

Un tiempo PARA **mí**

TEXTO DE TUTORÍA



2
SECUNDARIA



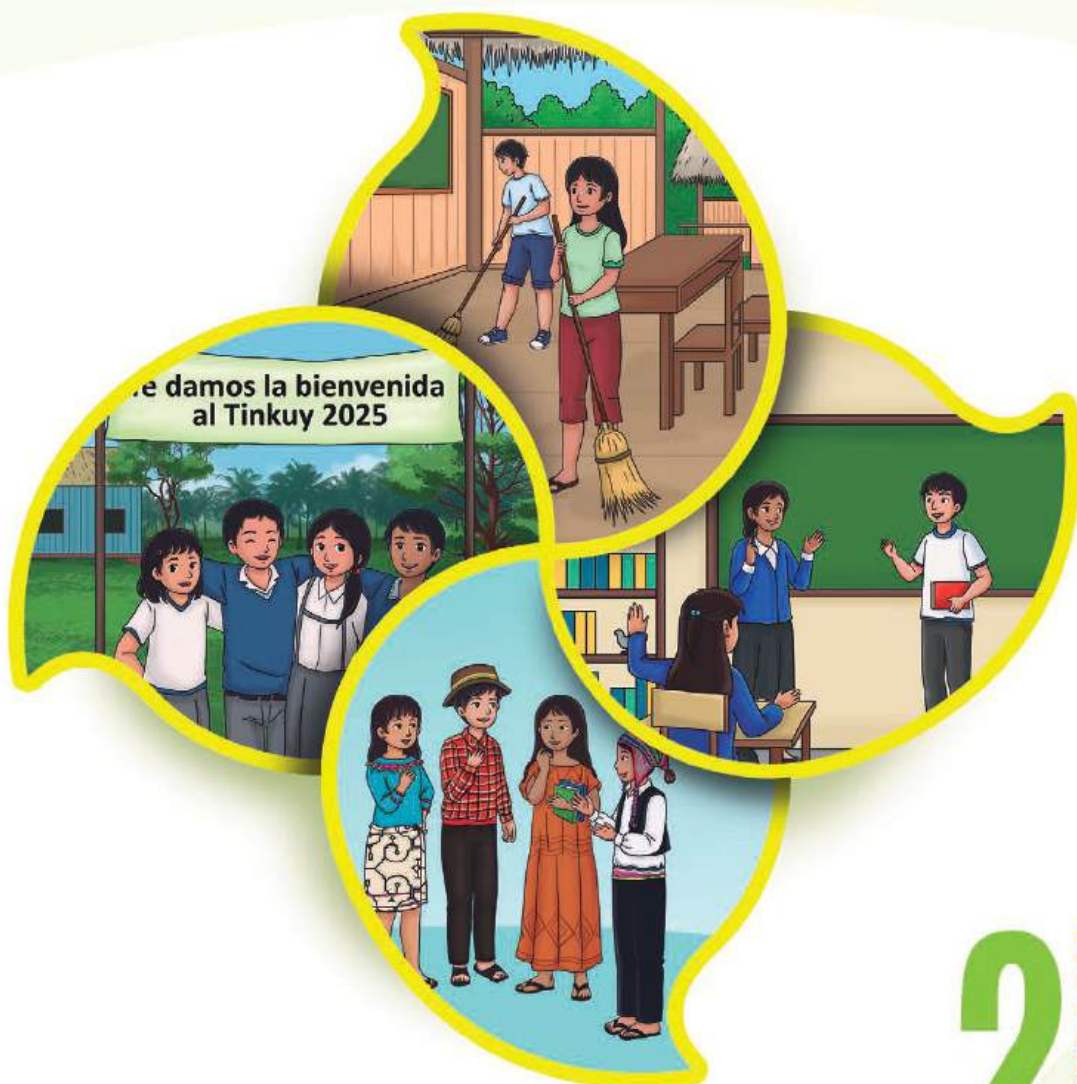
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

El ciudadano que queremos



Un Tiempo PARA mí

TEXTO DE TUTORÍA



2
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 2.º GRADO

©Ministerio de Educación

Calle del Comercio 193, San Borja

Lima, Perú

Teléfono: 615-5800

www.gob.pe/minedu

Elaboración pedagógica

Maite Rofes Chávez

Esperanza Amparo Oré Guerrero

Jaikel Homero Rodríguez Bayona

María Verónica Zeballos Valle

Mirian Karina Pineda Jurado

Patricia Velarde Manyari

Adaptación pedagógica

Aby Jane Uceda Brroncano

Revisión pedagógica

Jaime Luis Soto Castro

Diseño y diagramación

Abraham Gonzales Gonzales

Roxana Valdez Chávez

Ilustración

Brenda Lys Román González

Luis Corcuera Silva

Katherine Rossybell Villanueva Pozo

Corrección de estilo

María Paula Maraví Barrantes

Catherine Lozano Muñoz

Primera edición: 2024

Tiraje: 6500 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2024-12401

Se terminó de imprimir en diciembre de 2024,

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

Urb. Los Artesanos, Ate, Lima-Perú.

RUC N.º 20371828851

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

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



Presentación

Querido estudiante:

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

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

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

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

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

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

Ministerio de Educación



Índice

Presentación	3
Actividad 1: Me organizo en el colegio	5
Actividad 2: Practico el buen trato	11
Actividad 3: Valoro la diversidad cultural.....	15
Actividad 4: Aprendo a gestionar mis emociones	20
Actividad 5: Soy importante en mi comunidad	25
Actividad 6: Reconozco mis cambios y me cuido.....	30
Actividad 7: Vivo mi sexualidad desde mis decisiones.....	36
Actividad 8: Me informo para tomar decisiones responsables	42
Actividad 9: Mujeres y hombres trabajamos por la igualdad	48
Actividad 10: Me protejo ante todo tipo de violencia	53
Actividad 11: Conozco los beneficios y riesgos de las TIC.....	61
Actividad 12: Descubro nuevas formas de aprender.....	66
Glosario	71

Me organizo en el colegio



¿Qué aprenderé?

- Ejercitaré y reforzaré mis habilidades y actitudes para promover la organización estudiantil en mi colegio.
- Conoceré los pasos que se deben seguir para constituir una organización estudiantil, así como sus funciones y su importancia.



Me acerco al tema

Hola, soy Álex. Te cuento que junto con mis compañeros organizamos una jornada de limpieza en la laguna Yarinacocha, en Pucallpa, debido al aumento de la contaminación por el uso excesivo de plásticos y mascarillas durante la pandemia. A esta iniciativa, se sumaron nuestros padres, docentes y familiares. Fue una actividad muy divertida y motivadora.



Me pregunto y comparto

- ¿En mi colegio se organizó alguna vez una actividad parecida en la que participaron docentes, estudiantes y padres de familia o adultos responsables? ¿Quiénes la organizaron? ¿Con qué finalidad se realizó?
- ¿En mi colegio existen organizaciones conformadas por estudiantes?, ¿cuáles son? ¿Qué actividades realizan?
- ¿Me gustaría formar parte de una organización escolar o crear una en caso de que no existiera?



¿Qué conozco?

En una hoja, dibujo una actividad que realicé con mis compañeros en el colegio y me incluyo en la figura. A continuación, respondo las siguientes preguntas y después comparto mis respuestas de forma grupal.



- ¿Cómo se llamó la actividad?



- ¿Qué queríamos lograr cuando la organizamos?



- ¿Qué es lo que más recuerdo de esta actividad?



- ¿Qué fue lo más fácil y qué fue lo más difícil al organizarnos?

- ¿Qué recomendaríamos a las personas que quieren hacer lo mismo?



Mis nuevos aprendizajes

Organizarnos es fundamental cuando queremos alcanzar una meta grupal o cumplir un propósito común, como en los siguientes casos:

- Celebrar una fiesta de la comunidad.
- Realizar una faena comunal para la época de siembra o de cosecha.
- Preparar una actuación escolar, por ejemplo, para el Día del Maestro.
- Organizar una actividad con el fin de recolectar fondos para la promoción.
- Prepararnos ante fenómenos climáticos que nos pueden afectar.

También en la residencia, el CRFA o la secundaria tutorial se presentan situaciones en las cuales la organización es esencial; por ejemplo:

- Los docentes del núcleo educativo de Chala Nueva, en el departamento de Junín, se organizan con todos los estudiantes para participar en el Tinkuy.
- Los estudiantes del CRFA de Yarina se organizan para participar en la feria municipal, donde exhibirán sus trabajos sobre la lucha contra la trata de personas.
- Los estudiantes de una residencia estudiantil se organizan para llevar a cabo las tareas diarias, como barrer las aulas, ayudar a servir los alimentos, entre otras.

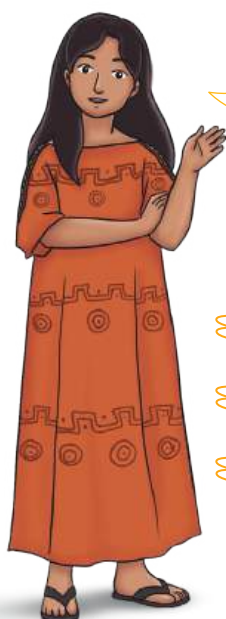
Las diferentes problemáticas o deficiencias que afectan los derechos de las personas y el bienestar colectivo, y que son de interés general, se denominan **asuntos públicos**. Estos pueden estar relacionados con aspectos sociales, políticos, económicos, éticos, culturales o ambientales, y los podemos identificar en el hogar, la escuela o la comunidad. Los asuntos públicos deben ser atendidos por los Gobiernos locales, regionales o nacionales, pero también requieren la organización y participación ciudadana.





Conversamos en grupo

- ¿Cómo nos organizamos en el colegio para colaborar en las actividades diarias, como la limpieza de las aulas o del comedor?
- ¿En qué aspectos debemos mejorar?

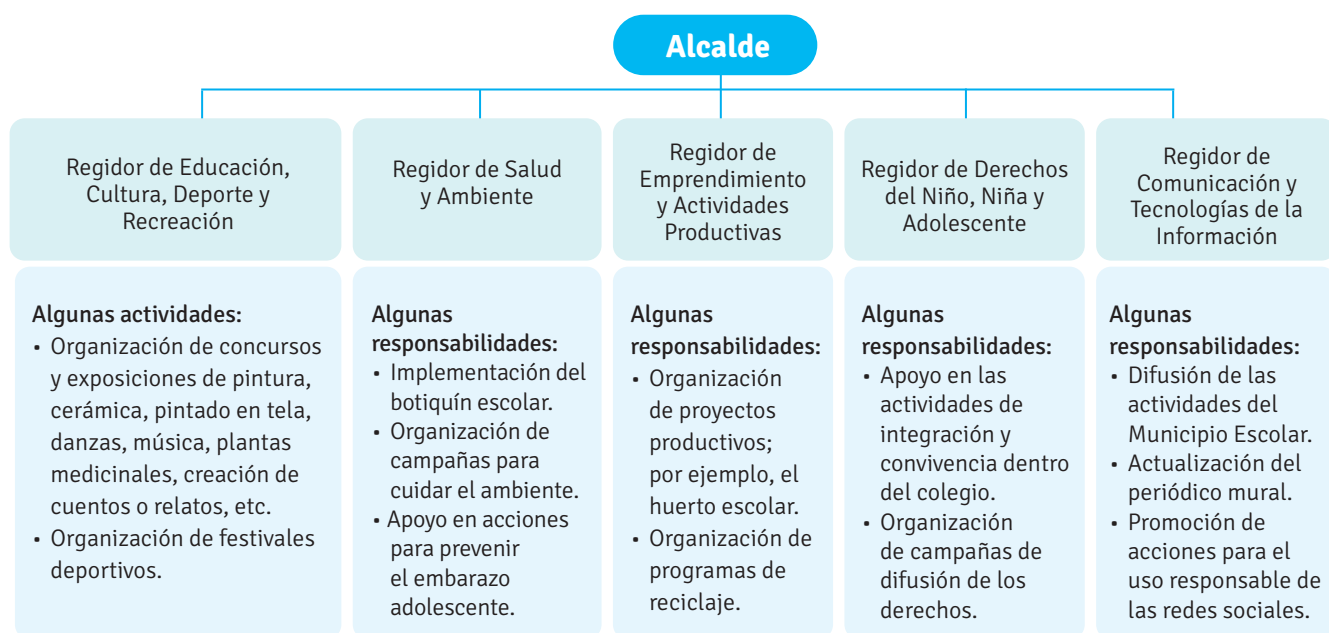


En mi residencia nos organizamos para apoyar a aquellos compañeros que, por algún motivo, no están cumpliendo con sus tareas y responsabilidades.

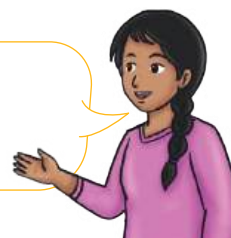
- ¿Frente a qué situaciones sería importante que los estudiantes nos organicemos?
- ¿Qué acciones podríamos llevar a cabo?

También, en el colegio, los estudiantes se pueden organizar. En este sentido, la organización estudiantil más conocida y promovida por el Ministerio de Educación es el **Municipio Escolar**.

El Municipio Escolar permite a todos los estudiantes proponer y realizar diferentes acciones para atender sus necesidades e intereses. Este tipo de organización estudiantil está liderado por una directiva conformada por los siguientes integrantes:



Además del Municipio Escolar, en algunos colegios se conforman las Asambleas Estudiantiles, que tienen la función de revalorar nuestras formas de organización, participación y diálogo frente a los problemas que afectan a nuestra comunidad.



“Formar parte de un Municipio Escolar es bonito porque te prepara para la vida y te abre muchas puertas. También esto es bueno porque pierdes el miedo a hablar en público o delante de cualquier persona. Y lo más importante: puedes hacer que tu voz se escuche como la de un adulto. Es decir, puedes dirigirte a las principales autoridades y hacerles saber que las necesidades que tienen los estudiantes también son importantes”¹.

Julio Mochcco. Alcalde Escolar de la I.E. Virgen de la Merced - San Juan de Miraflores, Lima. 4 de julio de 2022.



Me pregunto y comparto

- ¿Existen organizaciones estudiantiles en mi colegio?
- ¿Cuáles son las problemáticas más urgentes que debería abordar una organización estudiantil en mi colegio?
- ¿Tenemos Municipio Escolar en mi colegio?
- ¿Qué acciones desearía llevar a cabo como integrante del Municipio Escolar?
- Si fuera miembro de la directiva del Municipio Escolar, ¿qué iniciativas propondría?

¹ Testimonio tomado de Corresponsables Escolares. (2022). *Municipios Escolares: participación y activismo desde las escuelas*. El Comercio. <https://elcomercio.pe/corresponsales-escolares/historias/municipios-escolares-participacion-y-activismo-desde-las-escuelas-corresponsales-escolares-participacion-ciudadana-politica-municipalidades-noticia/>

Para organizarnos en el colegio, es importante que desarrollemos algunas habilidades y actitudes personales; por ejemplo:

Planificar. Tener claro el objetivo que queremos alcanzar. Para ello, organizamos nuestras tareas y responsabilidades, tiempos, materiales y lugares de reunión, entre otros.

Valorar a los demás. Todas las personas de una organización son importantes y merecen respeto, ser escuchadas y recibir un buen trato.

Comprometernos. Cumplir los acuerdos establecidos y dar lo mejor de nosotros mismos para el buen funcionamiento de la organización. En la ejecución de cada tarea, planteamos soluciones en lugar de excusas.

Ser responsables. Garantizar el cumplimiento de las tareas que nos corresponden para lograr nuestros objetivos y apoyarnos para realizarlas de la mejor manera.

Trabajar colaborativamente. Significa apoyarnos y complementar nuestras capacidades para alcanzar una meta común.



Liderar. Guiar y motivar al grupo hacia el cumplimiento de objetivos comunes. Un integrante del grupo tendrá a su cargo acciones como recoger propuestas, organizar al grupo para desarrollar acciones, cooperar con el trabajo de los demás y enseñar con el ejemplo.

Dialogar. Escuchar y valorar las opiniones y puntos de vista diferentes para establecer acuerdos y resolver conflictos. Brindamos sugerencias en vez de críticas.

Tomar decisiones. Estas deben responder a los intereses de todos, es decir, buscar el bien común.

Proponer soluciones. Tener una actitud propositiva para superar las limitaciones que se puedan presentar en el camino hacia el logro de nuestros objetivos.

