

5.^o
GRADO

Cuadernillo de Tutoría

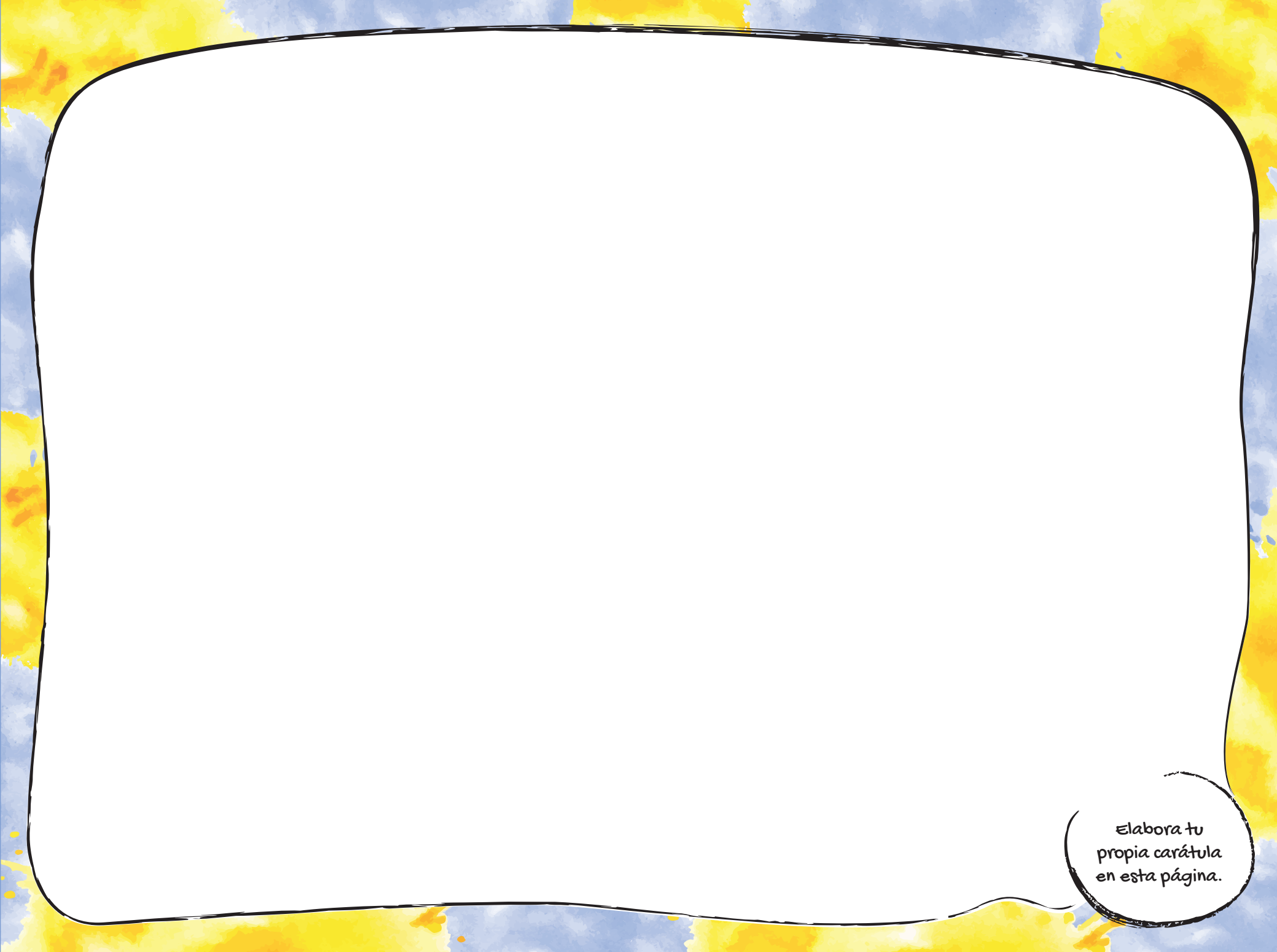
..... EDUCACIÓN PRIMARIA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2021





Elabora tu
propia carátula
en esta página.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Cuadernillo de Tutoría

Quinto Grado

Educación Primaria

Editado por:

©Ministerio de Educación

Calle Del Comercio 193, San Borja

Lima 41, Perú

Teléfono: 615-5800

www.minedu.gob.pe

Elaboración del texto

Sylvia Rivera Rojas

Asesoría en el contenido socioemocional

Soledad Alvarez

Revisión pedagógica

Pilar Chinchayán Robles

Diseño y diagramación

Teresa Serpa Vivanco

Corrección de estilo

Javier Pizarro Romero

Ilustración:

Rosa Segura Llanos

Primera edición: 2018

Dotación: 2019

Tiraje: 420 026 ejemplares

Impreso por:

QUAD/GRAPHICS PERÚ S.A.

