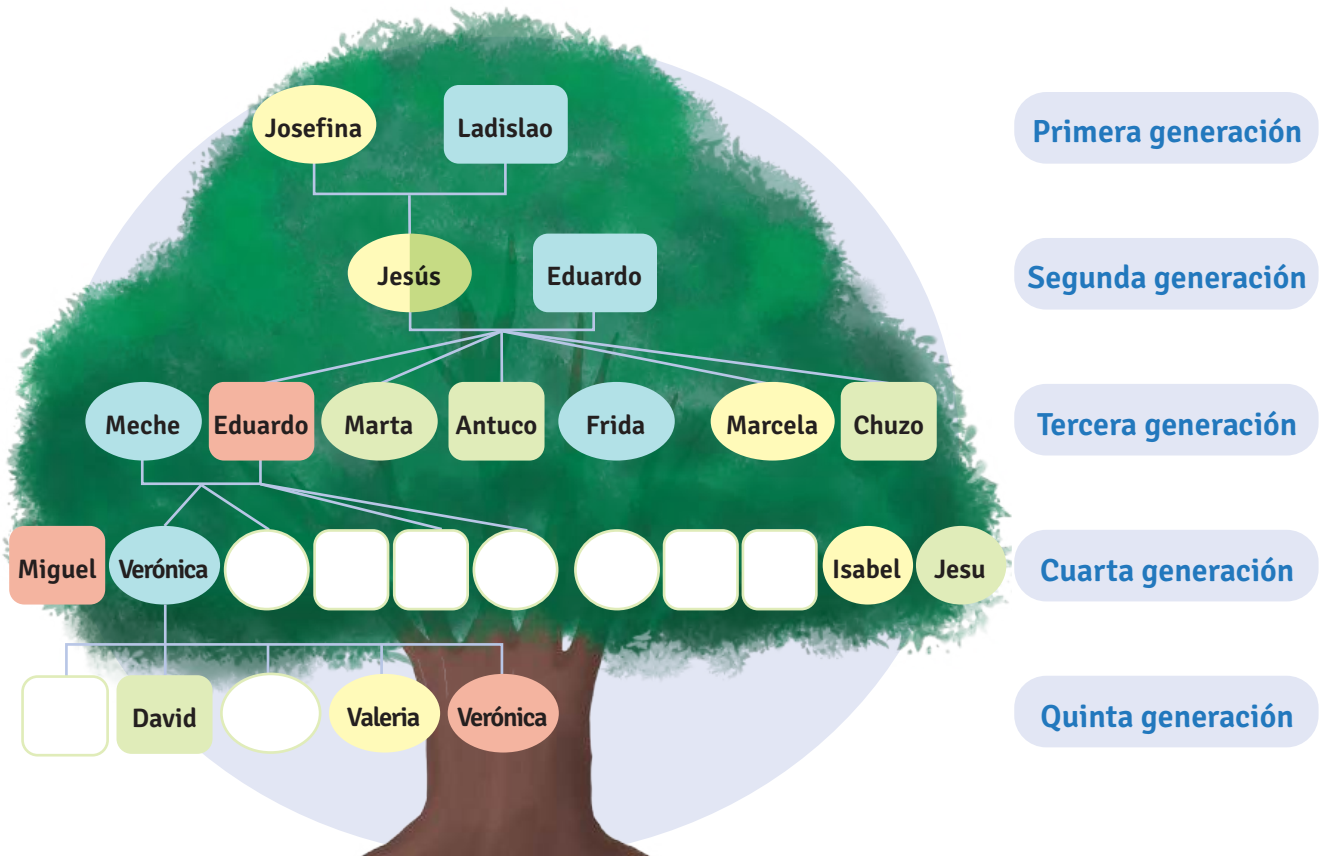
- ¿Qué tienen en común las historias que acabo de leer?
- ¿Me parezco físicamente a mis padres o a algún otro familiar? ¿Qué rasgos físicos compartimos?
- ¿Pienso que, además del físico, se heredan otras características?, ¿cuáles?
- ¿Qué características parecen haber heredado la niña en adopción, Marco y Cheidi? ¿De quiénes las habrán heredado?
- ¿Será posible heredar habilidades que influyan en la elección de un oficio o profesión en nuestra vida adulta?, ¿por qué?





## Mis nuevos aprendizajes

Observo el siguiente árbol genealógico que muestra cinco generaciones de la familia de Valeria. Los colores indican a qué se dedican o se dedicaron durante su vida: tejidos (amarillo), docencia (rojo) y música (verde).



## Conversamos en grupo

- ¿Qué observamos en la familia de Valeria en cuanto a sus ocupaciones o a lo que se dedican o se dedicaron durante su vida?
- ¿De quién o quiénes creemos que Valeria podría haber heredado algunas habilidades?, ¿por qué?
- ¿Pensamos que algunos parientes de Valeria, en diferentes generaciones, heredaron habilidades y talentos?, ¿quiénes y cuáles?
- ¿Nos ayudaría conocer las habilidades, destrezas y talentos de nuestros antepasados para descubrir mejor nuestros propios talentos e intereses y decidir a qué nos vamos a dedicar en el futuro?



Leo la siguiente información y luego participo en una tertulia literaria.

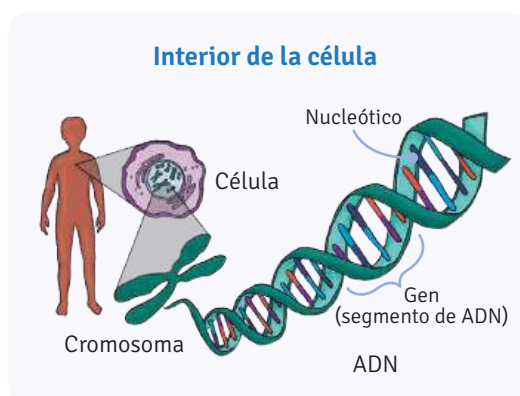
### ¿Por qué nos parecemos a nuestros familiares?

Todos los seres humanos tenemos, en cada una de las células de nuestro cuerpo, una cadena de ADN en la que se encuentran los genes con todas las características de nuestra especie y nuestra familia. Estos genes se transmiten de padres a hijos, heredando o adquiriendo características de los padres, abuelos, bisabuelos e incluso hasta la quinta generación de los antepasados. Esto explica por qué, en ocasiones, una persona no se parece nada físicamente a sus padres, pero sí se parece mucho a una abuela o a un bisabuelo.

Heredamos de nuestros padres las características físicas, como el color de los ojos, del cabello y de la piel, así como la estatura y la forma de la nariz o los pies, entre otras. También heredamos algunas enfermedades. Recientemente se ha descubierto que la inteligencia y las capacidades lingüísticas, motoras, espaciales y emocionales se heredan de la madre.

Sin embargo, el entorno, la motivación y las oportunidades de aprendizaje influyen en nuestras habilidades y talentos guardados. Si en una familia los adultos ejercen ciertos talentos, será fácil que los niños se sientan motivados. Y si, además, los padres enseñan con paciencia y brindan las oportunidades para desarrollar esas habilidades, muy probablemente los niños lograrán hacerlo. Por ejemplo, si un niño ha crecido viendo cómo su padre pesca hábilmente en el río, es posible que él también aprenda y le guste hacerlo. Si una niña observa cómo su mamá o su papá tejen hermosos tapetes, es posible que ella también muestre interés y aprenda a hacerlo, o podría desarrollar las habilidades para crear otro tipo de artesanía o arte, como pintar o elaborar lindas pulseras con semillas.

Es importante generar oportunidades para que todos los niños y adolescentes aprendan y practiquen actividades diversas, como dibujo, música, danza, fotografía, ciencia, narración, deportes, tecnología, etc.



### Ideas valiosas

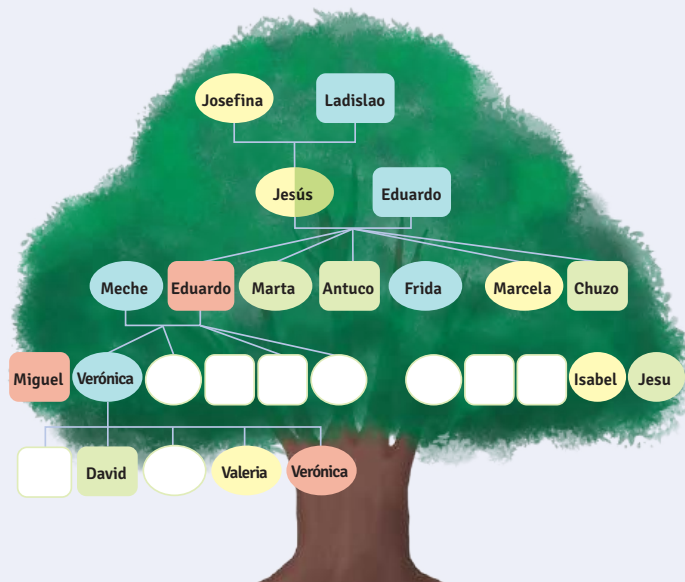
- Investigar sobre nuestros orígenes, la historia de nuestra comunidad y cómo está conformada nuestra familia nos ayudará a conocernos más a nosotros mismos. De esta forma, podremos recabar lecciones de vida que nos ayudarán a tomar decisiones importantes para nuestra propia vida.
- Identificar las fortalezas, habilidades y talentos de nuestros antepasados nos permitirá explorar nuestros propios intereses y potencialidades, aprovechar elementos importantes para diseñar nuestro plan de vida y descubrir cómo estos aspectos han repercutido en nuestra familia y nuestra vida.
- La influencia del entorno, la motivación y las oportunidades de aprendizaje potencian el desarrollo de las habilidades y los talentos que podemos tener latentes.





## Valoro lo que aprendí

Elaboro mi árbol genealógico con ayuda de mis padres y otros integrantes de mi familia. Si es posible, registro información hasta mis bisabuelos. Sigo el modelo del árbol genealógico de la familia de Valeria, recordando que el cuadrado representa a los hombres (□) y el círculo a las mujeres (○). Por último, relaciono con líneas solo a los familiares directos y utilizo un contorno del mismo color para las parejas.



En función de la información que registré acerca de mi familia, respondo las siguientes preguntas y comparto las respuestas con mis compañeros.



- ¿Heredamos las características físicas de nuestras madres, padres, abuelos o abuelas?
- ¿Heredamos otras características de nuestros padres y familiares además de de las físicas?
- ¿Los talentos y habilidades se pueden heredar de los padres o pueden ser aprendidos en la familia, el colegio y otros espacios?



## Me comprometo

- Converso con mis compañeros sobre los talentos o habilidades que creo haber heredado de mi familia y mis antepasados, y cómo estos pueden estar influyendo en la elaboración de mi plan de vida o en lo que pienso dedicarme en el futuro.



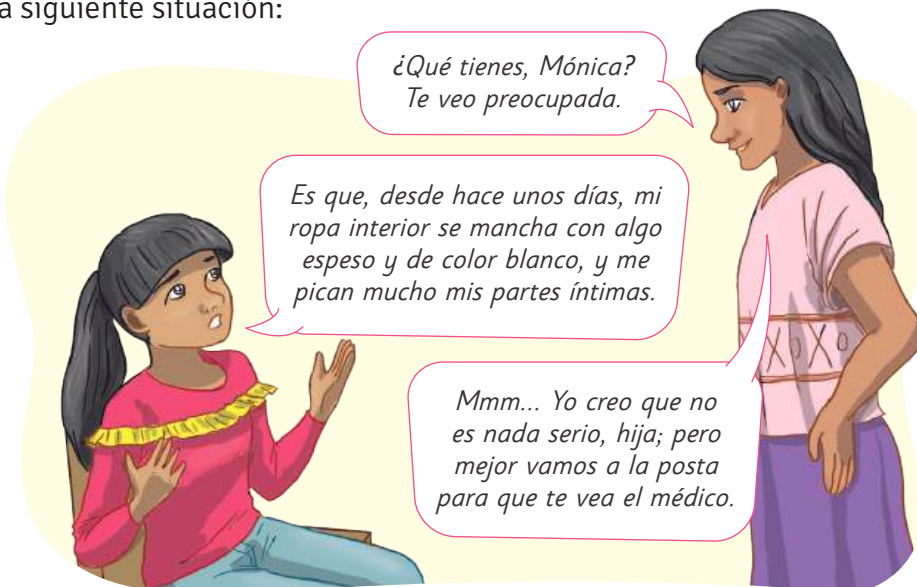
### ¿Qué aprenderé?

- Identificaré qué es una infección de transmisión sexual (ITS) y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), sus formas de transmisión y los factores de riesgo asociados a estos.
- Reconoceré cómo puedo evitar contraer una ITS y qué debo hacer si sospecho que he contraído una.



### Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué creo que le está pasando a Mónica?
- ¿Conozco sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS)? ¿Cuáles son sus síntomas?
- ¿Por qué reciben el nombre “infecciones de transmisión sexual”<sup>3</sup>.
- ¿Considero que es importante acudir a un centro de salud si tengo alguna molestia de este tipo?, ¿por qué?

<sup>3</sup> Adaptado de Organización Mundial de la Salud. (s. f.). ITS. [https://www.who.int/es/health-topics/sexually-transmitted-infections#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/sexually-transmitted-infections#tab=tab_1)



## ¿Qué conozco?

Leo atentamente la siguiente historia:

### La decisión de vivir

Es una mañana cualquiera en una comunidad amazónica. A lo lejos, se escucha la voz de una muchacha gritando: “¡Jaime!”. Es la voz de Suana, quien camina apresuradamente para encontrarlo. Una vez juntos, ella le dice que cree estar embarazada. Entonces, deciden ir ese mismo día al puesto de salud. El personal del centro realiza una serie de pruebas a Suana y le confirma que está esperando un bebé.