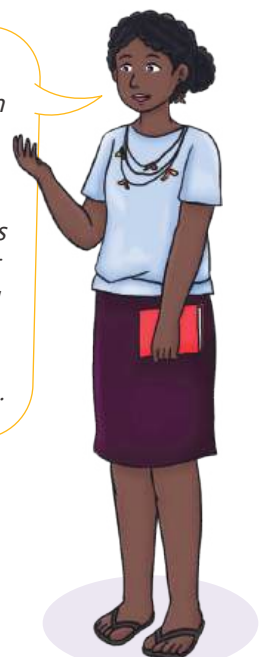
Decir lo que pensamos. Expresar nuestras opiniones de manera asertiva con el fin de que las acciones que vamos a realizar contribuyan al cumplimiento de nuestros objetivos.



Ideas valiosas

- Aprender a organizarnos en el colegio hará posible el cumplimiento de los objetivos deseados.
- Para organizarnos de la mejor manera, debemos tener en cuenta la importancia de compartir ideas y escuchar las de otros, tomar decisiones responsables, planificar, comprometernos, efectuar acciones en conjunto y evaluar la experiencia y las posibles mejoras.

La participación estudiantil es una acción educativa que permite a todos los estudiantes ejercer sus derechos, asumir responsabilidades y compromisos, e influir en los espacios de toma de decisiones, tanto en la escuela como en la familia y la comunidad².



² Tomado de Ministerio de Educación. (2022). *Orientaciones para promover el Municipio Escolar en el marco de la estrategia de participación estudiantil "Somos Pares"*. Autor.





Valoro lo que aprendí

¿Qué tipo de organización estudiantil podríamos conformar en nuestro colegio?

Se me ocurre que podemos crear una organización para unir nuestros proyectos, trabajar juntos y mejorar la productividad.



¡Qué buena idea! Como tú sabes teñir lana de oveja, yo puedo hacer tejidos con ese material, y María, que es buena para las ventas, buscará compradores. Incluso podemos organizar una feria. Propongo un nombre para nuestra organización: Los Emprendedores Escolares.

Respondo lo siguiente en una hoja e intercambio ideas con mis compañeros.



- ¿Cómo se llamaría la organización?
- ¿Por qué sería importante crear esta organización en mi colegio?
- ¿Qué problemáticas abordaría la organización?
- ¿Qué acciones realizaría junto con mis compañeros?
- ¿Quiénes podrían ayudar al buen funcionamiento de la organización?



Me comprometo

- Leo atentamente el siguiente listado de habilidades y actitudes:
 - Expresar mis opiniones
 - Ser amable y respetuoso
 - Proponer soluciones
 - Colaborar
 - Respetar acuerdos
 - Actuar con responsabilidad
- Selecciono dos habilidades o actitudes que me gustaría fortalecer para contribuir a una mejor conformación de las organizaciones en mi colegio. Comparto mis respuestas de manera grupal.

Practico el buen trato



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré la importancia de la autocrítica y de hacerme responsable de mis decisiones y acciones.
- Identificaré acciones para reparar y restaurar las relaciones con las personas y mejorar la convivencia.



Me acerco al tema

Leo la siguiente situación:

En una residencia de la Amazonía peruana, los estudiantes Flor de Luz, Silver y Roberto son los responsables de la brigada de cocina durante este mes. Ellos deben apoyar realizando dos tareas: la limpieza del suelo y el lavado de las ollas. Por estos días, Flor de Luz y Roberto entrenan con el equipo de vóley porque se acercan las olimpiadas escolares, mientras que Silver es el único de los tres que está llevando a cabo el rol asignado en la cocina. Él observa cómo sus dos compañeros conversan, comen o juegan durante sus tiempos libres en vez de acercarse a la cocina y cumplir lo acordado.



¿Qué conozco?

¿Me ha pasado o he visto algo parecido a la situación que acabo de leer? Reflexiono y dialogo con mis compañeros.



Conversamos en grupo

- ¿Qué creo que está ocurriendo entre los tres amigos? ¿Cómo podría estar sintiéndose Silver?
- ¿Cómo debería reaccionar Silver frente al comportamiento de sus dos compañeros?
- ¿Qué creemos que piensan los amigos de Silver?



Mis nuevos aprendizajes

Leo con atención el siguiente texto:

Los errores son maravillosas oportunidades para aprender³

Como seres humanos, podemos cometer errores, pero tenemos la capacidad de reconocerlos, asumir las consecuencias y repararlos. Esto se conoce como **autocrítica**, la cual nos permite observar y evaluar nuestras acciones, tanto positivas como negativas.

Lograr la autocrítica será más sencillo si somos amigos de nosotros mismos. Es decir, si nos valoramos y nos queremos como somos: con nuestras virtudes y defectos, sin cultivar sentimientos de culpa. La autocrítica se desarrolla en la medida que crecemos y maduramos. En resumen, debemos desarrollar el interés de aprender de la experiencia y comprometernos a no cometer los mismos errores.

Observo un primer final de la historia de Flor de Luz, Roberto y Silver.



Luego de este incidente, los tres compañeros asistieron a un taller y aprendieron que para convivir en paz es importante ser empáticos y responsabilizarse de las propias decisiones y acciones. También descubrieron unas preguntas “mágicas” llamadas *preguntas restaurativas*, las cuales pueden hacerse ellos mismos.

- Si las acciones de otra persona me afectaron, me puedo preguntar:
- 1. ¿Qué pasó?
- 2. ¿Qué pensé cuando esto sucedió?
- 3. ¿Cómo me sentí?
- 4. ¿Qué es lo que más me afectó?
- 5. ¿Qué necesito que ocurra para que esta relación vuelva a estar bien?

³ Adaptado de Lasala T., Mcvittie J. y Smitha S. (2014). *Disciplina positiva en la escuela y el salón de clase. Guía del maestro. Actividades para estudiantes*. Positive Discipline Association.

Si herí a alguna persona con mis acciones, me puedo preguntar:

1. ¿Qué pasó?
2. ¿En qué pensaba cuando esto sucedió? ¿Qué he pensado desde entonces?
3. ¿A quién creo que herí con lo que hice?, ¿de qué manera? ¿Alguien más resultó afectado?
4. ¿Qué pienso hacer para que esta relación vuelva a ser la de antes?

Observo un segundo final de la historia después de poner en práctica las preguntas restaurativas.



Conversamos en grupo

1. ¿Cuál es la diferencia entre el primer y el segundo final?
2. ¿En cuál de los finales Roberto y Flor de Luz se dieron cuenta de las consecuencias de sus acciones? Señalamos en qué parte y explicamos.
3. ¿En cuál de los finales Roberto y Flor de Luz intentaron arreglar la relación con Silver? Señalamos en qué parte y cómo lo hicieron.

Recuerda que tratar de reparar una relación afectada es importante para sentir que todo vuelve a estar bien con la otra persona y también para sentirnos bien con nosotros mismos.

Cuando reconocemos nuestra responsabilidad y las consecuencias de las acciones cometidas, es importante reparar el daño. Para ello, podemos preguntarnos lo siguiente: “¿Qué puedo hacer para que todo vuelva a ser como antes?”. El camino puede ser una disculpa sincera o hacer algo por la persona afectada. Esto nos permitirá reconciliarnos, restaurar la relación y mejorar la convivencia.



Ideas valiosas

- Comunicarme de forma asertiva con las demás personas contribuye al desarrollo de relaciones sanas y seguras; además, promueve mi bienestar y el de quienes me rodean.
- Todas las personas tenemos la capacidad de aceptar que nos equivocamos y de asumir responsablemente las consecuencias de nuestras acciones.
- Si bien la autocrítica es fundamental para reconocer nuestros errores, no debe ser excesiva, ya que esto podría dificultar nuestra capacidad para reparar las consecuencias de nuestras acciones.



Valoro lo que aprendí

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

1. ¿Por qué es importante reconocer que me equivoqué?
2. ¿Es suficiente con darme cuenta de que cometí un error? ¿Es posible corregir los errores?, ¿de qué manera?



Me comprometo

- Identifico dos acciones que me comprometo a realizar si hago sentir mal a alguien y quiero reparar mi error. Converso con mis compañeros al respecto.
- Pienso y escribo dos acciones que puedo poner en práctica cuando la conducta de una persona me hiera o afecte. Comparto este compromiso con mis compañeros.

Valoro la diversidad cultural



¿Qué aprenderé?

- Conviviré con mis compañeros respetando y valorando sus culturas porque así nos enriquecemos mutuamente.
- Reconoceré las situaciones en las que se respeta y no se respeta la diversidad cultural dentro del colegio.



Me acerco al tema



Me pregunto y comparto

- ¿En qué creo que se diferencian estas dos situaciones?
- ¿En qué situación creo que se respetan las costumbres de la nueva estudiante?, ¿por qué?
- ¿He vivido o he sido testigo de una situación parecida? ¿Qué hice? ¿Cómo reaccioné?



¿Qué conozco?

Leo la situación 1 de la página 15 e identifico las emociones que puede haber sentido la estudiante nueva. Luego, converso con mis compañeros al respecto.

Cólera

Tristeza

Vergüenza

“No valgo nada”.

“Los otros son mejores que yo”.

Alegría

“No me hubiera puesto mi cushma”.

Orgullo

“Me duele que no me acepten”.

¿Qué creemos que piensa y siente una persona cuando no respetan su cultura?



Ignacio, ¿a ti alguna vez te pasó algo parecido a lo que vivió la estudiante nueva en la situación 1 de la página 15?



Sí. Una vez visité un colegio fuera de mi comunidad y un chico se empezó a burlar de mí porque me escuchó hablando en quechua.

¿Alguna vez viví una situación en la que no me sentí respetado debido a mis costumbres o a la cultura a la que pertenezco? Para responder también puedo considerar un caso que conozco. Converso con mis compañeros al respecto.



Mis nuevos aprendizajes

El Perú es un país de riqueza y de grandes oportunidades. Esto debido, sobre todo, a la diversidad cultural de sus pueblos. Leo la siguiente situación:

Vengo de la comunidad de Occopata, ubicada en el departamento de Cusco. En donde nací, tenemos el orgullo de contar con una gran variedad de papas nativas, las cuales cultivamos en familia.

Yo soy ashaninka. Toda mi familia se dedica al manejo del bosque amazónico. Somos grandes conocedores de las plantas curativas.

Yo soy de las islas de los Uros, ubicadas en el lago Titicaca. Estas islas están construidas con totora, la cual es una planta que crece en la superficie del lago. En ellas recibimos a muchos visitantes, con quienes compartimos las tradiciones de nuestra cultura.



En una hoja, dibujo una de mis costumbres favoritas que practico en mi comunidad.



Conversamos en grupo

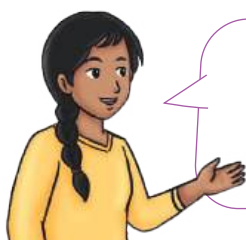
- ¿Cuáles son las principales características o saberes culturales de nuestras comunidades?
- ¿Cuáles son o podrían ser nuestros aportes más valiosos al Perú y al mundo?



Me pregunto y comparto

- ¿Mis compañeros y yo tenemos las mismas costumbres y los mismos saberes?
- ¿En qué me parezco a mis compañeros? ¿Qué me hace diferente de ellos?

La **diversidad cultural** hace referencia a la convivencia, dentro de un mismo territorio y en un mismo tiempo, de varias comunidades o pueblos que poseen costumbres y saberes distintos, como los roles dentro de la familia, la organización del trabajo, la relación con la naturaleza, las creencias religiosas y la lengua, entre otros. La base de la relación e interacción entre estas culturas debe ser el respeto mutuo.



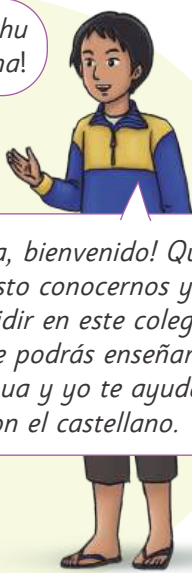
Reconocernos como ciudadanos de un territorio donde conviven diferentes pueblos que se parecen en algunos aspectos y que se diferencian en otros nos enriquece; sin embargo, esto también supone un gran reto. Observo y leo las siguientes situaciones.

Situación 1

Respetamos y valoramos todas las lenguas, y nos enriquecemos al conocerlas.



¡Allillanchu wayq'echa!



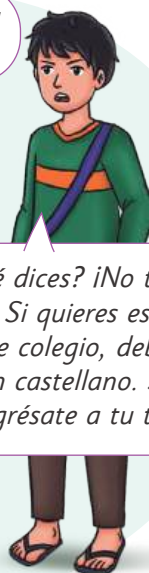
¡Hola, bienvenido! Qué gusto conocernos y coincidir en este colegio. Tú me podrás enseñar el quechua y yo te ayudaré con el castellano.

Situación 2

Nos burlamos de todos los que hablan distinto a nosotros y no queremos ser sus amigos.



¡Allillanchu wayq'echa!



¿Qué dices? ¡No te entiendo! Si quieres estudiar en este colegio, debes hablar en castellano. Si no, mejor regrésate a tu tierra.

También en los colegios pueden presentarse situaciones en las cuales la actitud de estudiantes o docentes no demuestre respeto hacia las personas de culturas diferentes (como en la situación 2 del ejemplo anterior).



¿Qué opino de los siguientes casos? ¿Qué haría si me ocurriera algo similar? Reflexiono y converso con mis compañeros al respecto.

- Un estudiante cuenta que su familia acostumbra realizar el pago a la Pachamama como forma de agradecimiento por la buena cosecha y, además, le pide permiso para seguir cultivando. Un compañero le responde que eso que hace su familia no sirve porque la tierra no tiene vida.
- Un grupo de estudiantes presenta una danza costumbrista de su comunidad, en la cual mujeres y hombres utilizan el mismo traje. Otro grupo de estudiantes, que mira la presentación, se burla y los abuchean.



Ideas valiosas

- Las diferencias culturales nos enriquecen y el respeto nos une. En el Perú, existen distintas culturas que poseen una enorme riqueza en las manifestaciones, costumbres y tradiciones, como la sabiduría de la medicina local basada en el uso de plantas o la búsqueda de la armonía que plantea el buen vivir.
- Todas las comunidades construyen su propia cultura y todas son igualmente valiosas; por lo tanto, merecen la misma consideración y respeto.



Valoro lo que aprendí

¿Cómo podemos abordar positivamente una situación en el colegio en la que no se respeta a las personas por su cultura?

En el siguiente ejemplo, se muestra cómo podemos hacerlo.



Situación

En un colegio de la capital de la provincia, un estudiante nuevo dice lo siguiente: “¡Alalau! ¡Cuánto frío hace!”.



Respuesta negativa

¡Habla bien, oye!
¡Qué estarás diciendo!



Respuesta positiva

Amigo, ¿qué significa *alalau*? ¿A qué lengua pertenece esa palabra?

Imagino una situación relacionada con el respeto por la diversidad cultural y formulo una respuesta negativa, que luego transformaré en positiva. Comparto este ejercicio con mis compañeros.

Situación



Respuesta negativa



Respuesta positiva



Me comprometo

- Converso con mis compañeros y juntos proponemos dos iniciativas que podríamos llevar a cabo para que se respete y valore la diversidad cultural en nuestro colegio. Pedimos apoyo a nuestro docente.



Aprendo a gestionar mis emociones



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré mis emociones e identificaré por qué me siento así.
- Expresaré mis emociones de manera saludable.



Me acerco al tema

Leo el siguiente diálogo:

Dos amigos se encuentran y conversan sobre lo que le pasó a Juan...

¿Te enteraste de que el papá de Juan volvió a su casa?



¿En serio? Pero si abandonó a su familia cuando Juan tenía 4 o 5 años, creo. ¿Y cómo está Juan?



Escena 1

Me dijo que está feliz de tener a su papá en casa, pero que aún siente un poco de cólera cuando se acuerda de que lo abandonó.



Claro, debe ser un momento difícil para Juan. Seguramente, él está muy confundido.