Se terminó de imprimir en noviembre de 2018, en los talleres gráficos de la empresa QUAD/GRAPHICS PERÚ S.A., sitio en Av. Los Frutales N.º 344, Urbanización El Artesano - Ate.

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción de este material por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso del Ministerio de Educación.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2018-16057

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



Índice

Presentación	7
Me conozco y me quiero.	9
¡Estoy cambiando y me siento bien!	10
Las emociones son parte de mí	14
Aprendo a calmar mi cólera	18
Pienso en positivo	22
Compartimos y valoramos lo que somos.	27
Somos personas únicas	28
Practicamos la asertividad	31
Aprendemos a manejar la presión de grupo	34
Nos ayudamos mutuamente	37
Valoramos a las personas con discapacidad	40
Enfrentamos las situaciones que nos afectan.	45
Protegiéndonos ante situaciones que nos afectan	46
Somos personas valiosas, merecemos respeto	50
Identificamos nuestras redes de protección	53
Cuidamos y respetamos nuestro espacio personal para protegernos	59

Voy con mi tren por el camino de la vida, junto a mi familia, mis amigas y amigos...





...con el cuidado de las personas e instituciones de la comunidad.



Querida o querido estudiante:

Te presentamos tu *Cuadernillo de Tutoría*, el cual te acompañará en este año para motivarte a realizar actividades interesantes y variadas. Estas te permitirán conocer mejor tus cualidades, reconocer tus gustos y preferencias. También, te ayudarán a darte cuenta qué sientes y qué debes hacer para regular algunas de tus emociones. Además, con este material, podrás aprender a relacionarte mejor con tus compañeras y compañeros, y descubrirás la importancia de protegerte y prevenir situaciones que pueden ser peligrosas y de riesgo para ti.

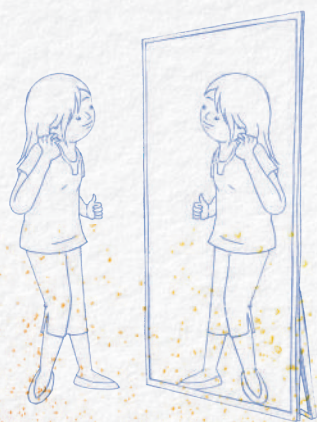
Las fichas que te brindamos en este cuadernillo se organizan en tres partes:

1. Me conozco y me quiero.
2. Compartimos y valoramos lo que somos.
3. Enfrentamos las situaciones que nos afectan.

Este cuadernillo te pertenece, es tuyo. Cuídalo y trátalo bien, pues allí podrás registrar lo que vas descubriendo y reflexionando sobre las situaciones de interés de tu vida, y la de tus compañeras y compañeros. Si quieres, puedes compartir estos descubrimientos con tu familia, amigas y amigos.



¡A empezar
este viaje!



Me conozco
y me quiero.

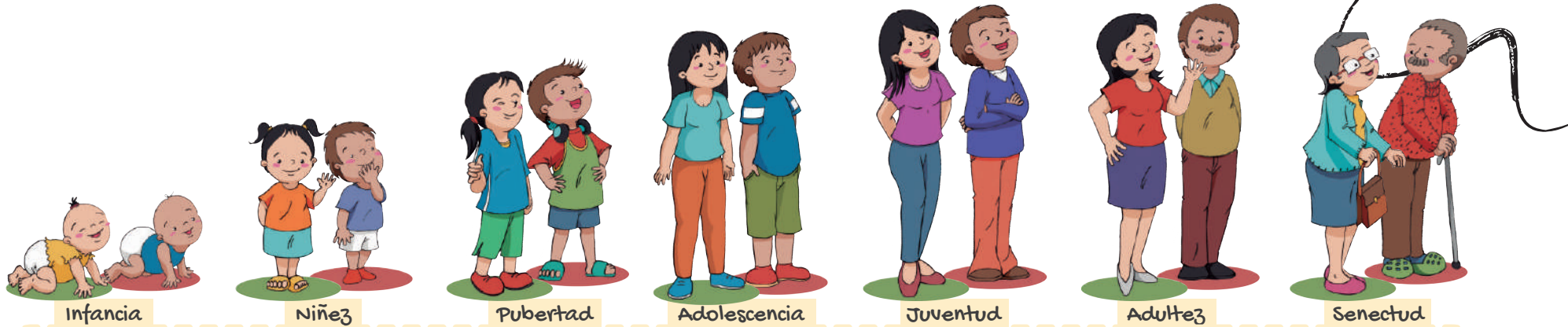
¡Estoy cambiando y me siento bien!