El médico informa a la pareja que se debe realizar una prueba de VIH (virus de inmunodeficiencia humana). Les explica que el VIH provoca la enfermedad del sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) y que esta, sin el tratamiento adecuado, podría conducir a la muerte; por ello, toda mujer embarazada y su pareja deben realizarse la prueba. Suana dice que se siente sana y que no tiene dificultades para hacer sus actividades. Entonces, el doctor le explica que no siempre se notan los síntomas, ya que el virus puede vivir en la sangre, en el semen de los hombres o en los fluidos vaginales de las mujeres; pero, si una persona tiene VIH y no hace nada, se enfermará de sida. Además, le dice que, por ahora, la única manera de saber si tiene VIH es mediante una prueba de sangre. Al comprender el mensaje del médico, Suana acepta realizarse la prueba.

Luego de unos días, el médico entrega los resultados a Suana de manera confidencial. Su diagnóstico indica que se encontró VIH en su sangre y que se debe practicar una prueba adicional para confirmarlo. Al conocer los resultados, Jaime se niega a realizarse la prueba. El doctor le explica que el VIH no se puede curar, pero con el tratamiento adecuado se puede controlar y evitar que sea mortal.

Ante tal situación, Suana se queda muy preocupada y busca a su tío, un sabio en curaciones, para que le sugiera qué plantas usar contra ese virus. Sin embargo, su tío le explica que ese mal es diferente y que no conoce ninguna cura; solo le recomienda seguir las indicaciones del médico de la posta. Suana decide seguir el tratamiento: toma todos los días sus medicinas, come alimentos sanos, no toma bebidas alcohólicas, realiza actividad física constante y asiste siempre a sus controles prenatales. La obstetra, quien la asiste en su tratamiento, le explica que cuando el virus está débil es más difícil que se transmita al feto.

Jaime, por su parte, decide seguir una vida desordenada y, al cabo de unos meses, comienza a presentar síntomas. Cuando llega a la etapa del sida, los médicos le dicen a Jaime que ya no se puede hacer nada. Mientras tanto, para Suana llega el momento del parto. Luego de un arduo trabajo, los especialistas realizan las pruebas al bebé y el resultado indica que no tiene VIH, una noticia que llena de felicidad a Suana.

Con el paso del tiempo, Suana conoce a otro hombre, quien la acepta con su diagnóstico, pues ella debe tomar medicamentos contra el VIH de por vida. Al formar un hogar, ellos deciden tener relaciones sexuales, pero usando siempre protección. De esa manera, llevan una vida normal, cuidándose para evitar contagios.

Adaptado de Ministerio de Salud del Perú. (2016). *VIH y SIDA. La decisión de vivir* [Fotonovela]. Autor.





### Me pregunto y comparto

- ¿En qué se diferencian las decisiones que tomaron Suana y Jaime frente a la enfermedad?
- ¿Qué conozco sobre el VIH y el sida?
- ¿Qué puede hacer una persona para no contraer el VIH?



### Mis nuevos aprendizajes

*Mi primo dice que seré “más hombre si tengo muchas relaciones sexuales.”*



*¡No! ¿Acaso tu primo no sabe que no necesitas tener relaciones sexuales para “ser hombre”? Además, cuantas más parejas sexuales tengas, existen más posibilidades de que contraigas una ITS.*

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son enfermedades que se contraen predominantemente por contacto sexual sin protección. Algunas ITS también se pueden transmitir durante el embarazo y el parto, o por medio de la sangre u objetos sanguíneos infectados (agujas de tatuaje, jeringas y otros).

Si estas infecciones no se tratan, pueden dar lugar a enfermedades neurológicas y cardiovasculares, infertilidad, embarazo ectópico, muerte prenatal y riesgo aumentado de contraer el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Esta enfermedad ataca el sistema inmunitario y va debilitando progresivamente las defensas contra muchas infecciones y enfermedades hasta llegar a una situación de inmunodeficiencia. La fase última y más avanzada de la infección por el VIH es el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida), que, en función de cada caso, puede tardar muchos años en manifestarse<sup>4</sup>. Cuando el VIH está en esta fase, el virus ha destruido las defensas del cuerpo, las cuales nos protegen contra las enfermedades. Por ello, una gripe o una diarrea se pueden complicar y convertirse en una situación irreversible y mortal.

Para evitar contraer una ITS o el VIH durante la adolescencia, es recomendable postergar el inicio de las relaciones sexuales, pero, si se decide tenerlas, deberá usarse siempre el condón, desde el comienzo hasta el final de cada relación sexual.

### ¿Qué se debe hacer si existe la sospecha que tener una ITS?<sup>5</sup>.

Si se sospecha que se puede haber contraído una ITS, es recomendable acudir a un establecimiento de salud para recibir orientación y realizarse la prueba de VIH. Es importante recordar que este virus no presenta síntomas durante varias semanas, pero cuando estos aparecen puede ser que la enfermedad ya se encuentre muy avanzada.

<sup>4</sup> Organización Mundial de la Salud. (s. f.). *Infecciones de transmisión sexual*. [https://www.who.int/es/health-topics/sexually-transmitted-infections#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/sexually-transmitted-infections#tab=tab_1)

<sup>5</sup> Adaptado de Asociación Kallpa. (2018). *Guía de Educación Sexual Integral. ¿Me acompañas a aprender?* Autor.



## ¿Cómo se puede contraer el VIH?<sup>6</sup>

El VIH puede transmitirse por tres vías:

- **La sangre.** Ocurre cuando se recibe sangre infectada vía transfusión o por el uso compartido de jeringas o agujas, además del contacto de heridas abiertas y sangrantes con los fluidos de una persona infectada (no incluye heridas menores, como rasguños, cicatrices o costras).
- **Los fluidos corporales.** El VIH se puede transmitir por las relaciones sexuales (vaginales, anales o bucales) sin protección con una persona infectada mediante el intercambio de fluidos como el semen o las secreciones vaginales.
- **La placenta.** Una madre que está infectada con el VIH podría transmitir el virus a su hijo durante el embarazo, a través de la placenta, o después, mediante la lactancia materna.

Leo atentamente la siguiente información sobre los síntomas de las ITS y del VIH.

### Síntomas de las ITS

- Secreciones o fluidos blanquecinos, amarillentos o verdosos, con o sin mal olor de la vagina.
- Picazón o enrojecimiento de los genitales o alrededor de ellos.
- Dolor o ardor al orinar.
- Secreción o fluidos que salen por el pene.
- Úlcera, herida o llaga con o sin dolor en los genitales o alrededor de ellos.
- Ganglios inguinales (alrededor del pene o la vulva, y la entrepierna) inflamados, con o sin dolor.
- Dolor en la pelvis, debajo del ombligo.
- Ganas frecuentes de orinar, pero sin lograrlo.

### Síntomas del VIH

- Durante las primeras semanas que siguen al contagio, no se presentan síntomas, excepto un cuadro parecido a la gripe: fiebre, dolor de cabeza, erupciones o dolor de garganta.
- A medida que la infección va debilitando el sistema inmunitario, se pueden presentar otros signos y síntomas, como inflamación de los ganglios linfáticos, pérdida de peso, fiebre, diarrea y tos.
- En ausencia de tratamiento, pueden surgir enfermedades graves, como tuberculosis (TBC), meningitis e infecciones bacterianas graves o cáncer (por ejemplo, linfoma o sarcoma de Kaposi).



## ¿Cómo se detectan las ITS y el VIH?

- Examen o prueba de sangre.
- Examen o prueba de fluidos genitales.
- Examen o revisión médica.
- Acudir al establecimiento de salud para tener un diagnóstico de las ITS y del VIH.

### Tratamiento de las ITS

- Acudir al establecimiento de salud con la pareja sexual.
- La mayoría de casos de ITS tienen cura o se tratan con pastillas.

<sup>6</sup> Adaptado de Asociación Kallpa. (2018). *Guía de Educación Sexual Integral. ¿Me acompañas a aprender.* Autor.

## Medidas de prevención para evitar la transmisión de las ITS y del VIH

- Postergar el inicio de las relaciones sexuales, de acuerdo con el proyecto de vida, hasta sentirnos seguros y tener la información necesaria para proteger la salud en pareja.
- Las niñas de entre 9 y 13 años de edad deben recibir la vacuna para prevenir el contagio del virus del papiloma humano (VPH), que origina una infección de transmisión sexual y se propaga a través del contacto sexual con una persona infectada mediante las vías vaginal, anal y oral. La mayoría de infectados no presenta síntomas, por lo que cualquier persona, mujer u hombre, puede contagiarse y transmitir este virus sin darse cuenta. El VPH es responsable del 70 % de casos de cáncer de cuello uterino. La vacuna la suministra gratuitamente el Ministerio de Salud (Minsa) en dos dosis, con una periodicidad de seis (6) meses entre la primera y la segunda aplicación.
- Al decidir iniciarse en las relaciones sexuales, se recomienda acudir al establecimiento de salud para recibir orientación y/o consejería diferenciada sobre salud sexual y reproductiva, y sobre el método anticonceptivo más recomendable (no es necesaria la compañía de un adulto). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los preservativos son uno de los métodos más eficaces de protección contra las ITS, incluida la infección por el VIH y la prevención del embarazo, siempre y cuando se usen de forma correcta y sistemática en cada relación sexual.
- Las mujeres a partir de los 30 años de edad deben realizarse anualmente la prueba de Papanicolaou.
- El cuidado de nuestra salud depende de nuestras decisiones responsables; por ello, es mejor solicitar información sobre cómo prevenir el embarazo adolescente, las ITS y el VIH-sida.

## No contraeré el VIH por...

- El estornudo o la tos de otra persona. El VIH resiste poco tiempo en el aire, por eso se dice que se transmite (no se contagia como una gripe).
- Recibir un abrazo, sudar o dar un apretón de manos. El VIH necesita una puerta de fluidos corporales (semen, secreción vaginal, sangre) para ingresar al cuerpo. El contacto físico sin exposición mutua de heridas no es un medio para la transmisión del VIH.
- Compartir objetos (excepto las jeringas o inyectables que tienen contacto con la sangre), cubiertos y vasos, usar el mismo inodoro o vaso, o incluso el mismo inodoro, o bañarse en la misma piscina no implican un riesgo de transmisión del VIH.
- Picaduras de mosquitos. Los insectos que pueden entrar en contacto con la sangre (como mosquitos, zancudos y otros) no transmiten el VIH porque esto solo ocurre entre personas, tal como su nombre lo indica (virus de inmunodeficiencia humana).

## ¿VIH y sida son lo mismo?

- Las siglas VIH significan “virus de inmunodeficiencia humana”, que es el causante de la aparición de otra infección: el síndrome de inmunodeficiencia adquirida o sida.
- Cuando el virus del VIH avanza en el cuerpo y no se lleva a cabo el tratamiento oportuno, entonces aparece el sida, que es la etapa final de la infección.
- Cuando una persona se encuentra en la etapa del sida, las defensas del cuerpo están tan deterioradas que una gripe, los hongos o una infección estomacal pueden ser mortales.
- Si una persona detecta a tiempo el VIH y decide seguir un tratamiento adecuado, acompañado de un estilo de vida saludable, puede vivir muchos años con el virus en el cuerpo sin llegar a la fase del sida.
- Para prevenir, es importante hacerse la prueba del VIH cuando hay sospechas de haberlo contraído o cuando se detecta una ITS.



## ¿Qué hago si sospecho que he contraído el VIH?

- **Si pasaron menos de 72 horas o 3 días desde el día que creo haber contraído el VIH...**

Acudo al establecimiento de salud y pregunto por la profilaxis posterior a la exposición (PPE). Esta consiste en tomar unas pastillas para prevenir la transmisión del VIH, en un rango de hasta 72 horas después de la exposición; sin embargo, es solo para casos de emergencia, como ruptura del condón o violación sexual. A continuación, me indicarán que regrese para realizarme una prueba de sangre.



- **Si ya pasaron más de 72 horas desde el día que creo haber contraído el VIH...**

Acudo al establecimiento de salud y pregunto si cuentan con la prueba de cuarta generación, que puede detectar los anticuerpos contra el VIH entre 4 y 10 días después de la transmisión. El resultado lo entregan en minutos. Si resulta positivo, para estar seguros de ello, me citarán para una segunda prueba de sangre conocida como Western blot, la cual consiste en una técnica que determina el diagnóstico con mayor certeza, pero cuyos resultados tardan unos días en salir.

- **Si el establecimiento de salud de mi comunidad no tiene la prueba de cuarta generación...**

Debo realizarme la prueba en el centro de salud y regresar en tres meses, evitando tener relaciones sexuales durante ese tiempo. Puedo consultar sobre la profilaxis posterior a la exposición (PPE). Si la primera prueba es positiva, me citarán para una segunda prueba, generalmente con Western blot, que detecta anticuerpos contra el VIH en la sangre.