Escena 2

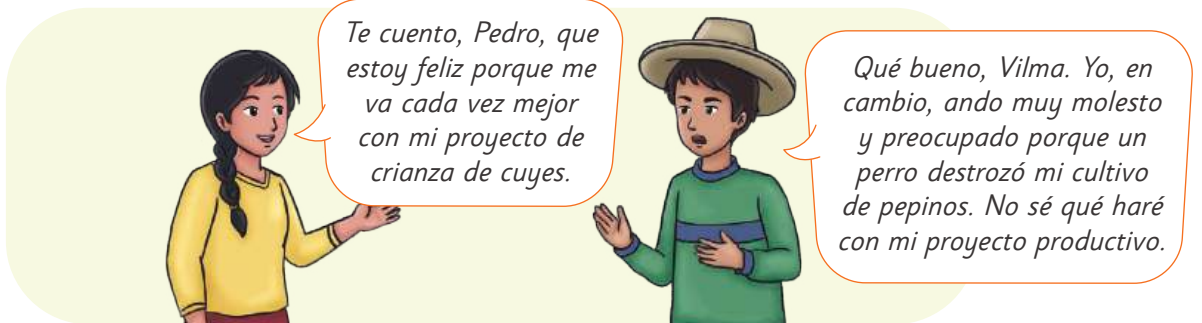


Me pregunto y comparto

- ¿Cómo se siente Juan ahora que su papá volvió a casa? ¿Es posible sentir dos emociones diferentes y opuestas a la vez? ¿Esto es bueno o malo?, ¿por qué?
- ¿Alguna vez he sentido varias emociones al mismo tiempo?



¿Qué conozco?



Recuerdo dos situaciones que me hicieron sentir distintas emociones durante esta semana y las escribo en una hoja. Para ello, tengo en cuenta las siguientes preguntas:

¿Qué situaciones viví?

¿Cómo me sentí?



Conversamos en grupo

- Compartimos una de las dos situaciones del ejercicio anterior y contamos cómo nos hicieron sentir.
- ¿Algunos de nosotros hemos sentido emociones parecidas esta semana?
- ¿Por qué es importante darnos cuenta de las emociones que sentimos?



Mis nuevos aprendizajes

Cada vez que nos sucede algo en la vida, nos sentimos de una forma diferente: podemos experimentar alegría, miedo, calma, etc. Esa manera en la que nos sentimos recibe el nombre de **emoción**. A continuación, leo algunas emociones:



Para gestionar mejor nuestras emociones, es importante reconocer cuál sentimos en cada momento y lograr identificar qué situación la provocó. Existen diversas emociones, y cada persona las siente de manera diferente; por ejemplo:



Identifico las situaciones que me generan ciertas emociones, las escribo en una hoja y converso con mis compañeros al respecto.

● Siento cólera cuando...	● Siento miedo cuando...
● Siento alegría cuando...	● Siento vergüenza cuando...

Así como todas las personas somos diferentes, también nuestra manera de reaccionar ante una emoción difiere de la de los demás. Leo la siguiente situación e identifico las reacciones de los protagonistas.



**Me pregunto
y comparto**

- ¿Qué emoción experimentó cada estudiante en el ejemplo anterior?
- ¿Cuál de las reacciones ayudará a resolver mejor el problema?, ¿por qué?

Cada persona reacciona de manera diferente cuando está molesta, triste, angustiada, asombrada o feliz. Todas las emociones que sentimos tienen una utilidad; sin embargo, es importante aprender a identificarlas (su intensidad y el tiempo que duran) y revisar los pensamientos negativos que pueden estar motivando su aparición. Esto nos permitirá gestionarnos de forma adecuada; es decir, seremos capaces de afrontar mejor los retos y resolver las dificultades sin dejarnos llevar por la cólera o el estrés. De esta manera, gestionar nuestras emociones nos ayudará a enfrentar mejor los problemas en nuestras relaciones con los demás y establecer vínculos saludables, lo cual contribuirá a nuestro bienestar y salud mental.

Para aprender a gestionar nuestras emociones, podemos...



- Reconocer qué emociones sentimos en cada momento y escribirlas o hablar sobre ellas, así podremos validarlas.
- Conversar con una persona de confianza sobre cómo nos sentimos y expresarle nuestras emociones aunque nos parezcan malas. Contener las emociones, fingir que no las tenemos o evitar expresarlas puede traer consecuencias para nuestra salud.
- Respirar profunda y lentamente cuando estamos molestos, ansiosos, estresados o con miedo, pues constituye un gran ejercicio. Cuando una emoción es muy fuerte, conviene recuperar la tranquilidad antes de tomar una decisión o dar una respuesta.
- Cambiar de actividad, ya que ayudará a calmarnos cuando nos sentimos molestos, estresados o con miedo. Podemos bailar, cantar, hacer ejercicios, caminar, limpiar, pintar mandalas, etc.
- Expresar lo que sentimos cuando alguien hace o dice algo que nos hiera. No necesitamos agredir, insultar ni golpear, ni tampoco quedarnos callados. Debemos esperar a sentirnos calmados antes de acercarnos a la persona que nos hizo sentir mal y dialogar con ella.



Ideas valiosas

- Las emociones juegan un papel fundamental en nuestra vida. En cada momento sentimos una o más emociones, así que es importante aprender a identificarlas y descubrir el motivo de su aparición para saber cómo actuar.
- Debemos encontrar una manera de gestionar lo que sentimos y calmarnos, sobre todo cuando se trata de emociones como la cólera o la angustia. Esto permite resolver con tranquilidad las dificultades que se presentan y establecer relaciones más saludables.
- Nuestras emociones no son buenas ni malas, pero todas tienen una razón de ser. Por ejemplo, muchas veces las emociones que sentimos nos advierten de que nos encontramos expuestos a una situación de riesgo o de peligro, de ahí la importancia de reconocerlas.



Valoro lo que aprendí

Leo las situaciones y comparto con mis compañeros qué emoción o emociones siento y cómo podría reaccionar ante ellas.

Mi compañero me acaba de decir que no me podrá ayudar con mi trabajo porque tiene un partido de fútbol.

¿Qué emoción o emociones siento?

¿Cómo podría reaccionar?

Una compañera se burló de la comida que llevé al colegio, y todos se rieron.

¿Qué emoción o emociones siento?

¿Cómo podría reaccionar?

El profesor me entregó mis notas y he salido muy bien. Mis padres sentirán mucha alegría cuando les cuente.

¿Qué emoción o emociones siento?

¿Cómo podría reaccionar?

La profesora me felicitó porque mi proyecto de crianza de abejas fue elegido para representar al colegio en la feria interescolar.

¿Qué emoción o emociones siento?

¿Cómo podría reaccionar?

Después de mucho esfuerzo y estudio, mis compañeros y yo aprobamos todos los exámenes del semestre.

¿Qué emoción o emociones siento?

¿Cómo podría reaccionar?

A pesar de que entrenamos muy duro para el campeonato interescolar, nuestro equipo de vóley perdió en los cuartos de final.

¿Qué emoción o emociones siento?

¿Cómo podría reaccionar?



Me comprometo

- Identifico tres acciones que me comprometo a poner en práctica para gestionar la molestia o el enojo que puedo sentir en una situación determinada. Comparto mis compromisos con mis compañeros.



ACTIVIDAD 5

Soy importante en mi comunidad



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré que soy importante en mi comunidad.
- Identificaré acciones que puedo realizar para contribuir al buen vivir en mi comunidad.



Me acerco al tema

Leo el siguiente texto⁴:

Entrevista a Richard Soria Gonzáles, responsable de Educación del Centro de Medicina Ancestral “Comando Matico”

El Comando Matico es una organización que viene desarrollando la “Estrategia de autodefensa de los pueblos indígenas frente a la pandemia por COVID-19”. Se trata de una experiencia de los pueblos shipibo-konibo del distrito de Parinacochas, en la provincia de Pucallpa, departamento de Ucayali, que, en base a los valores de reciprocidad y solidaridad, busca brindar atención oportuna a la población a través de un trabajo articulado en salud. Para esto, la medicina ancestral tiene un papel fundamental para hacer frente a la pandemia y otras enfermedades. Esta experiencia busca empoderar a las familias en el cuidado de su propia salud a través del correcto uso de las plantas y la valoración de los saberes ancestrales.

¿Qué los motivó a llevar a cabo esta experiencia?

Somos un grupo de jóvenes shipibo-konibo que surgió para atender a los indígenas vulnerables contagiados de COVID-19 y que no cuentan con los recursos ni con la atención médica respectiva. Esto lo hacemos a través de la preparación de recetas naturales, usando plantas medicinales y la sabiduría ancestral. En el camino, sin embargo, nos dimos cuenta de que nuestra medicina tradicional no era suficiente, por eso, buscamos articular nuestro conocimiento con el comando COVID de la región Ucayali para que nos puedan proporcionar medicinas y oxígeno. De esta manera, combinando la medicina local o tradicional con la medicina científica, nos convertimos en aliados estratégicos y nos fortalecimos para hacerle frente a la pandemia y a otras enfermedades.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué opino de la experiencia que acabo de leer?
- ¿Cuáles son los aspectos más importantes del trabajo realizado por el Comando Matico?
- ¿Se ha desarrollado alguna experiencia parecida en mi comunidad?, ¿cuál fue el motivo?

⁴ Adaptado de Educación Intercultural Perú. (28 de octubre de 2021). *Experiencias comunitarias para el buen vivir. El comando Matico. Cuarto programa* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=rLUGeJC7NNw>



¿Qué conozco?

María, ¿sabías que mi hermana Bertha se casará con Abel? Muy pronto, ellos empezarán a construir su casa.



¿En serio? Entonces, seguramente todos haremos faena para ayudarlos.



Los integrantes de mi comunidad también se apoyan unos a otros en diversas situaciones; por ejemplo:

- Cuando un vecino tiene una buena pesca, comparte sus productos con toda la comunidad.
- Cuando se atoran los regadíos, nos organizamos y todos participamos en la limpieza; de esta manera, será posible regar adecuadamente todas las chacras.

¿Qué otras situaciones de apoyo mutuo he visto en mi comunidad? Converso con mis compañeros al respecto.



Conversamos en grupo

Dialogamos sobre diversos casos en que los integrantes de nuestras comunidades se ayudan unos a otros. Luego, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Es importante ayudarnos cuando vivimos en una comunidad?, ¿por qué?
- ¿Qué otros aspectos importantes debemos tener en cuenta para lograr el buen vivir en nuestra comunidad?



Mis nuevos aprendizajes

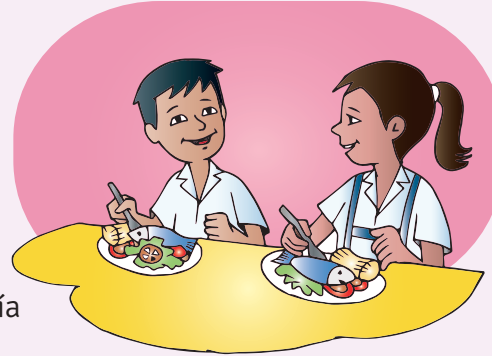
Vivir en una comunidad es una experiencia enriquecedora. Nos permite conocernos unos a otros, compartir nuestras costumbres, aprender nuevos conocimientos, organizarnos y trabajar juntos. También apoyarnos, cuidarnos, acompañarnos o buscar ideas conjuntas para solucionar nuestros problemas.

Sin embargo, para que la vida en comunidad resulte positiva, debemos convivir en armonía con nosotros mismos, con los demás integrantes de nuestra comunidad y con la naturaleza.

Vivo en armonía conmigo mismo cuando...

- Me puedo comunicar libremente en mi lengua materna.
- Me siento parte importante de mi comunidad.
- Me alimento de forma saludable.
- Puedo jugar o realizar actividades recreativas de manera segura en mi comunidad.

¿Qué otras acciones puedo realizar para vivir en armonía conmigo mismo? Las comparto con mis compañeros.



Vivimos en armonía en nuestra comunidad cuando...

- Respetamos los derechos de las personas, especialmente, de todos los niños y los adolescentes.
- Apoyamos en las faenas para mejorar los diferentes servicios comunes, pues nos benefician a todos.
- Participamos en las asambleas, escuchando y respetando las opiniones de todos.

¿Qué otras acciones podemos llevar a cabo en nuestra comunidad para vivir en armonía? Conversamos en clase al respecto.

Vivimos en armonía con la naturaleza cuando...

- Tomamos de ella lo que necesitamos para vivir, sin sobreexplotarla.
- Protegemos los bosques y los ríos.
- Pedimos permiso a la Madre Naturaleza y le agradecemos ante cualquier intervención o actividad que deseamos realizar en nuestro territorio.

¿Qué otras acciones podemos realizar para vivir en armonía con la naturaleza? Conversamos en clase al respecto.



Leemos el siguiente testimonio⁵:



Para que exista el buen vivir, tenemos que vivir en comunidad, armonía y reciprocidad. Como las hormiguitas que trabajan en comunidad, entre ellas no hay individualismo, no hay holgazanes, entre todas construyen sus hogares, entre todas recolectan su comida, nada es para cada una, todo es para la comunidad. De la misma manera, los humanos vivíamos en armonía, pero ahora esta forma de vida se desvanece, se está perdiendo vivir en armonía con todo. Recordemos a nuestros corazones esta forma de vida. Miremos en nuestro interior: ¿por qué no podemos vivir en hermandad en estos últimos tiempos?

- La vida tiene un sentido colectivo, lo cual significa que cada ser vivo es valioso y necesario para convivir en armonía.
- La comunidad es la base de la organización y todos los recursos le pertenecen, por eso los distribuye de forma que alcancen para todos, incluso para las generaciones futuras.
- Practicamos la reciprocidad con las personas y la naturaleza.
- Producimos y consumimos lo necesario, respetando la naturaleza y los seres vivos.
- Nuestros abuelos son los sabios. Ellos nos guían porque tienen experiencia y conocimientos acerca de nuestra comunidad. Muchos saberes ancestrales nos ayudan a vivir en armonía y en equilibrio con la naturaleza.
- Nos organizamos para proteger nuestro entorno y los recursos que este nos provee, de manera que exista un equilibrio.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué opino de lo expresado en el testimonio?
- ¿Considero que, como se plantea en el testimonio, la vida en armonía y en comunidad se está perdiendo?, ¿por qué creo que esto ocurre?
- ¿En mi comunidad se practica el buen vivir? ¿Qué acciones realizo para contribuir a vivir con respeto hacia todo lo que existe y en armonía con ello?

Comparto con mis compañeros algunas acciones con las cuales siento que contribuyo al buen vivir en mi comunidad.



⁵ Testimonio tomado de *Ayllupi kawsaspallan kay unquymanta harkawasunchik*. (s. f.). Ministerio de la Producción.

Algunas acciones que podemos llevar a cabo para contribuir al buen vivir en nuestra comunidad son:

- Ayudar o asistir a las personas que lo necesitan.
- Cuidar los animales, las plantas, las fuentes de agua y otros elementos de la naturaleza.
- Participar en las tareas o faenas comunales que nos asignan.



Ideas valiosas

- El buen vivir es una forma de pensar y vivir que practican muchas comunidades andinas y amazónicas. Consiste en buscar la armonía con uno mismo, con las personas y con la naturaleza.
- Todos somos integrantes importantes de nuestra comunidad; por ello, debemos realizar acciones que contribuyan a la práctica del buen vivir.



Valoro lo que aprendí

Reflexiono sobre cómo se practica el buen vivir en mi comunidad. Para ello, respondo lo siguiente:

- ¿Qué costumbre de mi comunidad refleja cómo practicamos el buen vivir? ¿Cómo contribuyo al buen vivir?
- ¿Qué costumbre de mi comunidad considero que nos aleja del buen vivir? ¿Cómo puedo contribuir a cambiar esta situación?
- ¿Qué acciones podríamos llevar a cabo los jóvenes de mi comunidad para fortalecer las costumbres que nos acercan al buen vivir?



Me comprometo

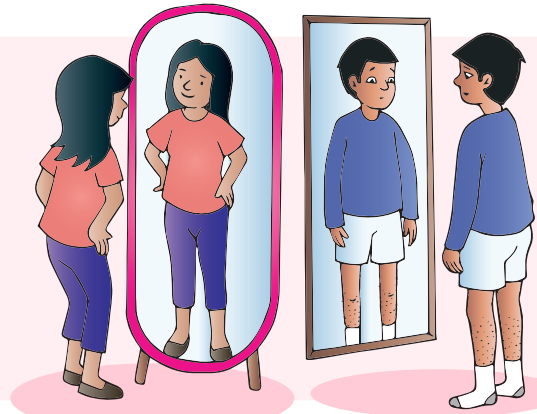
- Identifico una acción que me comprometo a realizar para vivir en armonía conmigo mismo y con los demás, y la comparto con mis compañeros.
- Identifico dos acciones que me comprometo a llevar a cabo para vivir en armonía con la naturaleza. Converso con mis compañeros al respecto.

Reconozco mis cambios y me cuido



¿Qué aprenderé?