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.

Reconozco cómo estoy cambiando.

- Observo con atención la imagen y marco con un aspa (X) la etapa en la que me encuentro ahora.

¿En qué etapa de la vida me encuentro?



Todas las personas pasamos por distintas etapas en nuestra vida. Estas son las etapas del desarrollo humano. Ahora que estoy en quinto grado, estoy empezando la etapa de la pubertad, voy dejando la etapa de la niñez.

- Recuerdo cómo era en inicial y los primeros grados, qué cosas me gustaban y cómo soy ahora. Lo escribo en una hoja de papel.

Adiós a la infancia

Antes era....

Lo que más me gustaba era....

Un recuerdo agradable de mi infancia es....

¡Bienvenida pubertad!

Ahora soy....

Lo que más me gusta es....

Algo agradable que me ha pasado hace poco es....

- Comparto lo que he escrito con quien se sienta a mi derecha o izquierda. Dialogamos sobre lo que hemos escrito.

Propósito

Reconoceré y valoraré los cambios que experimento con la llegada de la pubertad.

Conozco más sobre la pubertad.

- Leo con atención los siguientes comentarios.

Ahora quiero estar más tiempo con mis amigas y amigos: ¡es tan divertido!

Mis amigas y amigos están creciendo, menos yo.

¿Seré normal?

Veo que mi cuerpo está cambiando.

¡Ya estoy creciendo! No me gusta que me traten como bebé.

Ahora elijo la ropa que quiero usar.

Mis amigas y amigos dicen que si quiero seguir en el grupo debo hacer lo que me dicen a pesar que yo no quiera hacerlo.

- Respondo estas preguntas:

- ¿Qué opino de los comentarios que he leído?

.....

.....

- ¿Algunas de estas situaciones me está sucediendo? ¿Cuál de ellas?

.....

.....

- Con la guía de la profesora o el profesor, leo el siguiente texto: **¿Qué cambios se producen en la pubertad?**¹

Las niñas y los niños entre los 10 y 12 años (a veces antes) empiezan a experimentar diversos cambios en su cuerpo, sentimientos, gustos y preferencias. A esa etapa se le llama pubertad.

Generalmente, las niñas empiezan a tener esos cambios antes que los niños. No todos crecemos y cambiamos de la misma forma ni al mismo tiempo.

A veces sucede antes, otras veces después... ¡y eso está bien!

Existen cambios que empiezan cuando nuestro cuerpo segrega unas sustancias llamadas hormonas. Éstas producen cambios diferentes tanto en chicas como en chicos, los cuales se van dando poco a poco.

Algunos de los cambios físicos más notorios son:

Cambios en las chicas

- Aumentan su estatura.
- Se agrandan las mamas.
- Se ensanchan las caderas.
- Se producen secreciones vaginales transparentes o blanquecinas.
- Crece vello en el pubis, las axilas y las piernas.
- Aumentan las células sebáceas y sudoríparas, y hasta puede aparecer el acné.
- Aparece la primera menstruación. Suele darse alrededor de los 12 años, pero puede darse antes o empezar a los 16.



Cambios en los chicos

- Aumentan su estatura (“dan un estirón”).
- Se agrandan el pene y los testículos.
- Se ensancha el tórax y los hombros.
- Cambia la voz, se va poniendo más gruesa.
- Crece vello en el pubis, las axilas, la cara y las piernas.
- Aumentan las células sebáceas y sudoríparas, y hasta puede aparecer el acné.
- Aparecen las primeras eyaculaciones (sale semen del pene). Cuando las eyaculaciones suceden en la noche durante el sueño, se llaman poluciones nocturnas.



¹ Adaptado de Cuadernillo de Tutoría. Quinto grado. Ministerio de Educación. Cuarta Edición 2017.

Los cambios en la pubertad no solo son físicos, también se producen cambios en mis emociones, gustos y preferencias. Por ejemplo, a esta edad,

- los juegos que me gustaban hace dos años ahora ya no me interesan;
- aunque quiero a mi familia, me gusta pasar más tiempo con mis amigas y amigos;
- me gusta vestir similar a mis amigas o amigos;
- a veces estoy triste, otras veces me molesto con facilidad;
- necesito más privacidad;
- tengo muchas preguntas sobre lo que me pasa, pero me da vergüenza preguntar.