## ¿En qué consiste el tratamiento del VIH?

- Administrar unos fármacos conocidos como *antirretrovirales*. Al tomarse regularmente, estas pastillas disminuyen la carga viral en la sangre, previniendo el desarrollo de la fase de sida. No se debe abandonar el tratamiento.
- Recibir consejería para evitar conductas de riesgo; por ejemplo, utilizar correctamente el condón en cada relación sexual, así como mejorar la alimentación y el estilo de vida.
- El Estado peruano tiene la obligación de proveer gratuitamente el tratamiento completo para esta enfermedad en los establecimientos de salud. En las zonas más alejadas, existen estrategias itinerantes y promotores de salud.



### Conversamos en grupo

- Leemos las siguientes frases y reflexionamos sobre algunos mitos o creencias acerca de las ITS y el VIH:
  1. El VIH es un acto de brujería, así que debe ser tratado por un curandero.
  2. El preservativo se puede guardar en cualquier lugar.
  3. Solo las prostitutas o los homosexuales se contagian de una ITS o el VIH.
  4. El VIH se puede contagiar por dar un abrazo o por usar los mismos cubiertos.
- ¿Habíamos escuchado antes estos mitos o creencias? ¿Cuál es la explicación real en cada caso? Compartimos nuestras respuestas en grupo y las contrastamos con las aclaraciones que aparecen en la página 35.

## Situaciones que aumentan el riesgo de contraer una ITS o el VIH

*El otro día vi una película sobre el VIH. Cualquiera puede contraerlo: mujeres, hombres y niños. Puede ser por transfusión de sangre o incluso por la lactancia materna.*

*Sí, pero la forma más común de transmisión es teniendo relaciones sexuales sin protección, que es una de las conductas de riesgo que más nos exponen.*



### Dejarse llevar por las emociones

La intensidad con que se experimenta la atracción y el deseo sexual puede llevar a los adolescentes a tener relaciones sexuales sin protección, dejando de lado lo que han aprendido sobre cómo prevenir un embarazo precoz o cuidarse de las ITS.

### Consumo de alcohol y drogas

Cuando se está bajo los efectos del alcohol u otras sustancias, podemos tomar decisiones que nos ponen en riesgo, ya que no se piensa en las consecuencias. Muchos adolescentes tienen su primera experiencia sexual bajo los efectos del alcohol, lo cual los lleva a tener relaciones sexuales sin protección con personas que recién conocen.

### Actitud negativa frente al uso del condón o preservativo

Existen parejas que no usan el condón debido a prejuicios o mitos, como aquellos que dicen que el placer no es igual o que el preservativo es solo para las personas promiscuas. Durante la adolescencia y la juventud, la mayoría de las parejas duran algunos meses juntas, por lo que resulta frecuente cambiar de pareja. Si se tienen relaciones sexuales sin protección con una o varias de ellas, las probabilidades de contraer una ITS o el VIH aumentan.

### Violencia familiar y sexual

Las situaciones de violencia familiar, la desvalorización de la mujer y la violencia sexual representan un grave riesgo. Al buscar afecto o intentar “escapar” de sus problemas, los adolescentes pueden verse expuestos a relaciones sexuales sin protección, lo que puede llevarlos a contraer una ITS o el VIH. Por ello, es fundamental acudir a un centro de salud para recibir atención inmediata.





## **Ideas valiosas**

- Es importante pedir información sobre cómo prevenir las ITS y saber reconocer sus síntomas para pedir ayuda de inmediato en el centro de salud y tomar acciones inmediatas de ser necesario.
- Si bien cada vez más personas con VIH pueden prolongar su vida gracias al tratamiento, lo mejor es cuidarse para no contraerlo. Por ello, se deben evitar conductas de riesgo, postergando el inicio de la vida sexual y utilizando correctamente el condón.

A continuación, aclaramos algunos mitos o creencias sobre las ITS y el VIH:

1. El VIH es un virus que debe ser tratado por médicos especialistas a través de antirretrovirales, los cuales son fármacos que se entregan de manera gratuita en los establecimientos de salud.
2. Los preservativos o condones vienen en envoltorios que deben abrirse con cuidado para evitar dañarlos y deben guardarse en condiciones adecuadas para que no pierdan su eficacia. Además, es importante revisar siempre la fecha de vencimiento en el envoltorio o en la caja.
3. Cualquier persona, independientemente de su orientación sexual, sexo, oficio o actividad laboral, puede contraer el VIH.
4. El VIH se transmite mediante las relaciones sexuales sin protección, una transfusión sanguínea o de madre a hijo por medio del cordón umbilical y la lactancia. Los abrazos, los besos o compartir el baño y los cubiertos no transmiten el VIH.



## **Valoro lo que aprendí**

Organizo en un mapa conceptual las ideas principales sobre las ITS y el VIH. Luego, converso sobre el tema con mis compañeros.



## **Me comprometo**

- Escribo un lema, una rima, un verso o una adivinanza que exprese mi compromiso con el cuidado de mi salud sexual para evitar situaciones de riesgo, como contraer una ITS o el VIH. Comparto el resultado con mis compañeros.



# Construyo relaciones saludables



## ¿Qué aprenderé?

- Identificaré señales de violencia en las relaciones de enamorados.
- Reconoceré las características de una relación de enamorados sana.



## Me acerco al tema

Leo atentamente la siguiente situación:

*El otro día, Jesús se molestó y me gritó porque leyó en mi celular que estuve hablando con un amigo de la primaria.*

*¿Y por qué te tiene que estar espiando Jesús? Además, no tiene que gritarte.*

*Pero es mi enamorado. Cualquiera tiene celos, ¿no?*

*Aunque así fuera, eso no le da derecho a mirar tu celular ni a controlar con quién puedes hablar, y menos a tratarte mal. Si realmente te quisiera, debería respetarte y confiar en ti.*



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué pienso de esta conversación? ¿Está alguna de las adolescentes en lo correcto?, ¿por qué?
- ¿Qué opino acerca de los celos? ¿Son normales? ¿Hay un límite?
- ¿Cuál es mi postura sobre respetar la privacidad de la pareja, como no revisar el celular y otras acciones?
- ¿Conozco algún caso similar al de la situación planteada?
- ¿Qué es el amor para mí? ¿Y el enamoramiento?



## ¿Qué conozco?

Busco una canción, del género que más me guste, que resuma lo que siento acerca del enamoramiento. Copio la letra en una hoja y luego escribo qué significa para mí estar enamorado.



## Mis nuevos aprendizajes



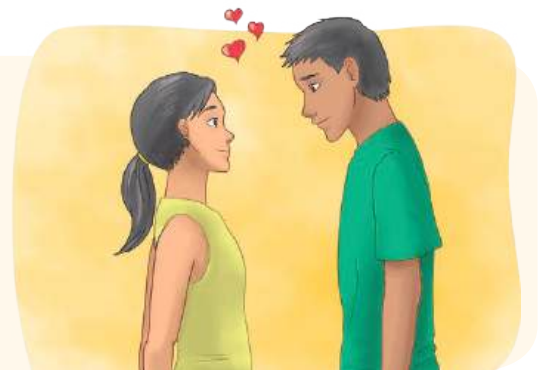
### El primer amor

Durante la adolescencia, se generan muchos cambios en el cuerpo y también en la manera de sentir y pensar. Por ejemplo, las relaciones afectivas, como la amistad, el amor y las relaciones de pareja, cobran gran interés e importancia.

Asimismo, en este periodo del desarrollo humano, los cambios hormonales influyen en la aparición de sentimientos de atracción y en la intensidad con que se experimentan. Es importante recordar que las decisiones que se tomen acerca de la sexualidad en esta etapa pueden tener consecuencias que impacten la vida actual y futura.

### ¿Qué es el enamoramiento?<sup>7</sup>

Es un estado emocional que se caracteriza por la fuerte atracción que siente una persona por otra, lo cual hace que desee su compañía. Enamorarse implica una atracción física, personal y emocional.



Una relación de enamoramiento surge al conocer a la otra persona en un camino que va de la atracción al afecto o del afecto a la atracción; es decir, primero puede gustarme una persona y luego puedo sentir afecto por ella o viceversa. Posteriormente, si se establece una relación sana, surgirá o se reforzará el aprecio, el respeto y el cuidado mutuo que se expresan tanto en el aspecto físico, mediante caricias, abrazos o besos, como en la valoración de la otra persona.

Las características principales del enamoramiento son sintomáticas. Por ello, diversos estudios han concluido que, cuando una persona se enamora, puede experimentar las siguientes reacciones:

<sup>7</sup> Adaptado de Bobadilla, M. (2013). Estilos de enamoramiento como expresión cultural y ancestral en las relaciones interpersonales de los jóvenes en la Isla de Amantaní Puno. *Comuni@cción. Revista de investigación en comunicación y desarrollo*, 4(1), pp. 5-13.

- Atracción física intensa por la persona de quien se está enamorado.
- Deseo de ser correspondido.
- Temor al rechazo.
- Pensamientos frecuentes sobre la persona de quien se está enamorando, los cuales pueden interferir con las actividades diarias.
- Pérdida de la concentración.

- Fuerte actividad fisiológica cuando se está ante la presencia de la persona de quien se está enamorando.
- Se tiene como único centro de atención a la persona de quien se está enamorando.
- Idealización de la persona de quien se está enamorando, es decir, se ven solo sus cualidades y aspectos positivos.

En el enamoramiento, ambas personas procuran tener oportunidades para conversar y conocerse mejor, con una predisposición para que aumente la confianza y la calidad del diálogo. Los enamorados dan a conocer mutuamente sus gustos, creencias, deseos y aspiraciones, y hay interés por coincidir y hallar puntos en común.

En estos tiempos, la experiencia de sentirse enamorado también se manifiesta a través de las redes sociales. Este nuevo medio tiene sus propios códigos de comunicación, así como sus ventajas y riesgos. Por ello, hay consideraciones y cuidados que se deben tener en cuenta.

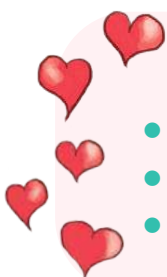
### ¿Cómo sé si una relación de enamoramiento es sana?

Cuando en una relación de pareja existe respeto, confianza y cuidado mutuo, se puede decir que es una relación sana. Esto se traduce en un sentimiento de bienestar y felicidad, pues sé que puedo contar con mi pareja en momentos difíciles y que me brindará su apoyo, que puedo comunicarme y hablar de todo con esa persona, que me valora y le interesa mi bienestar y desarrollo. En resumen, me siento cómodo, libre y feliz con esta relación, sin preocupación, duda o temor porque hemos construido un lazo de respeto y confianza.



### Los efectos del enamoramiento sano

- Aumentan las defensas del cuerpo (sistema inmunitario).
- Mejora el estado de ánimo.
- Ayuda a las personas a conocerse mejor.



Si no es sano, puede generar frustración o decepción cuando no es correspondido.



### Conversamos en grupo

- ¿Qué aspectos positivos y qué riesgos identificamos en el enamoramiento?
- ¿Qué podemos hacer para que la etapa de enamoramiento sea una experiencia positiva?



Leo detenidamente la siguiente información:

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), al presentar los resultados de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2023, dio a conocer que el 53,8 % de las mujeres declararon haber sido víctimas de violencia psicológica, física o sexual, alguna vez por parte del esposo o compañero. Entre los tipos de violencia más empleados, se destacó la violencia psicológica y/o verbal, que fue declarada con mayor frecuencia (49,3 %), seguida por la violencia física (27,2 %) y la violencia sexual (6,5 %)<sup>8</sup>.

Durante el año 2023, los Centros de Emergencia Mujer (CEM) atendieron 166 313 casos: el 85,5 % de las víctimas fueron mujeres, y el 14,5 %, hombres. De este total, el 57,3 % fueron personas adultas; el 36,7 % fueron niños y adolescentes, y el 6 % fueron personas adultas mayores. El tipo de violencia predominante fue la violencia psicológica<sup>9</sup>.

La Línea 100 registró 143 644 casos. Se identificó que 113 354 de las consultas fueron atendidas en idioma castellano, 108 en quechua y 6 en aimara. En cuanto al sexo de las personas que realizaron las llamadas, el 75,1 % fueron mujeres y el 24,9 % fueron hombres.



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué opino de los datos de la ENDES 2023 acerca de la violencia en el Perú?
- ¿Por qué la mayoría de las víctimas de los diversos tipos de violencia (física, psicológica y sexual) son mujeres?
- ¿Qué pienso y siento sobre el hecho de que la mayoría de agresores sean hombres?  
¿Qué creo que se podría hacer para evitar esto?

### ¿Cómo podemos darnos cuenta de si nuestra relación de pareja no es sana?

Todas las personas tenemos derecho a vivir nuestra sexualidad de manera saludable, disfrutando los vínculos afectivos que vamos creando. Sin embargo, es importante detectar a tiempo cualquier señal de violencia.

El enamoramiento debe ser una experiencia positiva y agradable. Por ello, si algo en la relación no nos hace sentir a gusto o nos lastima, es mejor ponerle fin.

<sup>8</sup> Adaptado de Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2023). *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES)*. Autor.

<sup>9</sup> Adaptado de Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP). (2023). *Reporte Estadístico de casos con características de feminicidio atendidos por los servicios del Programa Nacional AURORA: Resumen estadístico casos con característica de feminicidio 2023*. Autor.



Muchas veces, en las relaciones amorosas nos dejamos llevar por creencias o mitos sobre el amor que nos pueden exponer a situaciones de riesgo y hacer daño. Los mitos del amor romántico son un conjunto de creencias distorsionadas y falsas acerca del amor que gran parte de la sociedad considera "ciertas", reforzando que diversos comportamientos negativos que atentan contra los derechos de las personas sean aceptados, justificados y tolerados. Este ideal distorsionado del amor se va formando en nuestras mentes desde que somos niños: los escuchamos y vemos en nuestras familias, en el colegio, en la comunidad, en los medios de comunicación, etc.