- Identificaré y comprenderé los cambios que están ocurriendo en mi cuerpo y en mis emociones.
- Reconoceré la importancia de cuidar mi cuerpo, respetarlo y exigir que los demás también lo respeten.



Me acerco al tema

Observo la siguiente imagen y leo el caso.

Un grupo de amigos está jugando cerca del río...





Me pregunto y comparto

- ¿Por qué Anita no se siente bien y no desea bañarse en el río con sus amigos? ¿Así se sentía antes, cuando no menstruaba?
- ¿Considero que las mujeres que están menstruando se deben bañar en el río?, ¿por qué?



¿Qué conozco?

Los adolescentes del siguiente caso cuentan qué les está pasando.

Hola, soy Augusto. Hace unos meses me aparecieron muchos granos en la cara, aunque no sé por qué. No me gusta cómo me veo y siento vergüenza porque todos me miran.

Me llamo Carmen y tengo 13 años. Antes yo era bien flaquita, pero ahora el pantalón me aprieta.

Yo soy Antonio y tengo 13 años. Antes me gustaba cantar, pero ahora, cuando converso o canto, me salen "gallos". Algunos se burlan, por eso ahora hablo poco y ya no canto.



Reflexiono sobre los cambios que está experimentando mi cuerpo y anoto algunos de ellos en una hoja.

Los diversos cambios que experimenta nuestro cuerpo durante la pubertad forman parte de nuestro proceso de desarrollo. Es importante contar con personas de confianza con las que podamos conversar sobre estos cambios o las dudas y preguntas que nos puedan surgir. Algunas de estas personas pueden ser nuestros padres, tutores o adultos responsables; también podemos acudir a nuestro establecimiento de salud y solicitar la debida orientación y consejos. Nuestra tarea es disipar cualquier preocupación, pues esta podría afectar nuestro bienestar emocional.

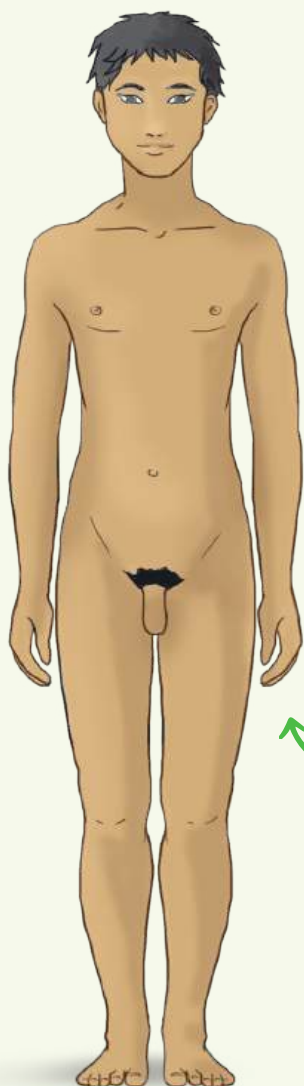
¿Con quién cuento para hablar sobre estos temas?



Mis nuevos aprendizajes

En la vida, existe una etapa en la que nuestro cuerpo ya no se parece al que teníamos cuando éramos niños. Esta etapa se manifiesta, precisamente, cuando empezamos a descubrir diversos cambios físicos y emocionales. Se trata de la **pubertad**, la cual suele ocurrir entre los 11 y 14 años de edad, justo el promedio de edad en el que nos encontramos ahora. Identifiquemos algunos de estos cambios:

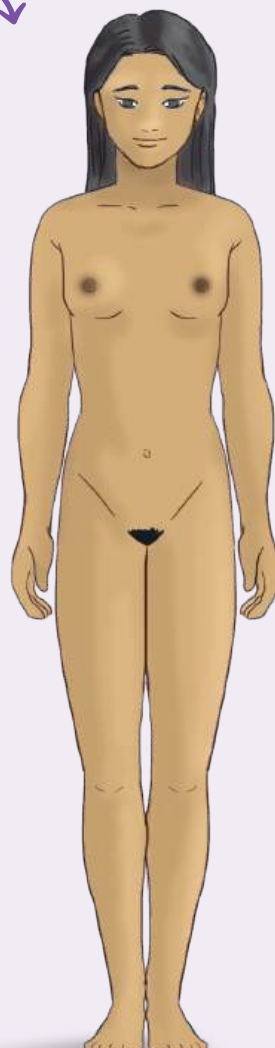
Hombre



Cambios en la mujer

- Aumenta el tamaño de los senos.
- Crece vello en las axilas y en el pubis.
- Aparecen granos o acné en la cara.
- Se produce la primera menstruación o “menarquia”, y en adelante ocurrirá una vez al mes, aunque puede ser irregular el primer año.
- Ensanchamiento de las caderas.
- Se presenta inestabilidad en las emociones, con cambios frecuentes en el estado de ánimo.
- Empieza a cambiar la voz.

Mujer



Cambios en el hombre

- Incremento de vello en la cara, las axilas y el pubis.
- Empieza a cambiar la voz.
- Aparecen granos o acné en la cara.
- Crece el tamaño del pene y de los testículos.
- Se presenta inestabilidad en las emociones, con cambios frecuentes en el estado de ánimo.

Leo el siguiente diálogo:



Debemos recordar que cada persona es única y especial. Por eso, aunque durante la pubertad todos presentamos diversos cambios en nuestro cuerpo, estos ocurren de manera diferente en cada persona. Esto es natural y no tenemos por qué preocuparnos o sentirnos mal al respecto.



Me pregunto y comparto

- ¿Cómo se sienten Yovana y Marco con los cambios que están atravesando?
- ¿Por qué creo que Yovana y Marco tienen esas preocupaciones?
- ¿Me preocupa algún cambio que me está ocurriendo?, ¿por qué? ¿De qué se trata?

Poco a poco iremos reconociendo y asumiendo los cambios que vivimos durante la pubertad. Esta es una etapa por la cual pasamos todos, mujeres y hombres, ya que es parte de nuestra naturaleza humana. Además, es el inicio de la adolescencia. Reconocer que estamos cambiando nos ayudará a identificar lo que necesitamos para seguir desarrollándonos de forma saludable y en entornos seguros.

Es importante valorar nuestro cuerpo, saber cuidarlo y hacerlo respetar.



Recomendaciones para un desarrollo sexual integral saludable

- Aceptar mi cuerpo como es, con todos los cambios que experimenta.
 - Mantener una higiene adecuada y frecuente de mi cuerpo, especialmente en las axilas y las zonas íntimas.
 - Contar con una persona adulta de confianza, con quien pueda conversar sobre cómo me siento con los cambios que me están ocurriendo.
 - Respetar la apariencia física. No me burlaré del cuerpo de ninguna persona ni permitiré que se burlen del mío.
 - Tener espacios de privacidad cuando los necesite (un baño, un lugar para cambiarme de ropa, etc.) para evitar situaciones que puedan poner en riesgo o peligro el cuidado de mi cuerpo y el respeto hacia este.
 - Exigir que se respete mi cuerpo. No puedo consentir que alguien me toque de una manera que no me gusta o que me haga sentir incomodidad. Si se trata de situaciones de índole sexual, se lo contaré a una persona adulta de confianza o denunciaré hostigamiento o acoso sexual.
- Si me siento acosado sexualmente, puedo contárselo a un docente o al director de mi institución educativa. También puedo llamar a la Línea 100 del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables o poner la denuncia en la Demuna de mi municipio. Si mi acosador es un docente, puedo llamar a la línea 0800-76-888 o enviar un mensaje por WhatsApp al número 991-410-000 del SíseVe del Ministerio de Educación.
 - Incluir a las autoridades comunales como parte de nuestra red de apoyo frente a un eventual episodio de acoso en la comunidad (apus, líderes comunales, subprefectos, jueces de Paz, etc.).
 - Poner en conocimiento que, desde el 2013, mediante la Ley N.º 29600, las adolescentes en situación de embarazo o maternidad tienen derecho a continuar sus estudios o retomarlos sin ser discriminadas. El colegio tiene el deber de brindarles las facilidades para rendir las evaluaciones académicas y ser flexibles con el periodo de asistencia a clases; además, debe orientar y sensibilizar a los padres de familia y a toda la comunidad educativa sobre el derecho a la educación de todas las estudiantes gestantes o que son madres.



Ideas valiosas

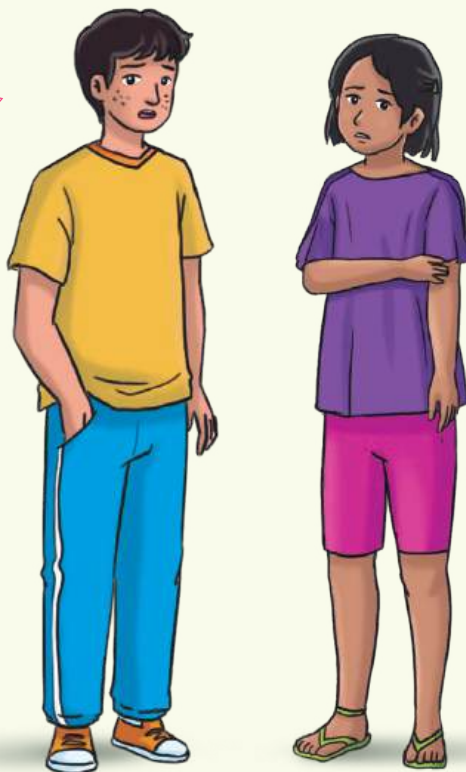
- La pubertad es una etapa de la vida en la que ocurren muchos cambios (físicos y psicológicos).
- Es importante aceptar nuestro cuerpo, aprender a cuidarlo y respetarlo, y exigir que los demás también lo respeten.
- El diálogo con nuestros familiares y docentes es fundamental para informarnos y resolver dudas y preguntas sobre cómo cuidar nuestro cuerpo.



Valoro lo que aprendí

Leo los cambios emocionales que están atravesando Marcial y Luisa. Luego, en una hoja, elaboro un mensaje con alguna recomendación para ellos.

Desde hace unos meses, ya casi no quiero salir con mis amigos. También siento vergüenza al hablar en público, ya que mi voz ha cambiado y me salen muchos gallitos. Quiero participar en el aula porque sé las respuestas, pero no quiero que se burlen de mí.



Últimamente me quiero bañar a cada rato porque siento que sudo mucho, e incluso a veces siento que tengo mal olor. No sé si a otras compañeras de la residencia les pasa lo mismo. Me da miedo contarle esto a un docente o a mis padres.

Reconozco que mi cuerpo también está cambiando. Luego, leo las siguientes preguntas, reflexiono y respondo.

- ¿Cuál de los cambios que estoy atravesando me hace sentir mejor?, ¿por qué?
- ¿Cuál de los cambios que estoy atravesando no me hace sentir bien?, ¿por qué?
- ¿Por qué es importante cuidar mi cuerpo? ¿Qué puede ocurrir si no lo hago?



Me comprometo

- Propongo junto con mis compañeros dos acciones que nos comprometemos a realizar para mantenernos informados sobre los cambios que ocurren durante la pubertad. Compartimos esta iniciativa con nuestro docente.

ACTIVIDAD
7

Vivo mi sexualidad desde mis decisiones



¿Qué aprenderé?

- Identificaré los mandatos sociales sobre el ejercicio de la sexualidad que ponen en riesgo el desarrollo saludable de mi sexualidad.
- Desarrollaré una postura crítico-reflexiva acerca de las diferentes formas de presión social que influyen en las decisiones vinculadas al ejercicio de mi sexualidad.



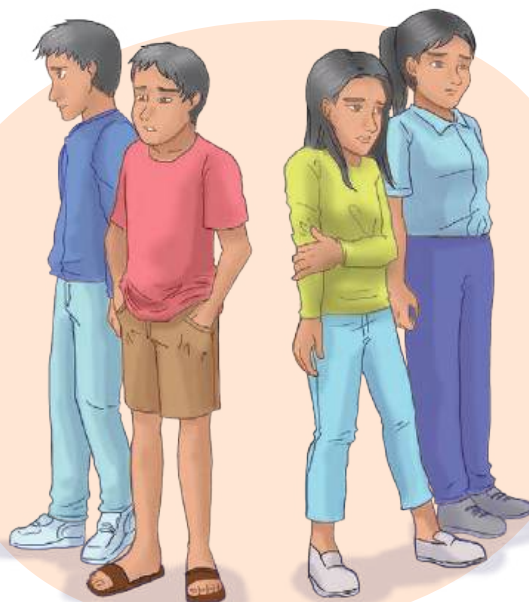
Me acerco al tema

¿Alguna vez he escuchado las siguientes frases?

*Ya estás en edad.
¿Ya lo hiciste?*

*¡Oye, ese polo
rosadito no es
para hombres!*

*Ya, ya... ¿Y por qué
no le pegaste al
Jimmy? ¡Demuestra
que eres hombre!*



*¡Ni cuerpo tienes!
Pareces una chibola.*

*Ella es una chica
fácil porque ya ha
tenido enamorado.*

*¿De qué sirve que
estudies? ¡Mejor
búscate un marido
que te mantenga!*



Me pregunto y comparto

- ¿He escuchado alguno de estos mensajes?, ¿dónde?, ¿de quién o quiénes?
- ¿Cómo deberían ser las mujeres y los hombres según estos mensajes?
- ¿Qué mensajes o comentarios de este tipo he recibido o escuchado en mi familia, colegio o comunidad? ¿Cómo me hicieron sentir? ¿Qué pienso sobre ellos?



¿Qué conozco?

Observo cada situación y reflexiono acerca de lo que creo que está pasando.



Conversamos en grupo

De las situaciones presentadas, elegimos aquella que sucede con más frecuencia en nuestro colegio. A continuación, respondemos las preguntas y compartimos nuestras respuestas de forma grupal.

- ¿Existe presión del grupo en la situación que elegimos? ¿Quién ejerce presión sobre quién? ¿De qué forma lo hace?
- ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de la presión del grupo en la vida de un adolescente?



Mis nuevos aprendizajes

La sexualidad se expresa en la forma en que asumimos el hecho de ser hombres o mujeres y cómo nos sentimos al respecto, es decir, con nuestra identidad sexual. También tiene que ver con cómo pensamos que debemos comportarnos o qué roles debemos asumir, por el hecho de ser hombre o mujer, en una relación de pareja, en la familia y en la sociedad. Por último, tiene que ver con quién o qué nos gusta o atrae. Es importante comprender que el modo en que creemos que debemos vivir nuestra sexualidad está relacionado con los mensajes y experiencias vividas dentro de la familia y la escuela, con la influencia del grupo de amigos y con lo que vemos en nuestra comunidad y en los medios de comunicación.

A lo largo de nuestro crecimiento, los espacios de socialización nos transmiten ideas respecto a nuestra sexualidad que incorporamos, como comportamientos y actitudes en nuestra vida diaria, sin detenemos a reflexionar si realmente estamos de acuerdo con ellos o si contribuyen a nuestro desarrollo y bienestar.

Generalmente transmitidos de generación en generación, estos “mandatos” tienen como base algunas creencias y prácticas que otorgan relevancia al papel del hombre sobre el de la mujer, y que han sido asimiladas como “normales” o naturales por la sociedad. Esto impacta negativamente en el desarrollo pleno de las niñas y las mujeres.

Precisamente, durante la pubertad y la adolescencia, es frecuente escuchar mensajes sobre cómo debemos vivir nuestra sexualidad. En el caso de los hombres, reciben la presión del grupo de amigos para iniciarse en las relaciones sexuales; otras veces comparten entre ellos comentarios sobre los métodos de protección, por ejemplo, sobre el uso del condón, como “Con el condón no se siente igual” o “Por una vez que no lo uses, no pasará nada”. De esta manera, quedan expuestos a situaciones de riesgo que pueden afectar su salud y su plan de vida, y también el bienestar de otros.

Finalmente, no es cierto que por el hecho de sentirnos enamorados debemos acceder a tener relaciones sexuales, menos si no estamos bien informados o no nos sentimos preparados y seguros para hacerlo. Recordemos que los adolescentes tenemos derecho a vivir una sexualidad libre de violencia y sin presiones ni riesgos.

El machismo es una construcción de nuestra sociedad que se basa en la creencia de que los hombres son, por naturaleza, superiores a las mujeres y, por lo tanto, ellos son quienes deben tener el mando en los diversos espacios de convivencia, como la familia, la comunidad o el país. Con esto, el papel de las mujeres y sus decisiones quedan relegados a segundo plano.



Leo con atención las siguientes situaciones:



María y Jorge tienen 14 y 15 años de edad, respectivamente. Ellos estudian en el mismo colegio, pero en grados diferentes. A ambos les gusta pasar tiempo juntos.



Todos los martes, Jorge espera a María en la puerta del colegio para conversar mientras retornan a sus casas.

Cuando Jorge se encuentra con sus amigos, ellos le hablan sobre su relación con María.



- ¿Qué pensaría o sentiría si fuera Jorge?
- Reflexiono y respondo.

Durante la adolescencia, la opinión de los amigos tiene gran impacto en la vida personal. Muchas veces, lo que realmente queremos puede ser contrario a lo que el grupo nos dice. Sin embargo, decidimos hacer lo que todos hacen y, sin pensar en las consecuencias, nos exponemos a diversas situaciones de riesgo, como tener relaciones sexuales sin estar preparados o bien informados, solo por la presión de demostrar que somos hombres.



Miriam tiene 13 años y últimamente ha estado pensando mucho en un chico. Ella se quiere acercar para conocerlo más y descubrir qué siente en realidad por él.

Miguel me ha dicho para hablar en el recreo. Me gustaría conocerlo más.

¿El que está en tercero de secundaria?



¡Qué raro! Pero si él solo anda con chicas cuerponas. Si te gusta, deberías arreglarte más.

¿Y vas a ir? Si lo haces, él pensará que te mueres por él, que eres una chica fácil.



¿Qué sentirá o pensará Miriam sobre lo que le dicen sus amigas? Reflexiono y respondo.

Probablemente, Miriam no reflexione de forma crítica sobre los comentarios de sus amigas, pero podría pensar en cómo ajustarse al modelo que ellas consideran el mejor comportamiento de una mujer: de qué forma conseguir ciertos patrones de belleza femenina o si, por acercarse a un hombre, se convierte en una “chica fácil”. Este tipo de concepciones puede impactar negativamente en la autoestima y confianza de Miriam, y la puede llevar a tomar decisiones solo por el hecho de agradar a otros o ser aceptada, dejando de lado sus propios sentimientos y opiniones.



Ideas valiosas

- Durante la pubertad, los vínculos de amistad son muy importantes: sentir que formamos parte de un grupo y establecer relaciones con personas con las cuales podemos conversar o compartir gustos y actividades mejora nuestro bienestar. Sin embargo, por ese deseo de pertenencia y de ser aceptados, podemos identificarnos con ideas sobre la sexualidad que no fomentan la igualdad. Por ello, debemos advertir cómo nos sentimos frente a las opiniones y pensamientos que se comparten en nuestro grupo de amigos y sentirnos libres de poder discrepar y pensar diferente.
- Si aprendemos a cuestionar y a no seguir las opiniones o prejuicios sobre los atributos o las características que deben tener mujeres y hombres, estaremos promoviendo las relaciones igualitarias en la familia, el colegio y la comunidad. Estas nuevas formas de relacionarnos, más equitativas, contribuirán a un mayor desarrollo personal y social, es decir, mejoraremos como individuos y también la comunidad en su conjunto.

- Cuestionar las ideas de una persona de nuestro entorno (un familiar, amigos, etc.) no significa una falta de respeto. Esto quiere decir, simplemente, que pensamos diferente y que tenemos derecho a opinar, argumentar y defender nuestra postura. De esta manera, desarrollamos nuestra propia forma de ver y valorar nuestra sexualidad, y aprendemos a respetar la de los demás.
- Si tenemos dudas o preguntas acerca de las ideas sobre cómo debe comportarse una mujer o un hombre, podemos pedir la opinión de una persona adulta de nuestra confianza (nuestros padres, docentes, personal del establecimiento de salud de nuestra comunidad, etc.).
- Todas las personas tenemos el derecho de decidir libre y responsablemente sobre los asuntos relacionados con nuestro cuerpo y sexualidad, así como el deber de respetar las decisiones de los demás acerca de estos temas.



Valoro lo que aprendí

Identifico una situación vinculada al ejercicio de mi sexualidad en la que haya sentido presión por parte de mis amigos o de mi pareja para hacer algo o tomar una decisión. La escribo en una hoja y converso con mis compañeros al respecto.

- ¿Cuál fue la situación?
- ¿De qué manera sentí presión? ¿De parte de quién o quiénes?
- ¿Qué emociones sentí?
- ¿Qué hice? ¿Cuál fue mi reacción?
- ¿Por qué es importante no dejarse llevar por la presión y decidir con libertad?

Invento una frase que usaré para repetirme en situaciones en las que sienta presión para hacer algo o tomar una decisión; por ejemplo: “Soy capaz de manejar esta situación con calma y claridad”, “Confío en mis habilidades y mi capacidad para superar obstáculos”. Me puedo inspirar en la letra de una canción, un poema o un texto. La escribo en una hoja y la coloco en un lugar visible de mi cuarto o puedo llevarla siempre conmigo.



Me comprometo

- Identifico a una persona adulta de confianza a la que pueda acudir cuando tenga dudas sobre cómo debo actuar o comportarme en relación con mi sexualidad.

ACTIVIDAD 8

Me informo para tomar decisiones responsables



¿Qué aprenderé?

- Identificaré la importancia de prevenir embarazos no deseados durante la adolescencia con el fin de desarrollar mi plan de vida.
- Conoceré acerca de los métodos para la prevención del embarazo no planificado y sobre las infecciones de transmisión sexual.



Me acerco al tema

Leo las siguientes situaciones y respondo las preguntas. Luego, comparto mis respuestas con mis compañeros.

1. Adriana y Pablo piensan que tener relaciones sexuales podría truncar sus proyectos de vida.



¿Qué oportunidades o dificultades podrían tener para concretar sus metas?



¿Cuáles son las metas de Adriana?



¿Qué metas se ha propuesto lograr Pablo?

2. Jorge y Rosa son adolescentes que pronto se convertirán en padres.



¿Qué oportunidades o dificultades podrían tener para concretar sus metas?



¿Cuáles son las metas de Rosa?



¿Qué metas se ha propuesto lograr Jorge?



Me pregunto y comparto

- ¿Conozco adolescentes que se han convertido en padres?
- ¿Cómo continuó la vida de estos adolescentes tras convertirse en padres?
- ¿Qué dificultades u obstáculos podrían enfrentar los adolescentes que se convierten en padres para alcanzar sus metas?
- ¿Qué reflexiones me dejaron estas situaciones?



¿Qué conozco?

Leo con atención el siguiente texto y enseguida respondo las preguntas planteadas.

La historia de Mateo y Lía

Mateo vive en el distrito de Churcampa, en el departamento de Huancavelica, y sueña con tener su propio taller algún día. Lía reside en Huancavelica y sueña con ser veterinaria, como su mamá. Durante sus vacaciones, viajó a Churcampa para visitar a su abuela. Una noche, ambos adolescentes se conocieron en una fiesta. Desde ese día, sintieron una fuerte atracción y, al poco tiempo, empezaron a salir.

Preguntas

- ¿Qué siente un adolescente cuando se enamora?
- ¿Cómo creo que sigue esta historia?



Un fin de semana, la mamá de Mateo tuvo que ir a otra comunidad. Él se quedó solo en casa e invitó a Lía. Aunque ella dudó, terminó aceptando. Ya en casa de Mateo, después de conversar un rato, los jóvenes empezaron a abrazarse y besarse apasionadamente, cada vez con más intensidad.

Preguntas

- ¿Considero que Lía y Mateo decidieron tener relaciones sexuales?
- ¿Quién debería pensar en usar protección, Lía, Mateo o ambos?, ¿por qué?
- ¿Cómo creo que continúa esta historia?

Lía y Mateo tuvieron relaciones sexuales sin protección. Al cabo de unos días, Lía regresó a Huancavelica y, dos meses después, llamó a Mateo para contarle que estaba embarazada.

Preguntas

- ¿Por qué creo que Lía y Mateo tuvieron relaciones sexuales sin usar condón?
- ¿Qué creo que pensó y sintió Lía cuando se enteró de que estaba embarazada?
- ¿Qué creo que pensó y sintió Mateo cuando supo que Lía estaba embarazada?
- ¿Qué acciones creo que tomarán los adolescentes a partir de ahora?
- ¿Qué pasará con las metas y los sueños que tienen ambos adolescentes?
- ¿Cuál creo que será la reacción de las familias de Lía y Mateo?

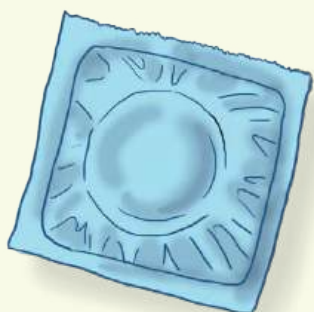


Mis nuevos aprendizajes

Desde el momento en que desarrollamos nuestra capacidad reproductiva, es decir, cuando la mujer empieza a producir óvulos con el inicio de la menstruación, y el hombre, espermatozoides, estamos en condición de procrear mediante las relaciones sexuales. Sin embargo, a pesar de tener esta capacidad, se debe considerar que el cuerpo de un adolescente aún se encuentra en proceso de formación y no está lo suficientemente maduro para reproducirse.

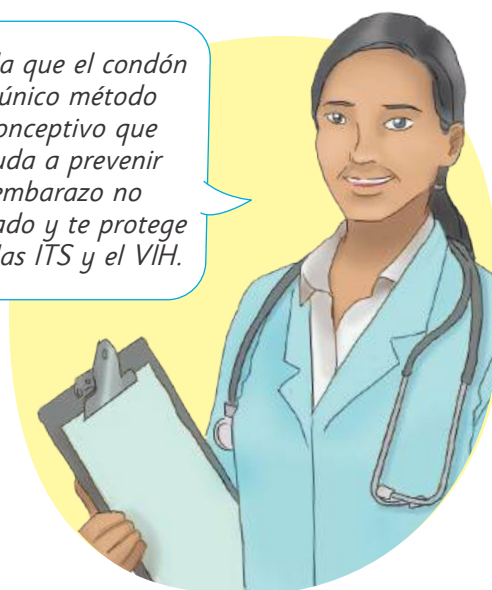
Muy probablemente, a la edad que tenemos, aún no hayamos pensado en si alguna vez queremos ser padres, ni en que lo mejor será tomar esta decisión cuando nos sintamos capaces y seguros de poder asumir dicha responsabilidad. Sin embargo, un embarazo durante la adolescencia podría poner en riesgo la salud de la madre y del bebé, dificultar la continuidad de los estudios si no contamos con el apoyo de nuestra familia y aumentar la probabilidad de vivir situaciones de violencia familiar. Pensar en nuestro futuro y tener claro qué metas queremos lograr en la vida nos ayudará a saber en qué momento estaremos listos para tener hijos, si es lo que deseamos.

Frente a esto, posponer el inicio de las relaciones sexuales siempre será la mejor opción. Es importante informarnos acerca de cómo evitar prácticas sexuales de riesgo que puedan llevarnos a contraer una infección de transmisión sexual (ITS) o a un embarazo no planificado. Para ello, resulta fundamental conocer el uso adecuado del condón, que en la actualidad es el único método anticonceptivo que previene el embarazo y las ITS al mismo tiempo. Los establecimientos de salud son lugares confiables donde podemos recibir información y orientación a través de sus programas para adolescentes sobre cómo prevenir un embarazo o una ITS, incluido el VIH (virus de inmunodeficiencia humana). Podemos acudir a estos lugares solos o en compañía de una persona de confianza.



El condón tiene una eficacia del 97-98 % para prevenir el embarazo, pero pierde alrededor del 15 % de efectividad cuando no se utiliza correctamente.

Recuerda que el condón es el único método anticonceptivo que te ayuda a prevenir un embarazo no planificado y te protege contra las ITS y el VIH.



Mitos sobre el uso del condón

Muchas personas asumen como verdad los diversos mitos que existen sobre el uso del condón y deciden no emplearlo. De esta manera, quedan expuestas a contraer infecciones de transmisión sexual (ITS) o a un embarazo no deseado. A continuación, reviso con detenimiento algunos de estos mitos y las verdades que los desmienten.

MITO	VERDAD
En la primera relación sexual no es necesario usar condón porque no trae consecuencias.	Basta con una sola relación sexual para generar un embarazo o contraer una infección de transmisión sexual.
Quien debe proponer el uso del condón antes de tener una relación sexual siempre debe ser el hombre.	Tanto hombres como mujeres pueden proponer el uso del condón; de esta manera, se evidencia el autocuidado y también el interés de cuidar a la otra persona.
Si tu pareja te propone protegerse con un condón, significa que no quiere algo serio contigo.	El cuidado de la salud sexual en la pareja es un tema que se debe conversar. Hacerlo es una forma de demostrar el compromiso, la responsabilidad y el respeto que se tiene por uno mismo y por la otra persona.
El condón disminuye el placer en el hombre.	No existe evidencia científica de que el uso del condón disminuya el placer en hombres o mujeres. Sin embargo, sí constituye el método más eficaz para disfrutar de relaciones sexuales seguras.
El condón solo lo usan las personas promiscuas.	El condón es utilizado por todas las personas que quieren tener relaciones sexuales protegidas.
Si el pene es muy grande o grueso, el condón se romperá.	Los condones tienen una buena capacidad de adaptación al tamaño del pene gracias a su material de látex.



Conversamos en grupo

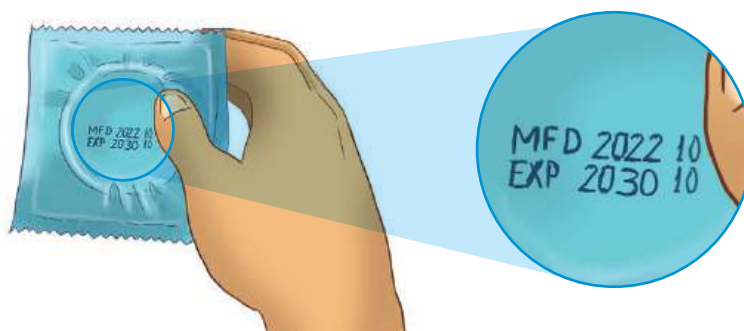
- ¿Hemos escuchado antes estos mitos sobre el uso del condón?, ¿dónde?, ¿de quién o quiénes?
- ¿Qué otras ideas acerca del uso del condón hemos escuchado o leído? ¿Serán mitos o verdades?
- ¿Qué servicios existen en nuestra comunidad para orientarnos sobre el uso del condón y de otros métodos anticonceptivos?

¿Cómo puedo estar seguro de que un condón está en buen estado? Leo la siguiente información:

- 1 Acude al establecimiento de salud de tu localidad para que el personal encargado te brinde orientación e información confiable sobre el uso del condón. Ellos te indicarán dónde puedes adquirirlo o te lo proporcionarán. También puedes comprarlo en una farmacia.



- 2 Revisa la fecha de vencimiento o fecha de expiración del condón.



- 3 Para verificar su buen estado, toca el centro del condón con la yema de tus dedos pulgar e índice, de arriba hacia abajo. Debes sentir un delgado colchoncito de aire.



- 4 Toma las siguientes precauciones para conservar el condón en buen estado: no lo expongas al sol ni al agua, no lo guardes en la billetera o en el bolsillo trasero del pantalón, y aléjalo de las llaves o de objetos punzocortantes que lo puedan perforar.

**No guardes
el condón así:**



- 5 No uses un condón para más de una relación sexual (así sea con la misma persona), ni sobrepongas dos condones para la misma relación.





Ideas valiosas

Algunos puntos clave que nos ayudarán a tomar mejores decisiones en la vida son:

- Buscar información confiable sobre la sexualidad para comprender nuestro desarrollo como adolescentes y resolver las dudas que tenemos sobre el tema. También podemos acudir al centro de salud más cercano y pedir orientación.
- Reflexionar sobre la información obtenida. Después de informarnos o dialogar con personas que nos proporcionen información confiable sobre la sexualidad, es importante tomarnos un tiempo para pensar acerca de lo que hemos aprendido y lo que queremos para nosotros mismos.
- Proyectarnos hacia el futuro. Es decir, plantearnos metas y pensar en cómo las alcanzaremos. Por ejemplo, si una de mis metas a futuro es formar una familia, debo tener claro que esta se debe planificar. Mientras tanto, es mejor actuar de forma responsable y continuar con mi proyecto de vida.
- Es fundamental identificar y cuestionar los mitos sobre el uso del condón cuando los escuchamos en nuestro entorno cercano, con el fin de contribuir a la difusión de información confiable y veraz.