Vamos a revisar ciertos mitos y a reflexionar sobre cada uno de ellos.

| Mitos del amor romántico |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | Mito o mentira                                                                                                          | Verdad                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.                       | Todos tenemos una media naranja. Estamos incompletos y necesitamos de nuestra otra mitad para ser felices.              | Somos personas íntegras y no necesitamos de nadie que nos complete para ser felices.                                                                                                                                                                                 |
| 2.                       | El amor lo soporta y lo perdona todo.                                                                                   | No debemos tolerar relaciones violentas, esperando que el amor cambie a la pareja. El amor hacia la otra persona no debe anular el amor propio.                                                                                                                      |
| 3.                       | Soy feliz solo cuando tengo pareja; si me dejan, me muero.                                                              | La felicidad la encontramos en nosotros mismos. Sin embargo, en cuentos, canciones y películas nos dicen que estar solo es malo, que nuestro valor depende de que otra persona nos quiera. Las decepciones amorosas son parte de la vida y nadie se muere por ellas. |
| 4.                       | Amar es renunciar a todo por la otra persona. Es estar dispuesto a dejar de lado nuestros intereses y metas personales. | Se trata de compartir, no de depender. Somos personas con derecho a desarrollar nuestros intereses y metas personales. Amar es respetar las motivaciones y planes de la otra persona, desearle lo mejor y animarla a seguir sus sueños.                              |
| 5.                       | Cuando tenemos pareja, ya no podemos tener privacidad.                                                                  | Todos tenemos derecho a la privacidad. Cuando una relación amorosa se basa en el respeto y la confianza, no es necesario controlar la vida de la otra persona ni invadir su privacidad.                                                                              |
| 6.                       | Los celos son una señal de amor, nos demuestra que una persona nos ama de verdad.                                       | Los celos son signos de inseguridad, control y dependencia, no de amor. Los celos obsesivos llevan a situaciones de control que podrían terminar en diferentes formas de violencia. Por el contrario, amar es confiar y valorar la libertad de la otra persona.      |

Estos mitos sobre cómo tienen que ser las relaciones amorosas han sido creados dentro de la misma sociedad. Por eso también dependerá de nosotros dejar de creer en ellos y establecer relaciones de amor saludables, con base en la honestidad y el respeto mutuo. A veces, confiar ciegamente en la persona de la que nos sentimos enamorados nos puede poner en riesgo de violencia sexual o de trata de personas. Recuerda que una persona que nos quiere de forma sana nunca nos obligará a hacer algo que nos hará daño.





## Ideas valiosas

- Sentir presión para tener relaciones sexuales porque es la "prueba del amor" nos puede conducir a tomar decisiones equivocadas, lo cual puede provocar un embarazo temprano o el contagio de una ITS o del VIH.
- La violencia en la pareja afecta en su mayoría a las mujeres debido a que el machismo justifica la discriminación y la violencia contra ellas, afectando su bienestar socioemocional, sus proyectos de vida, sus relaciones sociales, etc. Por ello, es importante estar alerta y conversar con personas de confianza cuando sentimos que algo no va bien, con el fin de tomar decisiones adecuadas.



## Valoro lo que aprendí

*¡Hey! ¿Escuchaste la canción que te pasé?*

*¡Ah, la canción de reguetón! Sí, está chévere, pero la letra no me gustó mucho. Estaba muy fuerte porque hablaba de cómo tratar mal a la pareja.*

*Pero no todo el reguetón es malo. Yo conozco una canción que habla de que el amor nos ayuda a ser mejores.*

*Tienes razón. Conozco una canción de otro género que también tiene una letra fuerte y todos la cantamos y bailamos como si nada.*

Formo parejas o grupos con mis compañeros y juntos elegimos una canción de la actividad que realizamos en la sección "¿Qué conozco?" (página 37). Luego, analizamos la letra y respondemos lo siguiente:

- ¿Cuáles son los aspectos positivos de la letra de esta canción?
- ¿Cuáles son los aspectos negativos de la letra de esta canción? ¿Cómo cambiaríamos esta parte de la letra?



## Me comprometo

- Identifico dos personas adultas de confianza a quienes me comprometo a buscar si reconozco que me encuentro en una situación de riesgo de violencia con mi pareja o si conozco el caso de un amigo que necesite ayuda.

ACTIVIDAD  
**8**

# Todos enfrentamos la violencia contra las mujeres



## ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré las diversas formas en que se presenta la violencia contra las mujeres.
- Reflexionaré sobre las razones por las que se produce la violencia contra las mujeres.

**NO MÁS  
VIOLENCIA  
CONTRA LAS  
MUJERES**



## Me acerco al tema

Leo y observo las siguientes situaciones:

### Caso de Rosa



### Caso de Norma



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué ocurre en estas situaciones? ¿Son positivas o negativas?, ¿por qué?
- ¿Cómo creo que se sienten Rosa y Norma?





## ¿Qué conozco?

El maltrato que reciben Rosa y Norma se llama *violencia contra las mujeres*, que es una forma de daño físico, psicológico e incluso sexual que se realiza contra las mujeres. Este tipo de violencia se sustenta en la idea de que los hombres tienen mayor autoridad o poder sobre ellas.



*Entre las formas de violencia que puede sufrir una mujer por parte de su pareja están la violencia física, psicológica y sexual.*

- ¿Qué tipo de violencia creo que está sufriendo Rosa?
- ¿Qué tipo de violencia identifico en el caso de Norma?

Según la Defensoría del Pueblo, en el año 2021, tuvieron lugar en el Perú 146 feminicidios; en 76 de estos casos, los presuntos feminicidas eran parejas o exparejas de las víctimas. En ese mismo año, se registró que la violencia psicológica y/o verbal fue mayor entre aquellas mujeres cuya autoidentificación de origen étnico era con un grupo nativo; es decir, mujeres quechua, aimara, nativas amazónicas o pertenecientes o parte de otro pueblo indígena u originario (54,4 %)<sup>10</sup>.



## Me pregunto y comparto

- ¿Por qué es importante identificar las situaciones de violencia contra las mujeres?
- ¿Es frecuente en mi comunidad que los hombres ejerzan violencia sobre las mujeres (esposas, enamoradas, estudiantes, etc.)?, ¿por qué creo que ocurren estas situaciones?



## Mis nuevos aprendizajes

Leo la siguiente información y luego participo en un conversatorio sobre la violencia contra las mujeres.

La igualdad de género significa que tanto mujeres como hombres tienen los mismos derechos y, por lo tanto, deberían tener las mismas oportunidades y formas de trato, lo que les permitirá desarrollarse como personas y ciudadanos. En el Perú, sin embargo, existen muchas y diversas situaciones de desigualdad de género, lo que significa que mujeres y hombres no son tratados por igual y sus derechos no son respetados. Por ejemplo, cuando los hombres ganan más sueldo que las mujeres por el mismo trabajo realizado o cuando las mujeres asumen las tareas del hogar por el simple hecho de ser mujeres y sin la participación masculina. Esto las aleja de oportunidades educativas y laborales, e impacta en su desarrollo y realización personal.

La violencia contra las mujeres ocurre principalmente en un entorno de desigualdad de género o machismo, que es la idea de que el hombre es, por naturaleza, superior a la mujer.

<sup>10</sup> Tomado de Instituto Nacional de Estadística del Perú. (2022). *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar - ENDES 2021*. Autor.



Leo atentamente las siguientes situaciones e identifico si se trata de un caso de desigualdad o de violencia contra las mujeres. Explico a mis compañeros las razones de mis respuestas.



En un paseo que organizó mi colegio, observé que los hombres se dedicaban a jugar fútbol, mientras que las mujeres estaban cargando el agua y preparando el almuerzo para todos.

En mi comunidad, cuando hay una festividad, algunos hombres toman mucho alcohol y, al llegar a casa, golpean a sus parejas e hijos. La mayoría de nosotros pensamos que es normal porque están borrachos, ya que, cuando están sobrios, son buenos esposos y padres.



Mientras que el primer caso corresponde a una situación de desigualdad (porque limita las oportunidades entre mujeres y hombres), el segundo es un caso de violencia contra las mujeres y los integrantes de la familia.



### Conversamos en grupo

- ¿Por qué existe la violencia contra las mujeres?
- ¿De qué manera la violencia contra la mujer está relacionada con la desigualdad de género?
- ¿Cómo podríamos lograr la igualdad entre mujeres y hombres en nuestra sociedad?

La violencia contra las mujeres es un atentado contra sus derechos fundamentales. A continuación, analizo el caso de Leonora y reconozco qué derechos están siendo afectados; para terminar, sustento mi respuesta ante mis compañeros.

Leonora tiene 40 años. Hasta hace unos meses, ella estudiaba por las tardes en un CEBA. Su objetivo era terminar la secundaria para acceder a una formación técnica y así conseguir un mejor trabajo. Un día, Leonora dejó de asistir a clases porque su esposo nunca estuvo de acuerdo con esa idea. Al principio, él le gritaba, pero después empezó a insultarla y golpearla.



## Ideas valiosas

- La cultura machista se basa en la idea de que los hombres son superiores a las mujeres y que esta superioridad está determinada por la naturaleza.
- Las situaciones de desigualdad de género están relacionadas principalmente con la violencia contra las mujeres, ya que se perciben como “normales” a pesar de que limitan el ejercicio pleno de sus derechos.



## Valoro lo que aprendí

Leo las siguientes situaciones, reflexiono sobre cada una e identifico si corresponden a un caso de desigualdad de género o de violencia contra la mujer. Luego, dialogo con mis compañeros y explico por qué lo considero así.

- A una mujer le pagan menos que a un hombre por el mismo trabajo realizado.
- Unos padres no envían a su hija al colegio porque consideran que ella se debe quedar en casa haciendo las labores domésticas y atendiendo a la familia.
- Un hombre es celoso y golpea a su pareja, pero después le dice que lo hace porque la quiere mucho.
- Un hombre presiona y obliga a su enamorada a tener relaciones sexuales, aunque ella todavía no quiere hacerlo.
- En la elección de la junta directiva de una comunidad, los hombres se burlan de las mujeres que postulan a un cargo y dicen que ellas mejor deberían dedicarse a atender a sus esposos.



## Me comprometo

- Planeo junto con mis compañeros una campaña informativa para promover la igualdad entre hombres y mujeres en el colegio. Para ello, pido apoyo a mi docente o a una persona de confianza.



## ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré las formas de prevención, atención y protección frente a la violencia psicológica.



## Me acerco al tema

Leo y observo las siguientes situaciones:



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué está pasando en ambas situaciones?
- ¿Por qué creo que sucede esto?





## ¿Qué conozco?

El trato que Ruth recibe de su madrina y el que el señor Joaquín recibe de sus hijos son ejemplos de violencia psicológica. Se trata de la manera de ejercer poder sobre una persona a través de la violencia verbal con la finalidad de desvalorizarla, humillarla y disminuir o eliminar su autoestima. Aunque se ejerce sin agresiones físicas, la violencia psicológica afecta severamente la salud integral de la víctima, la cual puede desarrollar diversos trastornos: depresión, ansiedad, falta de sueño, abuso de sustancias, alteraciones alimenticias, problemas gástricos o incluso la muerte.



*Me doy cuenta de que estoy frente a una situación de violencia psicológica cuando...*

- Recibo comentarios que me desvalorizan y hieren.
- Me insultan y humillan.
- Me demuestran ira y agresividad, lanzando o golpeando objetos con el fin de atemorizar o amenazar.

A partir de lo revisado, recuerdo las situaciones de violencia psicológica que he vivido o presenciado, y comparto con mis compañeros qué sucedió, cómo me sentí y cómo reaccioné. Si no recuerdo o no he sido testigo de una situación similar, compartiré la información que tengo sobre este tipo de violencia o lo que me haya contado un amigo.



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué situaciones de violencia psicológica pueden vivir los estudiantes en el colegio, la familia o la comunidad?



## Mis nuevos aprendizajes

Leo la siguiente información y luego participo en un conversatorio sobre la violencia psicológica. La violencia psicológica puede tener lugar en cualquier espacio de convivencia: el hogar, el colegio, la comunidad o el centro de trabajo. Además, puede ser ejercida por cualquier persona: nuestros padres, un familiar, profesores, amigos o compañeros. También se puede dar entre parejas de enamorados, novios o esposos.





### Conversamos en grupo

- ¿De qué forma se presenta la violencia psicológica en la relación de Martín y Sara?
- ¿Qué le aconsejaríamos a Sara?

Existen varias formas de protegernos y hacer frente a la violencia psicológica. Tengamos en cuenta las siguientes recomendaciones:

**1.** Debemos aprender a reconocer nuestros sentimientos. No sentirnos bien, la incomodidad, la presión o la duda son señales de alerta de que estamos frente a una situación de violencia.

**2.** Para conversar y establecer acuerdos con una persona, es importante que ambas partes se encuentren tranquilas y con voluntad de diálogo.

**3.** Cuando sentimos que alguien nos está violentando a través de insultos y palabras hirientes o nos desvaloriza, respiramos profundo, salimos del lugar lo antes posible y se lo contamos a alguien de confianza.