Valoro lo que aprendí

Reflexiono a partir de las siguientes preguntas:

- Si mi mejor amigo me contara que está pensando en tener relaciones sexuales con su pareja, ¿qué le recomendaría?
- ¿Qué consejo me daría a mí mismo si me encontrara en una situación de presión para tener relaciones sexuales cuando no me siento listo?



Me comprometo

- Converso con mis compañeros y nos comprometemos a desarrollar una iniciativa sobre la importancia de prevenir el embarazo adolescente. Pedimos la orientación y el apoyo de nuestro docente para implementarla en el colegio.

Mujeres y hombres trabajamos por la igualdad



¿Qué aprenderé?

- Identificaré qué roles se suelen otorgar a las mujeres y a los hombres en los diferentes espacios de convivencia.
- Analizaré cómo estos roles afectan a las personas, sus relaciones y su desarrollo integral.



Me acerco al tema

Leo la siguiente situación:

En el colegio, el profesor Pedro ha pedido apoyo a los estudiantes para la limpieza y el traslado del mobiliario fuera del aula con motivo de una celebración escolar...

Alumnas, ¿qué hacen ustedes cargando esas carpetas si son muy pesadas? Eso deben hacerlo los hombres.

No se preocupe, profesor. Nosotras podemos cargarlas. Tenemos fuerza.



Me pregunto y comparto

- ¿Alguna vez me dijeron que no podía hacer algo porque soy mujer o porque soy hombre?, ¿de qué se trataba?
- ¿Solo las mujeres pueden realizar actividades domésticas, como lavar, planchar, limpiar la casa o cuidar a los hijos?, ¿por qué?
- ¿Solo los hombres pueden cargar cosas pesadas, manejar grúas o volquetes, dedicarse al boxeo, ser presidentes de un país o líderes de una comunidad?, ¿por qué?



¿Qué conozco?

María cuenta a Juan lo que le está ocurriendo en casa, y Juan le comparte un recuerdo de su niñez.

Recuerdo que un día, cuando era niño, estaba jugando con las muñecas de mi hermanita y un tío me regañó: "Oye, Pedro, ¿qué haces con esos juguetes de niñas?". Yo sentí mucha vergüenza.



Yo quiero ir al río a pescar con mi papá y mi hermano, pero mi mamá dice que, como "mujercita que soy", me toca quedarme en la casa y ayudarla a preparar el almuerzo para que esté listo cuando ellos regresen.

Respondo las siguientes preguntas para identificar mensajes como "Esto es solo para hombres" o "Esto deben hacer las mujeres".



Según los comentarios que he escuchado en mi comunidad...

- ¿Qué deben hacer los hombres?
- ¿Qué no deben hacer los hombres?
- ¿Qué deben hacer las mujeres?
- ¿Qué no deben hacer las mujeres?



Mis nuevos aprendizajes

En la vida en comunidad, todos (mujeres y hombres) debemos cumplir roles que nos ayuden a organizarnos mejor y a atender las diferentes labores diarias, como cocinar, limpiar, estudiar, trabajar en la chacra o sacar a pastar a los animales. También para hacer las compras o realizar otras actividades fuera de casa, como trabajar, vender en las ferias, etc.



En los departamentos de Ayacucho y Cusco, los principales ceramistas son hombres; en cambio, en algunos pueblos amazónicos, este trabajo es tarea de las mujeres.



En la Amazonía peruana, las mujeres y los hombres ashaninkas, matsigenkas y yaneshas usan el mismo tipo de vestimenta. Sus ropas se diferencian por el color y el diseño de la tela.

Los roles que cumplen las mujeres y los hombres en la familia, el colegio y la comunidad a veces son similares y otras veces muy diferentes. En una hoja, elaboro una tabla, como la que aparece a continuación, e identifico quiénes realizan ciertas tareas en mi familia, colegio y comunidad. Puedo incluir roles como estudiar, cuidar a los hermanos menores, tener un negocio, trabajar fuera de casa, pagar las cuentas, etc.

Roles o tareas	En mi familia		En mi colegio		En mi comunidad	
	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre
Preparar los alimentos	X		X	X	X	

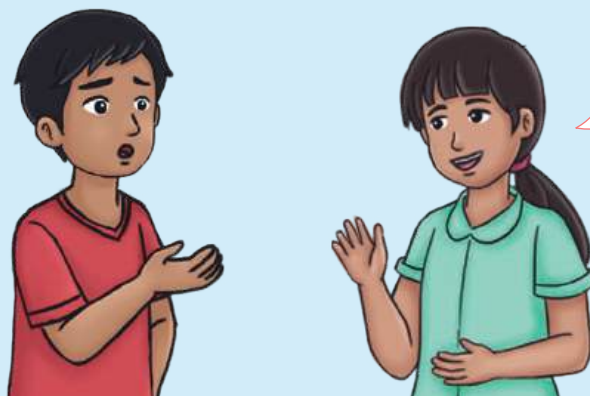


Me pregunto y comparto

- ¿Existen roles o tareas que solo pueden hacer las mujeres y otras que solo pueden hacer los hombres?, ¿cuáles son?
- ¿Sucedre lo mismo en el colegio?, ¿por qué ocurre esto?
- ¿Ocurre igual en mi familia y en otras familias de mi comunidad?, ¿cuál será la razón?

En ocasiones, nuestra familia, la comunidad y los amigos con quienes nos relacionamos transmiten ideas sobre cómo la sociedad espera que las mujeres y los hombres se comporten, qué tareas deben realizar o cómo se deben vestir. Estas creencias, ampliamente aceptadas, reciben el nombre de **estereotipos** o **roles de género**.

¡Ah! Entonces, un estereotipo de género sería eso que todos hemos escuchado alguna vez: "¿Por qué lloras si los hombres no lloran"?



¡Sí! O cuando nos dicen que el fútbol es un deporte solo para hombres y a las mujeres no nos dejan jugar.

A veces creemos estar de acuerdo con estas ideas porque las aprendimos desde la niñez (en la familia) y cobraron fuerza en nuestros diversos espacios de convivencia (el colegio, el grupo de amigos y la comunidad), por eso terminamos aceptándolas. Sin embargo, algunas creencias de lo que debe o no debe hacer una mujer o un hombre generan desigualdades.

¿Qué opino sobre los estereotipos de género? Leo las siguientes afirmaciones y escribo en una hoja si estoy de acuerdo o no. Luego, comparto mis opiniones con mis compañeros y las sustento.

- Solo las mujeres deben criar y cuidar a los hijos porque ellas están mejor preparadas para hacerlo.
- Los hombres deben estudiar más porque ellos serán los jefes de familia y tienen que trabajar para mantener el hogar.
- Las tareas domésticas, como cocinar, lavar, planchar o limpiar, son responsabilidades de las mujeres.

Los roles de género fomentan situaciones de desigualdad entre mujeres y hombres, lo cual ocasiona que los derechos de las mujeres se vean afectados, entre ellos, su salud física y mental, sus posibilidades de estudio y de inserción y ascenso laboral, la toma de decisiones como parte de su proyecto de vida o su derecho a la recreación y el descanso. Esta desigualdad también genera situaciones de riesgo, como el embarazo adolescente y la violencia psicológica, física o sexual, lo que, sumado a otros factores, impide el desarrollo y refuerza la pobreza.



Ideas valiosas

- Si bien la división de roles entre mujeres y hombres en los diversos espacios sociales (familia, colegio, comunidad) ha servido para organizar el trabajo, también ha contribuido a incrementar la desigualdad entre ellos.
- La desigualdad entre mujeres y hombres es una realidad que vemos constantemente en todos los ámbitos de la vida diaria. Es importante que todos (mujeres y hombres) logremos identificarlas, cuestionarlas y rechazarlas.



Valoro lo que aprendí

Leo las siguientes situaciones, identifico los estereotipos de género presentes en cada una de ellas y reflexiono al respecto.

Hija, tienes que aprender a hacer bien todas las labores de la casa. Así en un futuro podrás saber cómo atender a tu esposo.



¿Cómo que vas a jugar vóley, hijo? Eso es para las mujeres. Tú deberías jugar fútbol.



Leo las siguientes situaciones. Luego, dialogo con mis compañeros y formulamos una respuesta para rechazar los estereotipos que presentan.

- Ana desea terminar la escuela; sin embargo, sus padres le han comunicado que darán prioridad a su hermano, ya que él necesita prepararse para mantener una familia.
- Cuando la mascota de Antonio falleció, su abuelo le dijo que debía “portarse como un hombre” y no llorar, a pesar de que él se sentía muy triste y solo quería expresar su dolor.
- Mi mamá quiere presentarse como candidata para ser jefa de mi comunidad, pero mi papá dice que esos son cargos solamente para los hombres porque las mujeres no saben mandar.



Me comprometo

- Propongo dos acciones que me comprometo a llevar a cabo cuando reconozca un estereotipo de género que no me haga sentir bien.

Me protejo ante todo tipo de violencia



¿Qué aprenderé?

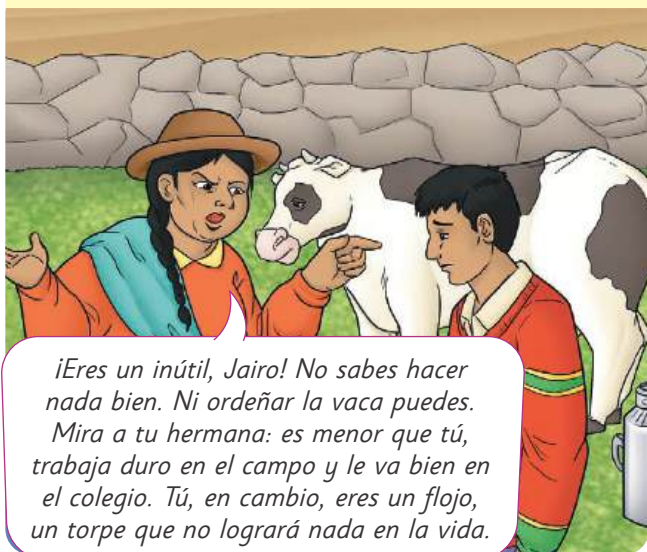
- Reconoceré conductas de autocuidado para prevenir situaciones de riesgo.
- Responderé a las señales de alerta ante situaciones de violencia psicológica o sexual.



Me acerco al tema

Leo las siguientes situaciones:

Jairo vive con su madrina en una comunidad de los Andes peruanos.



Iris vive en una comunidad de la Amazonía con su familia.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué está pasando con Jairo? ¿Qué creo que puede estar sintiendo cada vez que su madrina lo trata así?
- ¿Qué ocurre en el caso de Iris?
- ¿Considero que son situaciones de violencia?, ¿por qué?
- ¿Qué tipo de violencia sufre Jairo? ¿Qué tipo de violencia está atravesando Iris?



¿Qué conozco?

El maltrato que Jairo recibe de su madrina es un claro ejemplo de **violencia psicológica**. Este tipo de violencia busca ejercer poder y control sobre una persona mediante insultos y ofensas, con la finalidad de desvalorizarla o hacerla sentir mal. Esto impacta negativamente en su autoestima y su estado emocional.

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



- Las personas realizan comentarios que me hacen sentir poco valioso; eso me lastima.
- Recibo insultos y humillaciones.
- Me gritan y son agresivos conmigo.
- Me comparan constantemente con otras personas.
- Me señalan de manera agresiva los errores que puedo cometer, lo cual atenta contra mi autoestima.
- Me hacen “la ley del hielo” o me ignoran como una forma de castigo.

La situación que vive Iris es un claro ejemplo de **violencia sexual**. Mediante este tipo de violencia, una persona impone su voluntad sobre otra para involucrarla, sin su consentimiento, en episodios de naturaleza sexual.

Me encuentro en una situación de violencia sexual cuando...



- Me piden caricias a cambio de darme dinero o alimentos, subir mis notas, regalarme algo que necesito o que quisiera tener, etc.
- Me exigen ver revistas o videos con contenido sexual.
- Me piden que les muestre partes de mi cuerpo, pero yo me siento mal y no quiero hacerlo.
- Me muestran su cuerpo o sus partes íntimas.
- Me piden fotografías o videos de contenido sexual de manera virtual.
- Difunden, sin mi consentimiento, contenido de naturaleza sexual, ya sea de manera física o virtual.



Mis nuevos aprendizajes

Los casos de **violencia psicológica**⁶ pueden tener lugar en el hogar, el colegio o la comunidad. El agresor puede ser alguien conocido (un docente, un amigo, un familiar, un compañero sentimental) o un desconocido.



La violencia psicológica es la acción o conducta que tiende a controlar, aislar, humillar y avergonzar a otra persona, lo cual suele generar daños psicológicos en la víctima. Aunque en este tipo de violencia el maltrato no es visible como en la violencia física, las consecuencias pueden ser iguales o más severas. Por ejemplo, tiene efectos adversos en nuestra autoestima y nuestros pensamientos y sentimientos, así como en el control que tenemos de nuestra vida. Además, puede hacernos sentir insignificantes e inseguros.



Conversamos en grupo

- ¿Qué pasa en esta situación?
- ¿Existe violencia psicológica en la relación entre Milton y Yovana?, ¿por qué lo creo?
- ¿Qué le recomendaría a Yovana para enfrentar situaciones como esta?

⁶ Adaptado de Ley N.º 30364, Ley para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar, art. 8. (23 de noviembre de 2015).
<https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/3212371-30364>

¿Guardo este “secreto” o lo cuento?

Julia está creciendo rápido y pronto se convertirá en una jovencita. Su tío Carlos vive con ella y siempre la hace sentir incómoda cuando le pregunta si ya tiene enamorado o si le gustaría casarse pronto.

Una mañana, cuando los padres de Julia no estaban en casa, su tío Carlos entró al cuarto donde ella dormía, la despertó y le dijo que fuera buena chica y que se dejara acariciar. Le pidió guardar el secreto; de lo contrario, les contará a sus padres que tiene enamorado y ya no la dejarán salir. Además, le prometió lo siguiente: “Si eres buena, te compraré un vestido”.



Conversamos en grupo

- ¿Cómo creemos que se siente Julia ante el comportamiento de su tío Carlos?
- ¿Cómo se sentirá Julia si acepta guardar el secreto?
- ¿Qué tipo de violencia reconocemos en esta situación?
- ¿Qué debería hacer Julia? ¿Qué le recomendaríamos?



Una situación de riesgo puede afectar severamente nuestra salud y bienestar emocional, que son fundamentales para nuestro óptimo desarrollo.

Hagamos caso a lo que nuestro cuerpo siente. Las sensaciones de incomodidad, inquietud, miedo o rechazo nos indican si la relación con una persona nos hace sentir bien o mal. Ser asertivos es expresar lo que pensamos, sentimos, necesitamos o nos molesta sin agredir, respetando los derechos de los demás y también haciendo respetar los nuestros.

Violencia sexual contra niños y adolescentes

Es el conjunto de acciones de naturaleza sexual que se cometen contra un menor de edad sin su consentimiento o bajo coacción. Este tipo de violencia incluye actos que involucran contacto físico y otros que no, como la exposición a materiales pornográficos. Estos actos vulneran el derecho de las personas a decidir voluntariamente sobre su vida sexual o reproductiva, a través de amenazas,



coacción, uso de la fuerza, intimidación o manipulación (Ley N.º 30364, art. 8). En el caso de menores de 14 años, aunque la relación sea aparentemente consentida por el menor, se considera igualmente violencia sexual debido a que este aún no ha desarrollado la suficiente madurez para decidir si desea o no llevar a cabo actos de índole sexual. Todos estos casos son considerados delitos (Ley N.º 30963, que modifica el Código Penal).

¿Qué debes hacer si eres víctima de violencia psicológica o sexual?

- No te culpes bajo ningún concepto. Tú no eres culpable de nada. El único responsable en una situación de violencia psicológica o sexual es la persona que agrede.
- Rodéate de tus seres queridos. Fortalece el contacto con tus familiares, personas de confianza y amistades. Ellos te escucharán y ayudarán sin condiciones.
- Las situaciones de violencia psicológica o sexual dañan tu autoestima. Por ello, recuerda que eres una persona valiosa y tienes muchas cualidades. ¡Nunca lo olvides!

Ante una situación de violencia psicológica o sexual, puedes acudir a:

- Una persona de tu total confianza.
- La Defensoría Municipal del Niño y del Adolescente (Demuna) de tu comunidad.
- La Línea 100, a la que puedes llamar desde un teléfono fijo, público o celular.
- El Centro de Emergencia Mujer (CEM) o la estrategia rural de tu comunidad.
- El Chat 100, al que puedes acceder desde una computadora ingresando a <http://www.mimp.gob.pe/chat100>.
- La Policía Nacional del Perú de tu comunidad.
- El SíseVe del Ministerio de Educación, llamando al 0800-76-888 para solicitar orientación. El horario de atención al público es de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.
- La Línea 1818, que es el servicio de atención telefónica gratuita del Ministerio del Interior, el cual se encarga de solucionar o canalizar denuncias sobre trata de personas, violencia contra la mujer y poblaciones vulnerables, y atención indebida en comisarías, entre otros. Atiende las 24 horas.
- Las autoridades o líderes de tu comunidad, jueces de Paz, tenientes gobernadores, etc.

Para prevenir y promover conductas saludables que nos lleven a un estado de bienestar físico y psicológico es necesario desarrollar la capacidad de autocuidado⁷.

El **autocuidado**, que significa ‘cuidarse a uno mismo’, tiene que ver con darnos cuenta de que estamos frente a una situación en la que podemos ser víctimas de violencia psicológica o sexual, y debemos saber cómo actuar o reaccionar para protegernos de ella.

⁷ Adaptado de Iglesias, M. (2005). *Me conozco, me quiero, me cuido*. Cesip.



Ante una situación de riesgo o de violencia, debemos responder de manera asertiva. Para ello, podemos poner en práctica las siguientes estrategias:



La señal SOS nos indica que nos hallamos frente a una situación de riesgo o de emergencia, de la cual nos debemos cuidar.

Se pretende hacer a	S olas	SOS es la señal internacional para pedir ayuda o auxilio.
de manera	O cultas	
y se pide guardar en	S ecreto.	

Cuando nos encontremos en una situación SOS, es importante actuar de forma rápida: debemos decir “¡No!”, alejarnos del lugar y contárselo a una persona de confianza. A esto se le conoce como una respuesta **NAC**.

- Decir “¡**N**o!”.
- A**lejarnos y
- C**ontárselo a una persona de confianza.



Ideas valiosas

En el mundo actual, decir “No” se ha convertido en una de las expresiones asertivas que más necesitamos, sobre todo cuando estamos expuestos a una situación de riesgo de violencia psicológica o sexual.

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

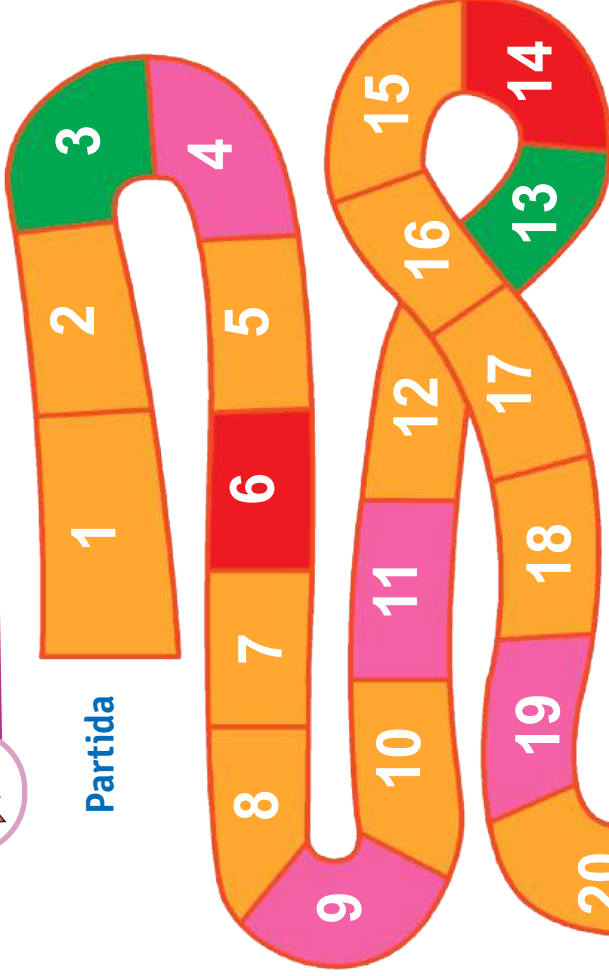
Uno de los aspectos más importantes en una situación de violencia es tener claras nuestras redes de apoyo y atención. Esto implica identificar a personas adultas de confianza a quienes podamos acudir en una emergencia, así como conocer las instituciones en nuestra comunidad a las que podemos acercarnos para pedir ayuda.



Valoro lo que aprendí

Encontramos un lugar seguro

Partida

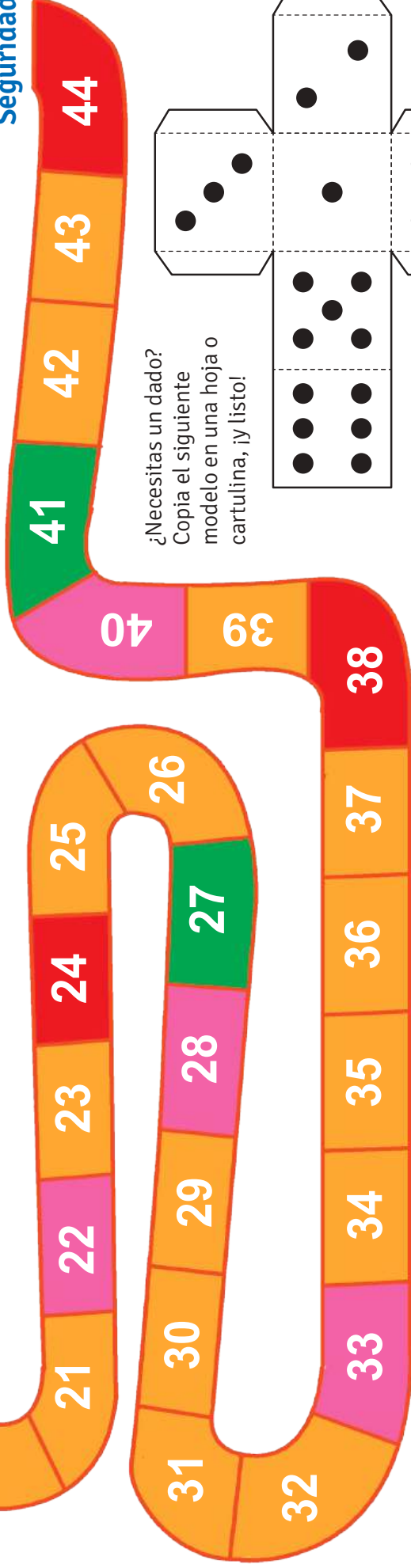


Instrucciones del juego

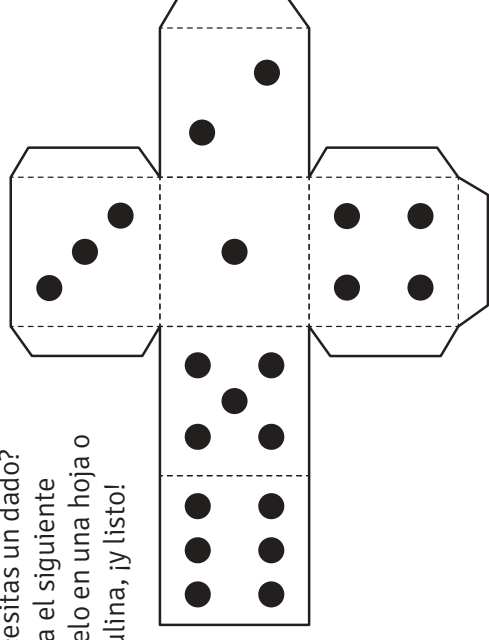
Nos organizamos en grupos de dos a seis integrantes. Necesitamos un dado y fichas o semillas distintas para identificar a cada jugador.

- Inicia el jugador que obtiene más puntaje al lanzar el dado.
- Si el jugador cae en el casillero rojo, lee el enunciado y manifiesta qué haría en esa situación. Luego, vuelve a lanzar el dado y avanza.
- Si el jugador cae en el casillero verde, lee el texto y avanza cuatro casilleros.
- Si el jugador cae en el casillero rosado, lee el enunciado y manifiesta qué haría en esa situación. Luego, vuelve a lanzar el dado y avanza.
- Gana quien llega primero a “Seguridad”.

Seguridad



¿Necesitas un dado?
Copia el siguiente
modelo en una hoja o
cartulina, ¡y listo!



Enunciados⁸ para jugar

N.º	Enunciado	N.º	Enunciado
3	Tu equipo acaba de ganar un partido y todos celebran y se abrazan alegremente.	24	Un amigo de tus padres te abraza cada vez que te ve y te dice: "Quiero que crezcas rápido para que seas mía".
4	Un grupo de amigos mayores que acabas de conocer te piden que vayas con ellos a una discoteca.	27	Tu mamá y tu papá se despiden de ti con un beso.
6	Un tío te abraza y te besa de una forma que no te agrada.	28	Una persona que conociste por internet te pide que le envíes fotos tuyas en ropa de baño.
9	Tu amiga te cuenta que su primo ha querido tocarla, pero te pide que no se lo cuentes a nadie, pues le preocupa que su papá se moleste con ella y le pegue.	33	Un vecino de tu comunidad te dice que ya estás grande y que, si quieres, puede enseñarte revistas de pornografía.
11	Un compañero del trabajo de tu papá te hace un regalo. Además, te dice que, si necesitas algo, se lo pidas, pero que mantengas todo en secreto.	38	Estás compartiendo besos y caricias apasionadas con tu pareja, y, a pesar de que le dices que no siga, no te hace caso y continúa.
13	Tus primos llegan a verte y te saludan con un abrazo y un beso en la mejilla.	40	Tu pareja te critica constantemente y te echa la culpa de todo.
14	Un vecino te toca el cuerpo y te dice que no le cuentes a nadie, que esto es un secreto entre los dos.	41	Tus hermanos te saludan y te abrazan fuerte en el día de tu cumpleaños.
19	Tu docente te pide que te quedes en el aula a la hora de la salida. Cuando todos se van, se acerca e intenta besarte en la boca.	44	El microbús en el que viajas está muy lleno y sientes que la persona que está detrás de ti pega mucho su cuerpo al tuyo.
22	Tu hermano mayor siempre entra a tu cuarto cuando te estás cambiando de ropa.		



Conversamos en grupo

- ¿Logramos identificar las situaciones **SOS**⁹?
- ¿En la vida real ocurren situaciones como las mencionadas en el juego?
- ¿Qué podemos hacer para enfrentar estas situaciones?
- ¿Quiénes nos podrían ayudar si nos sucede algo así?



Me comprometo

- Identifico dos personas de confianza a quienes puedo acudir en busca de ayuda si me encuentro en una situación de violencia psicológica en casa, en el colegio o en mi comunidad.
- Busco y selecciono dos frases, recomendaciones o mensajes de apoyo que me gustaría compartir con una persona víctima de violencia psicológica o sexual.

⁸ Adaptado de Ministerio de Educación y Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2009). *Tutoría y orientación educativa. Sesiones de Educación Sexual Integral para el nivel de educación secundaria*. Autor.

⁹ SOS son todas las situaciones de violencia sexual o aquellas en las que hay riesgo de que esta ocurra. En cualquier caso, acércate a una persona de confianza que pueda ayudarte a tomar acciones para protegerte y denunciar, de ser necesario, a fin de que esto no te vuelva a ocurrir ni le suceda a otra persona.

ACTIVIDAD 11

Conozco los beneficios y riesgos de las TIC¹⁰



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré situaciones de riesgo y los efectos nocivos del uso excesivo y prolongado de las pantallas.
- Identificaré usos seguros y responsables de los entornos virtuales.



Me acerco al tema

Observo qué sucede en los siguientes casos. Realizo mis apuntes en una hoja de reuso.

Caso 1. Gabriel

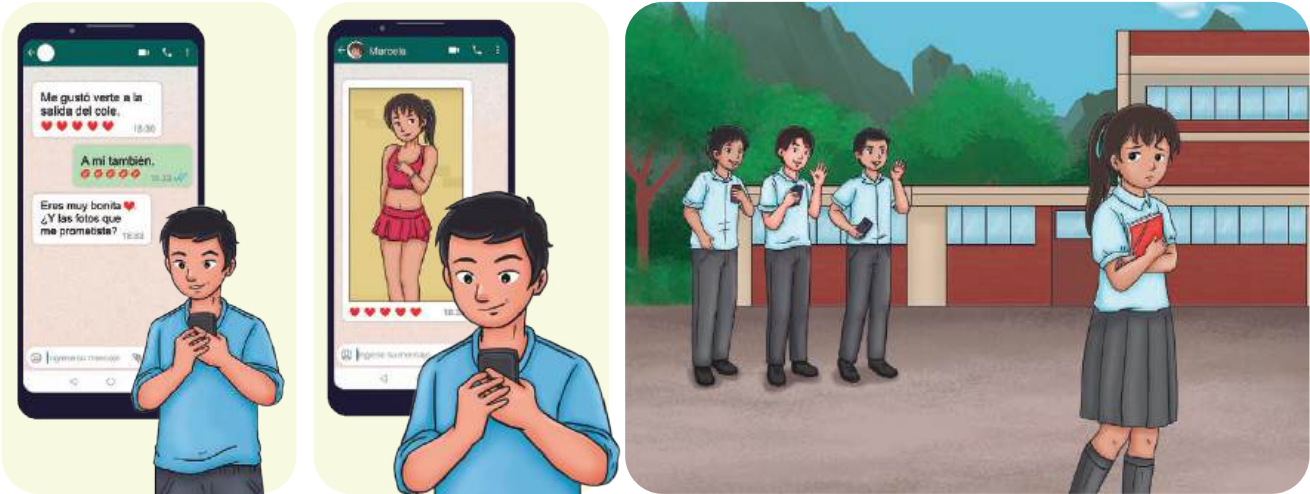


Caso 2. Celina



¹⁰ Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) son el conjunto de recursos, herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios que permiten compilar, procesar, almacenar y transmitir información, como voz, datos, texto, video e imágenes.

Caso 3. Marcela y Wilmer



Caso 4. Un grupo de adolescentes con ganas de trabajar



Caso 5. Fernando





Me pregunto y comparto

- ¿Qué ocurre en cada caso?
- ¿Cómo creo que podría terminar cada una de estas situaciones?
- ¿Qué medios de información utilizaron los adolescentes implicados?



¿Qué conozco?

Identifico en mi entorno cercano o lejano situaciones como las que observé en las páginas 61 y 62, y las comento con mis compañeros.



Conversamos en grupo

Reflexionamos y respondemos lo siguiente:

- ¿Cuál es el problema en cada situación? ¿Por qué creemos que son un problema?
- ¿Cuáles serán las consecuencias en cada caso?
- ¿Cada situación refleja algún tipo de adicción o de violencia? Si sabemos cómo se denomina y tenemos más información, dialogamos al respecto.



Mis nuevos aprendizajes

En la actualidad, las redes sociales (Facebook, Messenger, X —antes conocido como Twitter—, Instagram o WhatsApp) constituyen una de las formas más comunes de comunicación. Las empleamos para informarnos, realizar llamadas telefónicas o videollamadas, o enviar mensajes (escritos o audios), fotos, videos y documentos. Además, durante la pandemia de la COVID-19, las redes sociales se convirtieron en uno de los soportes más importantes para la educación y el trabajo remotos en el mundo entero.

Por su parte, el celular o teléfono móvil se ha sofisticado, y hoy cumple las funciones de tres o más aparatos: es teléfono, cámara fotográfica, servicio de correo o mensajería, y hasta pantalla de computadora. También lo usamos para pagar nuestras cuentas, realizar depósitos y transferencias, o incluso como monedero virtual, todo esto previa instalación de ciertas aplicaciones.

Sin embargo, así como los nuevos medios de comunicación y aparatos nos ofrecen grandes ventajas y ahorro de tiempo, también nos pueden exponer a las siguientes situaciones de riesgo:

1. **Ciberbullying o ciberacoso**

Es el acoso o intimidación a través de las tecnologías digitales. Puede ocurrir en las redes sociales, las plataformas de mensajería, las plataformas de juegos y los teléfonos móviles. El ciberacoso es un comportamiento que se repite y que busca atemorizar, enfadar o humillar a otras personas. Por ejemplo, permite:



- Difundir mentiras o publicar fotografías o videos vergonzosos de una persona en las redes sociales.
- Enviar mensajes, imágenes o videos hirientes, abusivos o amenazantes a través de plataformas de mensajería.
- Suplantar la identidad de una persona y enviar mensajes agresivos en su nombre o a través de cuentas falsas.