**4.** Si estamos en una relación en la que sentimos que nos violentan psicológicamente (con palabras hirientes, episodios de ira, etc.), debemos pedir ayuda. Nadie tiene derecho a hacernos daño.

En la escuela, pueden ocurrir situaciones de violencia psicológica por parte de un docente hacia un estudiante. Observo el siguiente caso:





### Me pregunto y comparto

- ¿Por qué creo que sucede esto?
- ¿Qué debo hacer para enfrentar la violencia psicológica ejercida por un docente?
- ¿Cuáles son las principales situaciones de violencia psicológica que viven los adolescentes?

Justina, Claudia y Pablo han vivido en sus colegios situaciones semejantes a la de Marcos. Leo lo que hicieron o la forma en que afrontan la violencia psicológica.

*Me humillaban constantemente, hasta que decidí contárselo a mi abuelo. Él se acercó al colegio para hablar con el tutor, quien conversó con mis compañeros y conmigo para darle solución al problema. Eso me ayudó bastante.*



*A mí me cuesta mucho contarle a alguien lo que me pasa en el colegio. Por eso, para sentirme un poco mejor, escribo todo en mi diario.*



*Yo me repito a mí mismo que todos los insultos que me dicen no son verdad. Me pongo a pensar en cómo soy y en todas las cosas que hago bien. Eso me hace sentir mejor.*



A partir de los testimonios que acabo de leer, reflexiono y respondo en una hoja esta pregunta: ¿qué opino sobre cómo estos estudiantes han afrontado la violencia en el colegio?

De las formas de protegernos y hacer frente a la violencia psicológica que se mencionan en la página 48, elijo cuáles pondría en práctica si me encontrara en una situación de ese tipo y cuáles recomendaría a otra persona.



### Conversamos en grupo

- ¿Por qué existe la violencia psicológica? ¿De qué manera las familias, el colegio y la comunidad enfrentan este tipo de violencia?
- Reflexionamos sobre cómo deberíamos enfrentar la violencia psicológica.





## Ideas valiosas

- La violencia psicológica es una forma de ejercer poder sobre una persona mediante la violencia verbal con con la finalidad de desvalorizarla, hacerla sentir mal y afectar su autoestima y su estado emocional. Este tipo de violencia, además de afectar severamente la autoestima, provoca depresión, ansiedad y otros trastornos de salud mental.
- Las personas agresoras pueden provenir de nuestra familia (padres, hermanos, tíos, etc.), del colegio (director, docentes, personal administrativo, cuidadores, compañeros, etc.) o de nuestra comunidad (vecinos, amigos, pareja, etc.). Estas personas buscan reafirmar su autoridad o poder a través de gritos, insultos, humillaciones, amenazas o burlas hacia los demás.
- Una manera de protegernos de la violencia psicológica es acudir a una persona de confianza y contarle lo sucedido; de esta manera, podrá aconsejarnos y ayudarnos.
- La violencia psicológica es un delito. Si esta ocurre de manera frecuente, es necesario hacer la denuncia. Para ello, podemos pedir el apoyo y la compañía de una persona adulta.



## Valoro lo que aprendí

Elaboro un mensaje de apoyo o frase motivadora para las personas que están pasando por las siguientes situaciones. Intercambio mensajes con mis compañeros.



- Hay un grupo de compañeros que siempre insulta a Juan. Él le ha contado a su profesor, pero este no hace nada.
- Mi pareja me critica constantemente y dice que tengo la culpa de todo.
- Soy testigo de la violencia psicológica que ejercen sobre una persona.



## Me comprometo

- Identifico tres acciones que llevaré a cabo si me encuentro ante una situación de violencia psicológica en mi hogar, colegio o comunidad. Converso con mis compañeros al respecto.





ACTIVIDAD  
**10**

# Digo "¡No!" y me siento libre



## ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré la importancia del consentimiento en las relaciones sociales, de amistad o de pareja.
- Identificaré las formas en que se presenta la violencia sexual.



## Me acerco al tema

Raquel y Pedro tienen 15 y 16 años, respectivamente. Ella nunca ha tenido relaciones sexuales, mientras que él sí. Ya cumplieron un año de enamorados, y Pedro le insiste a Raquel en "hacerlo". Muchas veces, ella le ha respondido que no se siente segura, que prefiere esperar un poco. En realidad, la adolescente tiene miedo de que él la deje después de "hacerlo". Por su parte, Pedro no quiere esperar más y la presiona para que acepte. El otro día, le dijo que, si no tienen relaciones sexuales, él lo hará con otra chica porque no está dispuesto a esperar todo el tiempo. También le dijo que la quiere mucho y que por eso nada va a cambiar. Raquel se siente angustiada porque Pedro habla solamente de ese tema en todas las conversaciones que sostienen.



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué piensa Raquel? ¿Cómo creo que se siente?
- ¿Qué piensa Pedro? ¿Qué creo que siente?
- ¿Qué opino de esta situación?
- ¿Considero que Pedro está respetando la decisión de Raquel?, ¿por qué?
- ¿Si Raquel accediera a tener relaciones sexuales con Pedro, esta sería una relación consentida?, ¿por qué lo creo?



## ¿Qué conozco?

Leo los siguientes diálogos, reflexiono y comento con mis compañeros si se trata de situaciones con o sin consentimiento.

*Carlos, me siento mal, creo que tomé mucho, no recuerdo nada de lo que pasó ayer en tu casa.*



*Sí, estabas mareada. Pero tú aceptaste tener relaciones sexuales conmigo, yo no te obligué.*

*¿Y qué pasó con Pepe?*



*Nada. Le dije que mejor esperábamos un poco más antes de tener relaciones sexuales, y él lo entendió. Después estuvimos paseando y comimos queso helado.*

*Pero si ya me habías dicho que sí, no entiendo qué te pasa ahora. Seguro ya estás coqueteando con otro.*



*No es eso, es solo que lo he pensado mejor. Quisiera sentirme más segura.*



## Conversamos en grupo

- ¿Habíamos escuchado antes acerca del consentimiento?, ¿en qué situaciones?
- ¿Por qué es importante el consentimiento?
- ¿Tener una relación de pareja significa que el consentimiento ya está dado por sentado?, ¿por qué?



## Mis nuevos aprendizajes

Leo la siguiente información y luego participo en un conversatorio sobre el consentimiento.

El **consentimiento**<sup>11</sup> es el acto libre y consciente de decidir relacionarnos de manera física, afectiva y emocional con otra persona. Consentir y pedir consentimiento se refiere a establecer nuestros límites personales y respetar los del otro. Para que sea algo consensuado, ambas partes deben estar de acuerdo y expresar ese acuerdo de forma explícita.

### ¿Cómo es el consentimiento?

- Es libre. Consentir es una opción que tomamos sin presión, sin manipulación o sin la influencia de las drogas o el alcohol.
- Es entusiasta. Significa que las acciones que realizamos con otras personas son las que deseamos hacer, no lo que se espera que hagamos.
- Es específico. Aceptar darse un beso no significa aceptar realizar otras acciones, como dejarnos tocar las partes íntimas o tener relaciones sexuales.
- Se brinda estando informado. Solo podemos consentir algo si tenemos toda la información al respecto; por ejemplo, si alguien dice que usará un condón y luego no lo hace, no hubo consentimiento total.
- Es reversible. Todas las personas tenemos derecho a cambiar de opinión en cualquier momento, sin enfrentar consecuencias, y podemos retirar nuestro consentimiento, incluso si inicialmente dijimos "Sí".
- Debe ser consensuado. Ambas partes deben estar de acuerdo. No existe circunstancia alguna que permita dar por sentado o suponer el consentimiento de una persona.
- Es afirmativo. El consentimiento se debe expresar de forma positiva, ya sea mediante el lenguaje verbal o no verbal. Si la otra persona no lo expresa de manera clara y explícita, se debe entender que la respuesta es "No".

Cuando se trata de actividades de tipo sexual, entran en juego las presiones sociales. Muchas veces las personas acceden a tener relaciones sexuales porque se sienten culpables por decir "No" o se sienten presionadas por su pareja y no están del todo seguras de cómo detener la situación.

**Recuerda** que cualquier tipo de presión para que la persona diga "Sí" invalida la respuesta. Un consentimiento firme y claro asegura que ambas partes están dispuestas a participar y que han llegado a un acuerdo mutuo.

Leo algunas frases de presión muy comunes en nuestra sociedad. Luego, reflexiono y converso con mis compañeros al respecto.

"Si me quisieras, lo harías".



Tener o no relaciones sexuales es una decisión personal que no necesariamente está relacionada con la estima o el sentimiento que tenemos hacia la otra persona.

"Si no lo hacemos, tendré que buscar a otra persona".



Esta frase es un chantaje emocional que juega con la idea de que, si no accedemos, pasará algo que no nos gustará.

<sup>11</sup> Adaptado de Planned Parenthood. (s. f.). Consentimiento sexual. <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual>

"Si no querías hacerlo, ¿por qué me has provocado?"



Aceptar tener relaciones sexuales no significa aceptar realizar todas las prácticas que quiera la otra persona. Tenemos derecho a detenernos y decir "No" en el momento que queramos.

"Pero si todo el mundo lo hace".



Aunque necesitamos sentir que pertenecemos a un grupo, la sexualidad tiene que ver con nuestro propio cuerpo y nuestras emociones. Cada persona es diferente y, por tanto, la decisión sobre su cuerpo y su sexualidad depende únicamente de ella: respetar sus tiempos y decisiones es su derecho.

*Recuerda que cualquier tipo de actividad sexual sin consentimiento es considerado violencia sexual.*



### Conversamos en grupo

- ¿Hemos escuchado estas frases antes? ¿Qué opinamos sobre ellas?
- Recordamos frases de presión similares y proponemos respuestas asertivas para hacer respetar nuestra decisión. Podemos pedir orientación y apoyo a nuestro docente.

## Violencia sexual

Es el conjunto de acciones de naturaleza sexual que se cometen contra una persona sin su consentimiento o bajo coacción (amenazas, acoso o intimidación) o manipulación. Incluye actos que involucran penetración y/o contacto físico, y también actos que no involucran contacto (como la exposición a materiales pornográficos), pero vulneran el derecho de las personas a decidir voluntariamente sobre su vida sexual o reproductiva a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza o intimidación<sup>12</sup>.

La violencia sexual puede ocurrir en el hogar, el colegio, la comunidad o el centro de trabajo. Las personas que agreden sexualmente pueden ser conocidas o de mucha confianza (familiares, amigos de nuestros padres, un docente o la propia pareja), o también una persona desconocida.

### Violencia sexual contra niños y adolescentes

En el caso de menores de 14 años de edad, aunque se argumente o afirme que la relación es consentida por el menor, igualmente es considerada violencia sexual y, por consiguiente, un delito. Esto se debe a que un menor de edad carece del discernimiento y la madurez para decidir si desea o no llevar a cabo actos de índole sexual<sup>13</sup>.

<sup>12</sup> Adaptado de Congreso de la República del Perú. (6 de noviembre del 2015). Ley N.º 30364 (art. 8). *Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar*. El Peruano.

<sup>13</sup> Adaptado de Congreso de la República del Perú. (17 de junio del 2019). Ley N.º 30963. *Ley que modifica el Código Penal respecto a las sanciones del delito de explotación sexual en sus diversas modalidades y delitos conexos, para proteger con especial énfasis a las niñas, niños, adolescentes y mujeres*. El Peruano.



| Tipos de violencia sexual                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sin contacto físico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Con contacto físico                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Miradas que incomodan, bromas o comentarios de contenido sexual.</li> <li>● Exhibicionismo, es decir, mostrar los genitales u otras partes del cuerpo con una intención sexual.</li> <li>● Espiar al niño o al adolescente, o imponer su presencia en situaciones en las que estos se bañan o utilizan los servicios higiénicos.</li> <li>● Incitar la sexualidad con conversaciones e imágenes a través del chat, correo electrónico, redes sociales y revistas, entre otros.</li> <li>● Realizar propuestas de índole sexual.</li> <li>● Acosar sexualmente de forma presencial o por medios virtuales.</li> <li>● Forzar al niño o al adolescente a realizar actos de naturaleza sexual mirando el cuerpo del agresor.</li> <li>● Obligar al niño o al adolescente a ver pornografía.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tocamientos (en distintas partes del cuerpo o con los genitales).</li> <li>● Frotamientos.</li> <li>● Besos íntimos.</li> <li>● Realización del acto sexual con penetración del órgano sexual o con las manos, dedos u objetos.</li> </ul> |

Existen diversos mitos o creencias acerca de la violencia sexual. A continuación, leo algunos y reflexiono al respecto.

| N.º | Dicen que...                                                                                                                                                                                                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Cuando una mujer dice “No”, en realidad quiere decir “Sí”.                                                                                                                                                  |
| 2   | Las víctimas de violencia sexual son solo mujeres.                                                                                                                                                          |
| 3   | Si un adolescente de 13 años acepta tener relaciones sexuales con una persona adulta, no es violencia sexual, sino sexo consentido.                                                                         |
| 4   | Las adolescentes son culpables de la violencia sexual porque ellas mismas la provocan cuando se ponen poca ropa o muy apretada. También cuando consumen mucho alcohol o drogas en las fiestas o discotecas. |
| 5   | Los agresores sexuales son siempre personas adultas.                                                                                                                                                        |
| 6   | Los agresores sexuales usan solamente la fuerza y la violencia.                                                                                                                                             |
| 7   | Dentro de las relaciones de pareja no existe violencia sexual porque las relaciones sexuales en todas las parejas son consensuadas.                                                                         |

**Recuerda** que los mitos o creencias equivocadas son aquellas ideas, pensamientos, acciones y actitudes que son entendidos como "verdades" por las personas; sin embargo, existe una comprobación empírica de su falsedad.