El ciberacoso deja una huella digital, es decir, un registro que puede servir de prueba para ayudar a detener el abuso.

Recuerda que, si recibes fotografías privadas o te las reenvían, no debes compartirlas. No seas cómplice del ciberacoso.



2. Trata de personas

Si te enteras de un caso de trata de personas, un adulto de confianza puede denunciar en la Línea 1818, opción 1, del Ministerio del Interior (Mininter).

Ten mucho cuidado cuando te ofrezcan trabajos con muy buen sueldo, lejos de la localidad donde vives, y no te exijan preparación ni experiencia.



Es la captación, el traslado, la acogida o la recepción de personas, recurriendo a la amenaza, el uso de la fuerza u otras formas de coacción, así como al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad, o a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación. (Protocolo de las Naciones Unidas).

En los casos de trata de personas, las redes sociales pueden ser empleadas

como medio de captación de posibles víctimas, al ofrecer, por ejemplo, trabajos con sueldos que resultan muy atractivos para aquellos adolescentes con ganas de trabajar y de contribuir a la economía de sus familias, pero terminan involucrados en una situación de riesgo de trata laboral o sexual.

3. Pantallismo

Es la adicción a las pantallas y constituye uno de los problemas que más está creciendo en el mundo actual, agravado durante el confinamiento debido a la pandemia de la COVID-19. El pantallismo consiste en el uso repetitivo, excesivo y prolongado de juegos virtuales, redes sociales, portales de internet y otras tecnologías, lo que impacta negativamente en la salud física y mental, sobre todo de niños y adolescentes. A nivel físico, puede ser causa de sedentarismo, sobrepeso y alteraciones del sueño (dificultad para dormir o no poder despertar por las mañanas). También afecta las relaciones familiares y sociales (antepone la comunicación virtual a la presencial y los juegos virtuales a los juegos presenciales) y el rendimiento escolar (incumplimiento de tareas y malas calificaciones), todo lo cual puede resultar en otros trastornos de conducta, baja autoestima, etc.

Recuerda que el pantallismo es una adicción que afecta tu rendimiento escolar y no te permite desarrollarte plenamente.



Ante esta problemática, la familia tiene que ejercer una acción preventiva. Los padres de familia o un adulto responsable deben poner límites al uso de las pantallas (TV, *laptop* o celular), ya sea para jugar de manera virtual, emplear las redes sociales (Facebook, Instagram, X, TikTok), navegar por internet, etc.



Conversamos en grupo

Respondemos las siguientes preguntas sobre los casos expuestos en la página 62.

- ¿Qué uso problemático de las TIC creemos que se presenta en el caso de Marcela y Wilmer?
- ¿En qué situación de riesgo debido al uso irresponsable de las TIC se encuentra Fernando?
- ¿Qué haríamos para prevenir una situación de riesgo como la de los adolescentes con ganas de trabajar?



Ideas valiosas

- Los medios de comunicación virtual surgidos a partir de los avances tecnológicos de finales del siglo XX nos ofrecen enormes ventajas y nos ahorran tiempo valioso.
- Sin embargo, estos medios y aparatos de comunicación virtual (celular, *laptop*, tableta, redes sociales, internet, etc.) nos exponen a diversas situaciones de riesgo: ciberacoso o *ciberbullying*, pantallismo, trata de personas, etc.



Valoro lo que aprendí



Ahora que conozco los riesgos de las TIC, elijo dos de los casos presentados y converso con mis compañeros acerca de qué podemos hacer para prevenir cualquier tipo de engaño o fraude.



Me comprometo

- Converso con mis compañeros y juntos elaboramos una propuesta para difundir los riesgos del mal uso de las TIC en nuestro colegio. Pedimos orientación y sugerencias a nuestro docente para la elaboración y el desarrollo de esta actividad.

ACTIVIDAD
12

Descubro nuevas formas de aprender



¿Qué aprenderé?

- Identificaré diversos estilos de aprendizaje.
- Reconoceré mi estilo de aprendizaje.



Me acerco al tema

Cuando debo estudiar algo difícil o que me cuesta mucho, pongo un poco de música y cambio la letra de la canción por el tema que tengo que aprender. Cantando me acuerdo de todo fácilmente.

En nuestra visita al club de madres, las señoras nos mostraron cómo tejen las chompas. Solo mirando cómo lo hacían, aprendí rapidito varios puntos y cómo trabajar el cuello y las mangas.



Cuando estudio, necesito explicarle el tema a otra persona para comprobar que aprendí.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué diferencias encuentro entre las formas de aprender de estos tres estudiantes?
- ¿Cómo creo que aprendo mejor?



Conversamos en grupo

- Dialogamos sobre nuestras diversas formas de aprender.



¿Qué conozco?

Recuerdo mis habilidades y destrezas para aprender. Con este fin, respondo las siguientes preguntas:

- ¿Qué cursos, talleres o actividades del colegio me resultan más fáciles de aprender o realizar? ¿Por qué me parecen fáciles?
- ¿Qué cursos, talleres o actividades del colegio me resultan más difíciles de aprender o realizar? ¿Qué hace que me resulten difíciles?



Conversamos en grupo

Contestamos las siguientes preguntas e identificamos las respuestas en común.

- ¿En qué se parecen nuestras formas de aprender? ¿En qué se diferencian?
- ¿Qué podemos hacer para aprender mejor?



Mis nuevos aprendizajes

Cada persona tiene su propio método o forma de aprender, lo cual se conoce como **estilo de aprendizaje**. Existen tres estilos de aprendizaje: visual, auditivo y activo-motor (o cinestésico).

Yeni, Juan y Yulisa conversan sobre cómo aprenden.



Yo entiendo mejor cuando el profesor nos explica con dibujos en la pizarra.

Para mí, aprender es más fácil cuando subrayo y elaboro un esquema sobre el tema.

Yo aprendo un montón cuando me cuentan historias. Siempre me ha gustado escuchar, por eso me interesan los programas educativos que transmiten en la radio.



Me pregunto y comparto

- ¿Había escuchado antes sobre estos estilos de aprendizaje? ¿Qué escuché de ellos?
- ¿Qué diferencias encuentro entre las formas de aprender de Yeni, Juan y Yulisa?
- ¿Con cuál de estos estilos de aprendizaje me identifico?, ¿por qué?
- ¿Identifico alguno de estos aprendizajes en mis compañeros?, ¿cuáles? ¿Cómo los reconozco?

No todas las personas aprendemos de la misma manera, por eso existen diferentes estilos de aprendizaje. Según el diálogo que acabamos de leer en la página 67, Yeni, por ejemplo, tiene un estilo de aprendizaje visual.

Aprendizaje visual

La persona aprende mejor cuando puede ver los contenidos (dibujos, videos, etc.).



- Comprende mirando dibujos, fotos, videos, mapas, imágenes, películas, esquemas, etc.
- Recuerda las cosas representándolas como imágenes.

Yulisa, por su parte, tiene un estilo de aprendizaje auditivo.

Aprendizaje auditivo

La persona recuerda lo que escucha, por eso, antes que leer un texto, prefiere que se lo narren o se lo cuenten.



- Aprende mejor escuchando lecturas y explicaciones en voz alta.
- Disfruta la música, los cantos y los ritmos.
- Es una persona conversadora y le gusta mucho preguntar.

Juan, en cambio, tiene un estilo de aprendizaje activo-motor, también conocido como “cinestésico”.

Aprendizaje activo-motor

La persona aprende haciendo, es decir, poniendo en práctica lo que aprende.



- Aprende mejor en contacto con la realidad, a través de lo que experimenta, observa, toca o siente.
- Le cuesta comprender aquello que no puede poner en práctica.
- Organiza la información en esquemas.



Descubrir nuestro estilo de aprendizaje predominante nos ayudará a aprovechar al máximo nuestro tiempo de estudio y, de esta manera, mejorar nuestro rendimiento.

Completo los siguientes enunciados. Para ello, elijo la alternativa que mejor me representa y escribo mis resultados en una hoja.

1

Aprendo mejor cuando...

- a. Repito en voz alta aquello que leo.
- b. Escribo varias veces lo que leo.
- c. Realizo esquemas, experimentos, preparo algo, etc.

2

Cuando trato de recordar algo, vienen a mi mente...

- a. Imágenes.
- b. Los pasos que se deben seguir.
- c. Las frases que me dijeron o las que dije.

3

Cuando converso con otra persona, yo...

- a. La escucho atentamente.
- b. La observo.
- c. Observo con detenimiento lo que hace y cómo lo hace.

4

Cuando conozco a una persona, lo que más me atrae es su...

- a. Trato y su forma de ser.
- b. Aspecto físico.
- c. Conversación.

5

Cuando estoy en la ciudad, lo que más extraño del campo es...

- a. La diversidad de actividades y paseos al lado de mi familia.
- b. La naturaleza, los animales y la vegetación.
- c. La tranquilidad y el silencio.

6

Lo que más me gusta de un lugar es que...

- a. Sea silencioso.
- b. Sea cómodo.
- c. Esté limpio y ordenado.

En los siguientes cuadros marco mis respuestas.

Aprendizaje visual

- 1. b
- 2. a
- 3. b
- 4. b
- 5. b
- 6. c

Aprendizaje auditivo

- 1. a
- 2. c
- 3. a
- 4. c
- 5. c
- 6. a

Aprendizaje activo-motor

- 1. c
- 2. b
- 3. c
- 4. a
- 5. a
- 6. b

Identifico cuántas respuestas marqué en cada cuadro. El que tenga más respuestas marcadas determinará mi estilo de aprendizaje. Para terminar, respondo las siguientes preguntas y dialogo con mis compañeros.



- ¿Cuál es mi estilo de aprendizaje?
- ¿De qué manera aprendo mejor?





Ideas valiosas

- Todas las personas aprendemos de distintas maneras, pero en cada uno de nosotros casi siempre predomina un estilo de aprendizaje.
- Si aprendemos a reconocer nuestro estilo de aprendizaje, podremos sugerir a nuestros docentes que nos expliquen ciertos temas a través del diálogo, la observación de imágenes o la experimentación, y nos resultará más fácil adquirir el conocimiento.
- Estudiar teniendo en cuenta nuestro estilo de aprendizaje nos ayudará a decidir qué hacer para aprender mejor; por ejemplo, podemos contarle a alguien lo que estudiamos, elaborar un mapa mental o un esquema, leer en voz alta, etc.
- Conocer nuestro estilo de aprendizaje nos ayuda a orientarnos hacia las áreas en las que podemos enfocarnos en el futuro para alcanzar las metas de nuestro proyecto de vida.



Valoro lo que aprendí

Leo los siguientes casos que tienen como protagonistas a Julia, Sebastián y Martín. En función de sus estilos de aprendizaje, ¿qué recomendaciones les daría? Las escribo en una hoja.



- Julia tiene dificultades para avanzar su proyecto porque no entiende bien las indicaciones escritas. Ella tiene un estilo de aprendizaje auditivo.
- Sebastián se ha dado cuenta de que, cuando elabora esquemas sobre el tema que debe estudiar, aprende con más facilidad.
- Martín ha notado que le cuesta mucho estudiar el curso de Comunicación; sin embargo, es muy talentoso en la ejecución de proyectos de Educación para el Trabajo.



Me comprometo

- Ahora que conozco cuál es mi estilo de aprendizaje, elaboro un listado de actividades que me comprometo a poner en práctica para aprender mejor. Comparto este ejercicio con mis compañeros.



Glosario

Autocuidado

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

Diversidad cultural

Es la variedad de expresiones o manifestaciones culturales emanadas de la creatividad individual o de grupos pertenecientes a distintas culturas, los cuales interactúan en un mismo territorio. Las diferencias en creencias, valores, lenguas, proyectos familiares y orígenes enriquecen y abren posibilidades de crecimiento personal y colectivo.

Emociones

Son las respuestas o reacciones físicas (en el cuerpo) y psicológicas (en la mente) que tienen las personas ante los estímulos que reciben de su entorno. Toda emoción es generada por un suceso o evento, es rápida y generalmente la podemos percibir, aunque a veces es fácil expresar lo que sentimos y otras veces no. Algunos ejemplos de emociones son la alegría, el miedo, la cólera, la vergüenza, etc.

Estereotipos de género

Son opiniones o ideas preconcebidas sobre cómo se deben comportar las mujeres y los hombres, los papeles que deben desempeñar en la familia y en el trabajo, e incluso cómo deben relacionarse entre sí. Los estereotipos de género se suelen asumir como verdades y “buenos” para nuestro desarrollo; sin embargo, al estar basados en creencias tradicionales, nos pueden poner en riesgo y también a las personas con quienes nos relacionamos. Por ejemplo, los hombres suelen recibir la presión de los amigos para iniciarse en las relaciones sexuales y a las mujeres se les dice que deportes como el fútbol o el boxeo no son para ellas.

ITS

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

Machismo

Es una construcción de la sociedad basada en la creencia de que los hombres son, por naturaleza, superiores a las mujeres. Para el machismo, el hombre toma las decisiones en la familia, la comunidad, el país, etc., y el papel de la mujer y sus decisiones quedan relegados.

Roles de género

Son las conductas que la sociedad espera que las mujeres y los hombres adopten al comportarse, sentir, hablar, vestir, etc. En el Perú, los roles de género aún representan formas desiguales de relación entre mujeres y hombres en los diversos espacios, lo cual impacta, sobre todo, en la calidad de vida de las niñas y las mujeres, y de la sociedad en general.

Situaciones de riesgo

Son hechos o acciones que exponen a una persona a ser víctima de daños físicos o psicológicos. Por ejemplo, aceptar una bebida a una persona desconocida, caminar por una calle oscura o solitaria, jugar en la vía pública, etc.

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 enfermedades y de ayudarnos a mantenernos saludables. 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.

Violencia psicológica

Es el control o aislamiento que se ejerce sobre una persona mediante los gritos, los insultos o la humillación. La persona que ejerce violencia psicológica busca atemorizar a su víctima o afectar negativamente su autoestima.

Violencia sexual contra niños y adolescentes

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



EL ACUERDO NACIONAL

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

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

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

1. Democracia y Estado de Derecho

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

2. Equidad y Justicia Social

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

3. Competitividad del País

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

4. Estado Eficiente, Transparente y Descentralizado

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

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

CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

I La democracia y el sistema interamericano

Artículo 1

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

Artículo 2

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

Artículo 3

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

Artículo 4

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

Artículo 5

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

Artículo 6

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

II La democracia y los derechos humanos

Artículo 7

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

Artículo 8

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

Artículo 9

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

Artículo 10

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

III Democracia, desarrollo integral y combate a la pobreza

Artículo 11

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

Artículo 12

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

Artículo 13

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

Artículo 14

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

Artículo 15

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

Artículo 16

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

IV Fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática

Artículo 17

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

Artículo 18

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

Artículo 19

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

Artículo 20

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

Artículo 21

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

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

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

Artículo 22

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

V La democracia y las misiones de observación electoral

Artículo 23

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

Artículo 24

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

Artículo 25

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

VI Promoción de la cultura democrática

Artículo 26

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

Artículo 27

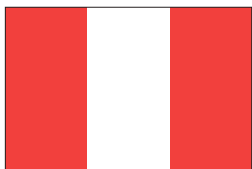
Los programas y actividades se dirigirán a promover la gobernabilidad, la buena gestión, los valores democráticos y el fortalecimiento de la institucionalidad política y de las organizaciones de la sociedad civil. Se prestará atención especial al desarrollo de programas y actividades para la educación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

Artículo 28

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

SÍMBOLOS DE LA PATRIA

Artículo 49 de la Constitución Política del Perú



BANDERA NACIONAL



ESCUDO NACIONAL

HIMNO NACIONAL DEL PERÚ

CORO

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

HIMNO NACIONAL

Declaración Universal de los Derechos Humanos

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

Artículo 1

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

Artículo 2

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

Artículo 3

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

Artículo 4

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

Artículo 5

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

Artículo 6

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

Artículo 7

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

Artículo 8

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

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

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

Artículo 11

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

Artículo 12

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

Artículo 13

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

Artículo 14

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

Artículo 15

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

Artículo 16

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

Artículo 17

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

Artículo 18

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

Artículo 19

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

Artículo 20

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

Artículo 21

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

Artículo 22

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

Artículo 23

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

Artículo 24

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

Artículo 25

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

Artículo 26

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

Artículo 27

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

Artículo 28

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

Artículo 29

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

Artículo 30

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