Ahora leo la realidad de los mitos presentados en la página 55.

| N.º | La realidad es que...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Es importante reforzar en las niñas, las adolescentes y las mujeres adultas la importancia de ejercer su consentimiento pleno y consciente frente a cualquier situación. Por otro lado, los niños, los adolescentes y los hombres adultos deben aprender a respetar esa decisión y a no insistir.                                            |
| 2   | En general, las víctimas de violencia sexual son personas menores de edad. En el Perú, las cifras son alarmantes en la población femenina, que incluye a niñas y adolescentes.                                                                                                                                                               |
| 3   | La legislación peruana señala que las relaciones sexuales con una persona menor de 14 años es violencia sexual y esto es considerado un delito, así se trate de una relación consentida o no.                                                                                                                                                |
| 4   | La forma de vestir o encontrarse bajo los efectos del alcohol o las drogas no justifican una situación de violencia sexual. Los adolescentes mayores de 14 años o las personas adultas que aprovechan alguna situación de vulnerabilidad de un niño o un adolescente son siempre los únicos responsables de la violencia sexual que ejercen. |
| 5   | La violencia sexual también puede ser cometida por adolescentes y jóvenes. Asimismo, aunque en su mayoría los agresores son hombres, también pueden ser mujeres.                                                                                                                                                                             |
| 6   | Por lo general, los agresores sexuales usan su poder y la relación de confianza que tienen con sus víctimas. No aplican necesariamente la fuerza, más bien se valen de la intimidación, manipulación o chantajes para ganar su silencio. Si logran que la víctima permanezca callada, buscarán nuevas ocasiones para repetir la violencia.   |
| 7   | El consentimiento sexual debe darse siempre, en todas las circunstancias, de manera explícita. No por el hecho de estar en una relación de pareja se debe asumir que no se necesita el consentimiento de una de las partes.                                                                                                                  |



### Conversamos en grupo

- ¿Cuáles de estos mitos hemos escuchado alguna vez? ¿En qué lugar?
- ¿Creíamos que algunos de estos mitos eran ciertos?, ¿cuáles?
- ¿Qué hechos de la realidad nos sorprendieron más?



### Ideas valiosas

- Respetar el consentimiento es uno de los pilares para establecer relaciones saludables, basadas en la libertad y la autonomía. Es decir, consentir es una decisión que se toma sin presión, sin manipulación, sin engaño o sin la influencia de las drogas o el alcohol.
- Los actos de tipo sexual con adolescentes menores de 14 años siempre serán considerados delitos por violencia sexual.
- Cualquier situación en la que falte el consentimiento de una de las partes o que se base en la manipulación, la amenaza o la coacción es una situación de violencia sexual. Es importante buscar ayuda o hablar con personas de confianza sobre lo ocurrido.

La violencia sexual constituye una de las peores formas de violencia. Las víctimas sufren daños en su integridad física, psicológica y social, lo que impacta severamente en su desarrollo y autoestima. Algunas de estas consecuencias son:

### Físicas

Embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual, lesiones físicas en diversas partes del cuerpo y en los órganos sexuales, etc.

### Psicológicas

Miedo, ansiedad, baja autoestima, depresión, sensación de alerta ante un nuevo episodio de violencia, pérdida del sentido del proyecto de vida, adicción a las drogas o al alcohol, problemas de atención y concentración, temor a establecer relaciones de afecto y confianza, etc.

### Sociales

Aislamiento social, estigmatización, deserción escolar, fracaso escolar, discriminación, problemas en las relaciones sociales, etc.

Si eres víctima de violencia sexual, debes saber que tienes derecho<sup>14</sup> a recibir atención especializada de forma inmediata y gratuita en los establecimientos de salud de tu localidad. Esta atención comprende apoyo emocional, orientación, exámenes y tratamiento médico, así como acceso al kit para la atención en casos de violencia sexual. El objetivo es contribuir a tu recuperación emocional y física, y evitar las consecuencias de la violencia, como las infecciones de transmisión sexual y/o el VIH, entre otras. También tienes derecho a ser referido a un hospital, según se requiera.



### Valoro lo que aprendí

Con base en lo aprendido, reflexiono y resuelvo qué podrían hacer los adolescentes de las situaciones de la página 52. Luego, intercambio respuestas con mis compañeros.



<sup>14</sup> Las disposiciones legales para la atención de víctimas de violencia sexual son la R. M. N.° 141-2007/MINSA; la R. M. N.° 652-2016/MINSA, D. L. N.° 1386, que modifica la Ley N.° 004-2019- MIMP, art. 76; la R. M. N.° 227-2019/MINSA, directiva sanitaria para uso del kit de atención para casos de violencia sexual, y la R. M. N.° 649-2020/MINSA, que aprueba la Norma Técnica N.° 164-MINSA/2020/DGIESP (Norma Técnica de Salud para el Cuidado Integral a Mujeres e Integrantes del Grupo Familiar Afectados por la Violencia Sexual).

## Servicios de ayuda, atención y protección ante casos de violencia y otros

### ¿A dónde podemos acudir si vivimos o sabemos de una situación de violencia sexual?

En el Perú, existen diversas instituciones que brindan apoyo, prevención y protección en casos de violencia sexual.

- **SíseVe.** Es una plataforma virtual del Ministerio de Educación (Minedu) que permite reportar casos de violencia escolar y hacer el respectivo seguimiento de las acciones que realizan las autoridades educativas involucradas. También tiene un número de WhatsApp: 991410000, que atiende en el horario de 8 a. m a 8 p. m. y cumple la misma función que la plataforma, pero su fin es atender a los colegios o MSE sin acceso a internet.
- **Centro de Emergencia Mujer (CEM) y Estrategia Rural (ER).** Son servicios públicos y gratuitos de atención integral para víctimas de violencia (niños, adolescentes y adultos). Brindan orientación legal, defensa jurídica, asistencia social, consejería psicológica, y realizan acciones de prevención de violencia, charlas y capacitaciones en los colegios.
- **Línea 100.** Es un servicio telefónico gratuito del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) que brinda información, orientación, consejería y soporte emocional a las personas afectadas por hechos de violencia o que conocen algún caso de violencia en su entorno.
- **Chat 100.** Es el servicio personalizado por internet, en tiempo real, del Programa Nacional para la Prevención y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres e Integrantes del Grupo Familiar - Aurora del MIMP. Cuenta con profesionales especializados en información y orientación psicológica para identificar situaciones de riesgo de violencia en las relaciones de enamoramiento.
- **Central Policial 105.** Es el servicio de la Policía Nacional del Perú, que atiende las 24 horas del día.
- **Línea 1818.** Constituye el servicio de atención telefónica gratuita del Ministerio del Interior. Funciona las 24 horas y está destinado a solucionar y/o canalizar denuncias sobre trata de personas, violencia contra las mujeres e integrantes de la familia, atención indebida en comisarías, etc.
- **Autoridades comunales.** Pueden intervenir recibiendo las denuncias de las víctimas, brindando protección y haciendo vigilancia. De acuerdo con sus estatutos, las autoridades de la comunidad pueden establecer sanciones a los agresores o derivar los casos a la Policía si se trata, por ejemplo, de un delito de violencia sexual.



### Me comprometo

- Escribo en una hoja los nombres de tres personas adultas de mi entera confianza a quienes puedo acudir si me encuentro en una situación de riesgo de violencia sexual.





# ACTIVIDAD 11

## Nos unimos para protegernos de la trata de personas



### ¿Qué aprenderé?

- Identificaré las situaciones de riesgo de trata de personas.
- Reconoceré a las personas e instituciones a las que puedo pedir ayuda si me encuentro en una situación de trata de personas o si conozco algún caso.



### Me acerco al tema

Leo las siguientes noticias. Luego, reflexiono y respondo las preguntas.

#### Pocas horas de trabajo y sueldos elevados son las ofertas de los tratantes de personas en pandemia

Del total de víctimas de trata de personas, la mayoría eran jóvenes de entre 18 y 29 años, mientras que un 37 % eran menores de edad.

#### Puno: 2 hombres detenidos por el presunto delito de trata de personas en Juliaca

Un total de 13 mujeres fueron rescatadas por el Ministerio Público y la Policía. Todas se hallaban al interior del local nocturno África.

#### Madre de Dios: Fiscalía especializada en trata de personas logra 13 condenas en lo que va del año 2021

El tiempo de las condenas fluctúa entre los 8 y 15 años de cárcel, todas por el delito de trata de personas, excepto uno de los casos que, además, está vinculado al delito de pornografía infantil, que es precisamente el de la condena más alta.

#### Ministerio de Justicia sensibilizó a 4000 ciudadanos sobre la trata de personas

Dirección de Defensa Pública y Acceso a la Justicia del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos (Minjussth) realizó megacampaña en los departamentos de San Martín, Ucayali, Madre de Dios, Loreto y Cajamarca.



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué observo en la imagen de esta página? ¿Qué llama la atención de los tres jóvenes?
- ¿Cuál es el tema común en los titulares que acabo de leer?
- ¿Qué información he podido inferir a partir de lo que leí y observé en esta página?



## ¿Qué conozco?

1. ¿Qué sé sobre la trata de personas?
2. ¿Conozco algún caso de trata de personas o he escuchado que existe en el lugar donde vivo o en mi región?, ¿de qué se trata?
3. ¿Qué sectores de la población creo que se encuentran en mayor riesgo de ser víctimas de trata de personas?



## Conversamos en grupo

- Compartimos lo que sabemos sobre la trata de personas y si sucede o no en la región donde vivimos, en qué consiste, cómo lo sabemos o si conocemos a personas que han sido víctimas de este delito, cómo fueron captados, cómo sobrevivieron a estos hechos, etc.
- Reflexionamos y respondemos lo siguiente: ¿qué información necesitamos para estar prevenidos y no caer fácilmente en una situación de riesgo de trata de personas?



## Mis nuevos aprendizajes

Leo la siguiente información y luego participo en un conversatorio sobre la trata de personas.

### ¿Qué es la trata de personas?<sup>15</sup>.

Es el delito que consiste en captar, transportar, trasladar, recepcionar o retener personas haciendo uso de la amenaza, la fuerza, la coacción, el rapto, el engaño o el chantaje, o aprovechando una situación de vulnerabilidad de las personas o la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener, con fines de explotación, el consentimiento de una persona que tiene control sobre otra.

Es importante aclarar que para restringir la libertad de una persona no hace falta utilizar la fuerza, ya que la coerción, la manipulación, el abuso de poder o las promesas laborales o educativas también se pueden utilizar para estos fines<sup>16</sup>.

La trata de personas siempre tiene una finalidad que beneficia económicamente a los tratantes. Sin embargo, no siempre se orienta a la explotación sexual; también puede tener fines de explotación laboral, prostitución, embarazos forzados, esclavitud, servidumbre, mendicidad e incluso la extracción y venta de órganos o tejidos humanos. La trata de personas no discrimina sexo, edad ni condición social.

<sup>15</sup> Adaptado de Organización Mundial de la Salud. (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres*. Autor.

<sup>16</sup> Tomado de PROMSEX. (2021). *Guía de capacitación para promotoras comunitarias. Taller: Comprender para cuidar: previniendo la trata de personas en nuestra comunidad*. <https://promsex.org/wp-content/uploads/2021/12/GuiaDeCapacitacionParaPromotorasComunitarias.pdf>

## Etapas de la trata de personas

- 1 Captación.** Se ofrece trabajo y mejoras económicas a la víctima. En adultos se realiza mediante el engaño y la manipulación; en niños solo basta con captarlos.



- 2 Transporte.** Desplazamiento físico de la víctima y entrega a una tercera persona.



- 3 Recepción.** Se recibe a la víctima en un domicilio de manera temporal o permanente.

- 4 Retención.** La víctima es privada de su libertad y sometida a explotación sexual, laboral, etc.



La trata de personas es la imitación de una actividad comercial: la delincuencia organizada se abastece de personas, que son el producto que se comercializa, y requiere de clientes o compradores que paguen por el producto ofrecido. Además, funciona a manera de red: unas personas se encargan de la captación, otras de la gestión y los gastos del viaje, y otras ofrecen albergue durante el trayecto o en el lugar de destino, lo cual puede involucrar, incluso, a funcionarios públicos que son sobornados para reducir el control cuando se debe cruzar una frontera o control policial. De este modo, el delito incluye a las personas que toman las decisiones (dan las órdenes) y a quienes las cumplen.

Cabe resaltar que, si bien los clientes no son parte de la red delictiva, la sostienen económicamente, por lo que es necesario considerar también su participación. La relación puede ser directa, como en el caso de quienes pagan por los servicios sexuales con mujeres adolescentes, o indirecta, como en el caso de quienes compran los minerales extraídos en las minas ilegales cuya mano de obra está compuesta por personas víctimas de este delito.

El delito de trata de personas se realiza, principalmente, con dos fines:



## 1. La trata de personas con fines de explotación laboral

Pueden ser víctimas de trata, para muchas formas de explotación laboral, los niños, adolescentes y adultos que son vulnerables a una serie de riesgos de salud ocupacional<sup>17</sup>, los cuales varían según el sector: trabajo doméstico, actividades mineras o agrícolas, industria, tala ilegal o servicios en clubes nocturnos, bares o discotecas. Entre estos riesgos, pueden figurar la ventilación y saneamiento inadecuados, las horas de trabajo prolongadas, las actividades que implican movimientos repetitivos, una deficiente capacitación en el empleo de equipo pesado o de alto riesgo, los peligros químicos, la falta de equipo de protección, el calor o el frío extremos, y los contaminantes bacterianos que son y transportados por el aire. La exposición de las víctimas a tales factores de riesgo puede provocar en ellas agotamiento, deshidratación, síndrome de movimientos repetitivos, hipertermia o estrés calórico, hipotermia, congelación, lesiones accidentales, problemas respiratorios, infecciones cutáneas, etc.

## 2. La trata de personas con fines de explotación sexual

Es una forma de violencia que consiste en utilizar a niños o adolescentes con fines sexuales, por ejemplo, pornográficos a cambio de dinero o especies (alimentación, educación, ropa, etc.).



### Otras formas de trata de personas

La esclavitud, la mendicidad, los embarazos forzados, la extracción y venta de órganos o tejidos humanos, la servidumbre, la venta de niños o adolescentes, etc.



El creciente acceso a la tecnología también ha incrementado el riesgo de captación en los diferentes tipos de trata de personas. A través de los medios digitales, los tratantes captan a sus futuras víctimas ganándose poco a poco su confianza. Por ello, es importante estar alertas y evitar mantener comunicación con personas desconocidas, así tengan muchos contactos en común.

<sup>17</sup> Según la Organización Mundial de la Salud, la salud ocupacional tiene que ver con la salud y la seguridad en el lugar de trabajo, prestando atención para prevenir riesgos.





### Conversamos en grupo

- ¿Por qué creemos que existe la trata de personas?
- ¿De qué se aprovechan los delincuentes que llevan a cabo este delito?

## Consecuencias de la trata de personas en las víctimas

Los sobrevivientes de la trata de personas sufren secuelas en su salud física y mental que son difíciles de superar; por ejemplo:

- Desnutrición y deshidratación.
- Infecciones de transmisión sexual.
- Señales de violencia sexual y psicológica.
- Enfermedades críticas, como diabetes, cáncer o dolencias cardíacas.
- Ansiedad, depresión, intentos de suicidio, estrés postraumático y otros desórdenes mentales.

### ¿Qué puedo hacer para prevenir la trata de personas?

- Desconfío y verifico cuando las ofertas laborales prometen grandes salarios y beneficios sin solicitar experiencia ni estudios, y exigen trabajar lejos del lugar donde vivo.
- No comparto información personal por internet, como fotos, ni acepto solicitudes de amistad de desconocidos.
- Me informo sobre la trata de personas para que pueda identificar situaciones sospechosas o de riesgo.

## ¿A dónde debo acudir si conozco un caso de trata de personas?

| Institución                                             | Lugares o líneas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DEMUNA                                                  | Locales en cada distrito.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) | <ul style="list-style-type: none"><li>• Línea de protección especial de niños y adolescentes: 1810.</li><li>• Línea 100. Brinda atención las 24 horas.</li><li>• Centro de Emergencia Mujer (CEM). Recibe y deriva los casos.</li><li>• Chat 100: <a href="http://www.mimp.gob.pe/chat100">www.mimp.gob.pe/chat100</a></li></ul> |
| Policía Nacional del Perú                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Comisarías para presentar una denuncia.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ministerio Público – Fiscalía                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Línea 0800-00-205.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ministerio de Educación – SíseVe                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• WhatsApp: 991 410 000. Brinda orientación sobre el delito de trata de personas. Atención de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.</li></ul>                                                                                                                                                            |
| Defensoría del Pueblo                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Línea 0800-150-170.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ministerio del Interior                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Línea 1818.</li><li>• Central Única de Denuncias del Ministerio del Interior: <a href="https://denuncias.mininter.gob.pe/registrar">https://denuncias.mininter.gob.pe/registrar</a></li></ul>                                                                                            |



## Ideas valiosas

- La trata de personas es un delito que, lamentablemente, va en aumento. La masificación de la tecnología se ha convertido en un canal importante para captar posibles víctimas a través de las redes sociales, ganar su confianza y luego introducirlas a las redes de trata con diversos fines.
- Es importante informarnos y conocer los signos de alerta ante posibles casos de trata. También identificar a las personas e instituciones dentro de la comunidad a las que podemos acudir y pedir ayuda si nos encontramos en una situación de riesgo de este tipo.



## Valoro lo que aprendí

Analizo los casos, reflexiono y respondo junto con mis compañeros las preguntas planteadas.



### Caso 1

La mamá de Lucinda ha enviudado y tiene seis hijos. Una señora de la ciudad, que es madrina de su hija, le ha ofrecido matricular a Lucinda en el colegio y darle útiles, ropa y alimentos a cambio de que solo la ayude “unas horas” al día con el cuidado de su bebé. La mamá aceptó y Lucinda viajó con su madrina a la ciudad. Hasta el momento, Lucinda no estudia, trabaja desde las 5 de la mañana hasta las 11 de la noche porque no solo cuida al bebé, sino que realiza todas las labores domésticas. Además, duerme en un rincón de la cocina y come las sobras.

### Caso 2

Rafael desea ayudar a su familia, que cuenta con muy pocos ingresos desde que su papá se quedó sin trabajo durante la pandemia. Él ha acudido, junto con otros jóvenes, a un reclutamiento para limpiar un derrame de petróleo en un sector del río, en una provincia amazónica, ubicada a 10 horas de su hogar. Rafael y sus compañeros trabajan en trusa (sino la ropa se malogra) y sin los implementos necesarios para protegerse. Al tercer día, le ha brotado sarpullido en el cuerpo, tiene náuseas y mareos, y siente que se va a desmayar. Además, duerme en las peores condiciones y debe pagar por su comida y el agua, lo que no le permitirá juntar dinero para apoyar a su familia.





### Caso 3

Clara y Miriam caminaban por el mercadillo cuando vieron un anuncio de trabajo que ofrecía buena paga y solo requería disponibilidad los fines de semana. Habían empezado las vacaciones escolares, así que las adolescentes tenían tiempo libre. El primer día de trabajo acudieron a la dirección pactada, pero ahí las esperaba un auto para llevarlas a otro lugar, que quedaba bastante lejos de sus casas. Allí les entregaron la ropa que debían utilizar para atender a los clientes: prendas muy cortas con las que no se sentían cómodas. Los días pasan y Clara y Miriam no pueden regresar a sus casas. Una mujer se encarga de explotarlas sexualmente y les explica que van a ganar mucha más plata. Les descuentan por el cuarto donde duermen (que comparten con otras dos jovencitas) y por los alimentos que consumen. Han transcurrido seis meses y, cuando ellas piden ir a ver a sus familias, las amenazan con matarlas.

### Caso 4

Luz y Julio se conocieron en una red social y estuvieron conversando durante varios meses hasta que él le pidió ser enamorados. Ella estaba muy ilusionada y confiaba mucho en él, aunque no se conocían en persona. Un día, Julio le contó sobre una oferta de trabajo que podría significar un ingreso extra para ella y su familia: vender celulares con su tía que vive en la capital de la provincia. Tendría alojamiento y comida, y su sueldo le alcanzaría hasta para estudiar. Luz aceptó y, a escondidas de sus padres, se fue a la capital. Ahora la adolescente trabaja más de 10 horas al día, le quitaron su DNI, perdió comunicación con su familia y vive en el local de la tía de Julio, a quien nunca conoció.



- ¿De qué trata cada uno de los casos?
- ¿A qué tipo de trata de personas corresponde cada uno de los casos?
- ¿Qué podrían haber hecho los protagonistas para evitar estas situaciones?
- ¿Conozco algún caso similar? ¿Cómo terminó esa situación?



### Me comprometo

- Elaboro junto con mis compañeros un afiche acerca de la trata de personas. Si es necesario, pido ayuda a mi docente.

# ACTIVIDAD 12

## Organizo la información y aprendo mejor



### ¿Qué aprenderé?

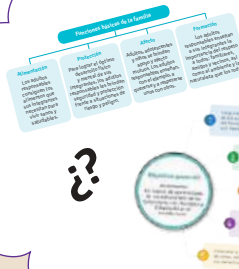
- Elaboraré mapas mentales para organizar información.



### Me acerco al tema

Leo lo que cuenta Aracely y observo el dibujo.

*¡Hola! Me llamo Aracely. Cada vez que debo presentar un tema en una exposición, no sé si hacerlo mediante un dibujo o un esquema. Mi hermano aprendió a elaborar unos esquemas con palabras y dibujos que son muy divertidos. El otro día, él me contó que a sus compañeros les gustó mucho su presentación. Según mi horario, mi exposición es pasado mañana...*



### Me pregunto y comparto

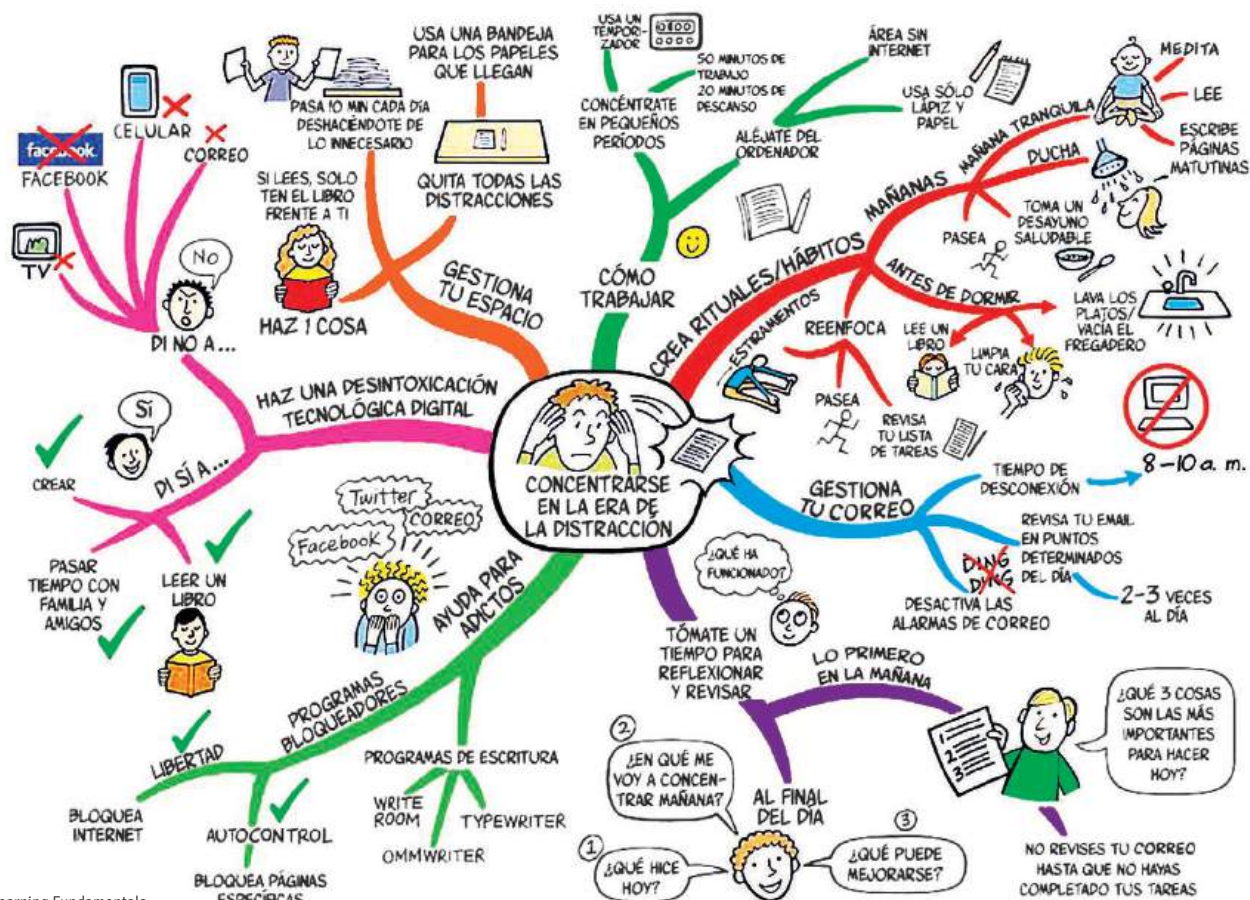
- ¿Qué ocurre con Aracely? ¿Cómo se siente?
- ¿Cómo podría Aracely presentar la información de manera que resulte interesante para sus compañeros?





## ¿Qué conozco?

Observo el siguiente organizador de información:



©Learning Fundamentals

Tomado de Concentrarse en la era de la distracción [mapa mental]. (31 de marzo de 2015). Beta Privada. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cprofestelde/2015/04/06/concentrarse-en-la-era-de-la-distraccion/>



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué me llama la atención de este organizador de información?
- ¿De qué trata este organizador de información?
- ¿Qué aprendí revisándolo?



## Mis nuevos aprendizajes

Leo el siguiente texto y luego participo en un conversatorio sobre cómo organizar la información. Un **mapa mental** es una forma de graficar ideas que se conectan entre sí mediante elementos visuales, lo que nos ayuda a organizar y entender mejor la información relacionada con un tema principal.

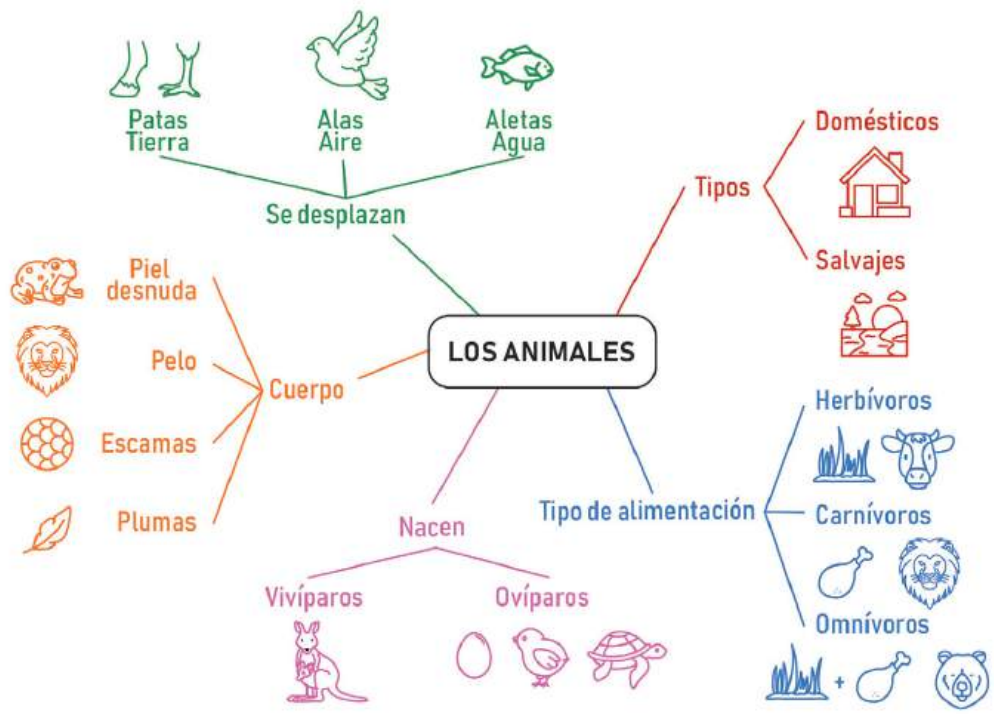
Un mapa mental sirve para:

**1. Ordenar las ideas o la información que se tiene sobre algo.**

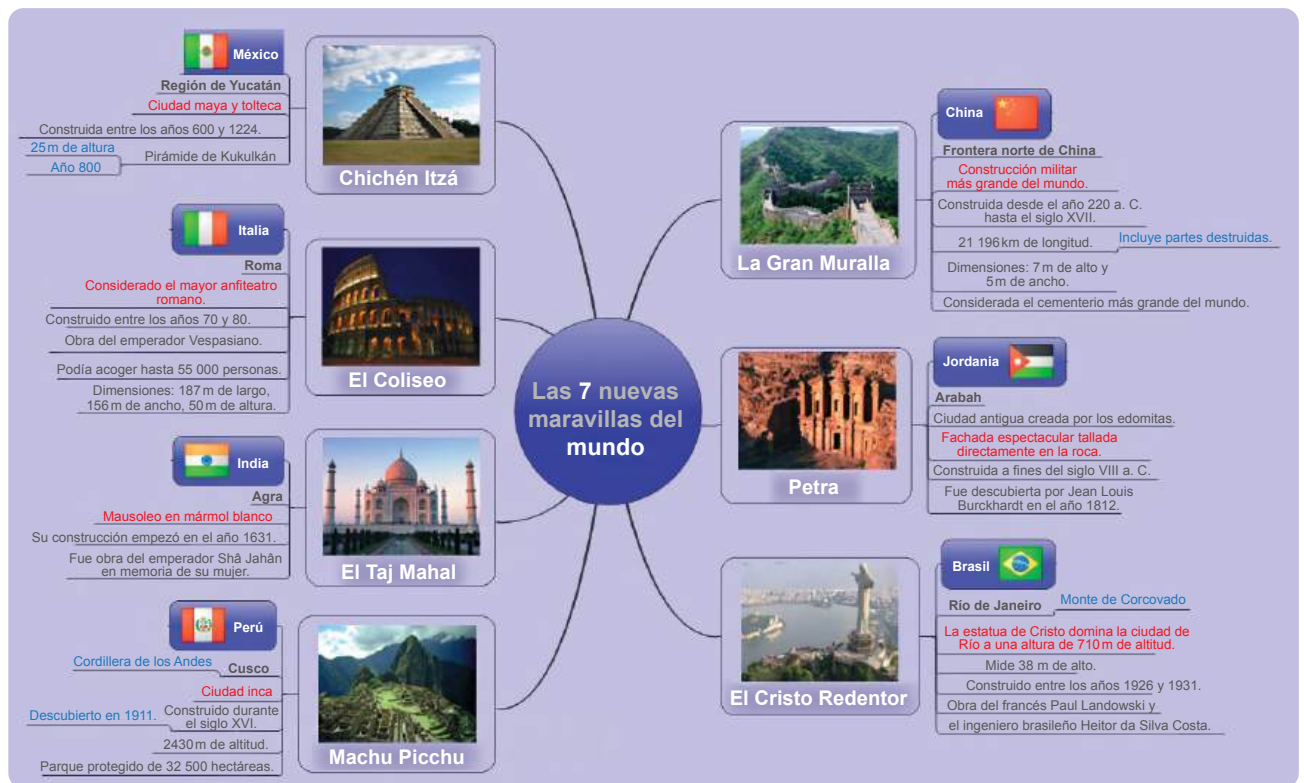
Observo el siguiente mapa mental acerca de los gustos y las preferencias de Lucas, un adolescente de 14 años.



**2. Graficar un tema conocido sin necesidad de leer o revisar nada, simplemente recordando y ordenando los saberes que se tienen.** Por ejemplo, mi plan de vida para el futuro, la organización de un evento, los animales domésticos, etc.



### 3. Organizar la información presentada en uno o varios textos que debemos aprender.



Adaptado de Las 7 maravillas nuevas del mundo [entrada de blog]. (13 de setiembre de 2012). Management visual. <http://www.signos.fr/blog-signoses/las-7-maravillosas-nuevas-del-mundo/>

### Algunas pautas para elaborar un mapa mental

1. Dibuja una imagen relacionada con el tema central de tu mapa mental y colócala en el centro de la página. Si utilizas palabras, puedes convertirlas en imagen utilizando varias formas y diversos colores. La imagen central debe llamar la atención.
2. Calcula bien el espacio para darle orden y estructura al mapa mental. Deja el espacio adecuado entre cada tema o rama.
3. Dibuja imágenes a lo largo de todo el mapa mental para recordar los contenidos.
4. Hacia la izquierda y hacia la derecha salen tantas ramas como ideas principales o temas que derivan del tema central. No se dibujan ramas hacia arriba ni hacia abajo. Cada rama sostiene una palabra clave que resume una idea.
5. Las ramas centrales son más gruesas y curvas, y su grosor disminuye a medida que surgen nuevas ramas, indicando la jerarquía de ideas: a mayor tamaño, mayor importancia.
6. Conforme se alejan del centro, las ramas, los dibujos y las palabras van disminuyendo de tamaño. Esto enfatiza los contenidos que están cerca del dibujo central.
7. El uso de varios colores es poderoso, pues favorece la memoria y la creatividad.
8. Intenta escribir una sola palabra clave por rama.
9. Escribe con letra imprenta, tan recta como te sea posible, para que la información sea legible.
10. Intenta escribir siempre sobre las ramas. La longitud de las ramas debe ser igual a la de las palabras.
11. Debes usar muchos colores y dibujos en todo tu mapa mental.
12. Utiliza flechas cuando quieras establecer conexiones dentro de tu mapa.





## Valoro lo que aprendí

En una hoja, elaboro un mapa mental sobre la siguiente lectura:

### Medios de transporte actuales<sup>18</sup>

Para desplazarnos de un lugar a otro y llevar a cabo las diferentes actividades económicas (por ejemplo, el comercio), son indispensables los medios de transporte. De manera general, estos circulan por los siguientes espacios:

#### 1. Carretera

El medio de transporte más común es el automóvil. También existen los camiones, que viajan cortas y largas distancias y que permiten una mayor carga. Los microbuses o buses son los medios de transporte colectivo de pasajeros. En el medio local, urbano y rural, las personas utilizamos las motos, los mototaxis y las bicicletas. En la actualidad, en las ciudades se usan los *skateboards* o tablas de patinar, mecánicos o eléctricos.

#### 2. Vía férrea

Los modernos trenes eléctricos alcanzan altas velocidades y arrastran muchos vagones de carga. El metro o metropolitano desempeña un gran papel transportando miles de viajeros por día en las grandes metrópolis. En las ciudades con mucho tránsito vehicular, los metropolitanos se desplazan por túneles debajo de la tierra; de esta manera, evitan congestionar más el tránsito, como es el caso de Ciudad de México y París, entre otras.

#### 3. Mar

Los barcos se utilizan para el transporte de mercancías a larga distancia. Los hay frigoríficos, petroleros, portacontenedores, transbordadores (trasladan personas y vehículos) y submarinos (exploran debajo del mar o se utilizan en operaciones de guerra).

#### 4. Aire

El avión transporta pasajeros y mercancías, así como el helicóptero o la avioneta. También destaca el cohete, que puede transportar a las personas al espacio sideral.



## Me comprometo

- Muestro a mis compañeros el mapa mental que elaboré y evalúo qué pautas de la página 69 tomé en cuenta y qué otras podría considerar para mejorar la manera en que organizo mi información.

<sup>18</sup> Adaptado de Vallés, A. (2015). *Técnicas de Estudio* (pág. 50). Editorial Marfil.





# Glosario

## Árbol genealógico y genograma

Son formatos para representar gráficamente una estructura familiar. Registran información sobre los integrantes de la familia y sus relaciones, abarcando al menos tres generaciones. Ambas herramientas constituyen una fuente importante de datos sobre diferentes aspectos de la familia representada.

## Antirretrovirales

Constituyen los fármacos anti-VIH que son parte de la terapia antirretroviral de gran actividad o TARGA para personas infectadas con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Estos fármacos suprimen la reproducción del VIH, reducen la mortalidad y la morbilidad entre las personas infectadas, y mejoran su calidad de vida.

## Coacción

Fuerza o violencia física o psicológica que se ejerce sobre una persona para obligarla a decir o hacer algo en contra de su voluntad.

## Consentimiento sexual

Es una decisión libre y consciente para relacionarnos de manera física, afectiva y emocional con otra persona. Consentir y pedir consentimiento es establecer nuestros límites personales y respetar los de la otra persona. Para que sea algo consensuado, ambas personas deben estar de acuerdo y expresar ese acuerdo de forma explícita.

## Diversidad cultural

Es la existencia de grupos o de individuos pertenecientes a distintas culturas que viven en un mismo territorio.

## Herencia genética

Todos los seres vivos, incluidos los seres humanos, tienen en cada una de las células de su cuerpo una cadena de ADN donde se encuentran los genes con todas las características de su especie y de su familia. Heredamos características físicas, como el color de ojos, pelo y piel, la estatura, la textura, la forma de la nariz o de los pies, etc., y también algunas enfermedades.

## Interculturalidad

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

## ITS

Son las siglas de *infecciones de transmisión sexual*, las cuales se transmiten de una persona infectada a otra mediante el contacto sexual, a través del intercambio de fluidos corporales como el semen, la secreción vaginal y la sangre. Son consideradas ITS la sífilis, la gonorrea, el chancro blando, el granuloma inguinal, el linfogranuloma venéreo, los condilomas acuminados, la vaginitis, el herpes genital,

la parasitosis (sarna y pediculosis), la uretritis inespecífica y el sida (enfermedad producida por el virus VIH). Si no son tratadas a tiempo, algunas ITS pueden causar infertilidad y otras se pueden transmitir de madre a hijo, como la sífilis. Los comportamientos que llevan a una persona a contraer una ITS también la exponen al contagio del VIH.

## Sida

Es el síndrome de inmunodeficiencia adquirida y constituye la última y más avanzada etapa de la infección por el VIH.

## Trata de personas

Es el delito que consiste en la captación, transporte, traslado, acogida y retención de personas haciendo uso de la fuerza, con fines de explotación laboral o sexual.

## 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.

## Virus del papiloma humano (VPH)

Es un virus de transmisión sexual que se adquiere a través de las vías vaginal, anal y oral. La mayoría de las personas infectadas no presentan síntomas, lo cual significa que cualquier individuo puede contagiarse y transmitir este virus sin saberlo. Se estima que el VPH es responsable del 70 % de los casos de cáncer de cuello uterino. La vacuna contra el VPH está recomendada para todos los niños de entre 9 y 14 años de edad, y es suministrada de forma gratuita por el Ministerio de Salud (Minsa) en dos dosis, administradas con un intervalo de seis meses entre la primera y la segunda aplicación.

## Violencia psicológica

Es el tipo de agresión que ocurre a través de gritos, insultos o humillaciones. La persona que ejerce violencia psicológica busca atemorizar e intimidar a su víctima para controlarla, lo que afecta gravemente su salud integral y bienestar.

## Violencia sexual contra niños y adolescentes

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

## 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.

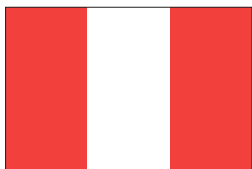
### Artículo 28

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.