- Con la guía de la profesora o el profesor, dialogo en conjunto.
 - A veces los cambios en la pubertad producen dudas o temores. ¿He tenido oportunidad de hablar con alguien sobre ello?
- Con la guía de la profesora o el profesor, elaboro una lista de las personas en las que confío y con las que puedo hablar. Estas personas son las que me pueden orientar sobre estos temas.



Comparto lo que soy.

- En un trozo de papel, completo las siguientes frases. Luego, las coloco en el mural “Nos valoramos como somos”.
 - Lo que más me gusta de mí es _____
 - Lo que pienso de los cambios de la pubertad es _____
 - Lo que más me gusta de estar creciendo es _____

Pregunto para ir conociendo un poco más.

- En una tira de papel escribo, de manera anónima, una pregunta que quiero hacer sobre la pubertad. Luego, la entrego a la profesora o el profesor de manera que organice momentos para conversar sobre nuestras inquietudes. Por ejemplo, puedo empezar con estas preguntas: ¿Qué significa la frase “respetar la privacidad”? ¿Cómo debo proteger o cuidar mi privacidad?
- Recuerdo que... ¡también es importante conversar con mi familia sobre estos temas!

Las emociones son parte de mí.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.

Reconozco cómo expreso mis emociones.

- Observo con atención los rostros, el cuerpo y los gestos de las niñas y los niños:



Propósito
Reconoceré que las emociones forman parte de mi ser.

- ¿Qué sucede en cada una de las imágenes?

Imagen 1

Imagen 2

- ¿Qué emociones creo que están expresando las niñas y los niños en cada una de las imágenes?

Imagen 1

Imagen 2

- ¿Qué podrá haberles sucedido para que expresen esas emociones?

Imagen 1

Imagen 2

- Y a mí, ¿alguna vez me ha pasado una situación similar?

.....

- ¿Qué fue lo que sucedió? ¿Con quiénes estaba en ese momento?

.....

- ¿Cómo me sentí?

.....

- Leo el siguiente párrafo y completo las oraciones.

Las emociones son reacciones que experimento cuando algo me sucede, o cuando pienso o recuerdo algo.

- Por ejemplo, cuando estoy jugando mi juego favorito con mis amigas y amigos, me siento
- Cuando me acuerdo que no estudié para un examen, me siento
- Cuando pienso que me van a llamar la atención por algo que hice, me siento

Lo que sentimos se expresa con nuestro rostro y cuerpo, y con la voz.

Marco con un aspa (X) lo que expresa mi cuerpo.

Cuando algo me molesta:

- Arrugo la frente ()
- Aprieto los labios ()
- Mi cuerpo se pone tenso ()
- Se acelera el ritmo de mi corazón ()

¿Qué más me ocurre y no está en la lista?

.....

.....

.....

Cuando algo me sorprende:

- Mis cejas se levantan ()
- Mis ojos se agrandan ()
- Mi boca se abre ()

¿Qué más me ocurre y no está en la lista?

.....

.....

.....









- Comparto mis respuestas con quien esté a mi derecha o izquierda.
- Con la guía de la profesora o el profesor, dialogo sobre las siguientes preguntas:
 - De lo compartido con mi compañera o compañero, ¿nos sentimos igual ante la misma situación?
 - ¿Expresamos nuestras emociones de la misma forma?

Descubro que las emociones tienen un porqué.

Las emociones me dicen si algo me gusta o no me gusta, me inquieta o me tranquiliza. No son buenas ni malas. Todas son importantes porque me dicen algo.

- En parejas, identificamos y unimos con una línea cada emoción con su descripción y su porqué:

<p>El miedo es...</p> 	<p>lo que sentimos cuando alguien nos trata mal o se ha cometido una injusticia.</p>	<p>Nos motiva a huir o pedir ayuda.</p>
<p>La frustración es...</p> 	<p>lo que sentimos cuando hemos perdido algo que queremos o nos han decepcionado.</p>	<p>Nos ayuda a prestar atención.</p>
<p>La sorpresa es...</p> 	<p>lo que sentimos cuando no logramos algo que queríamos, a pesar de haber puesto todo nuestro esfuerzo.</p>	<p>Nos ayuda a poner límites y luchar contra las injusticias.</p>
<p>La cólera es...</p> 	<p>lo que sentimos cuando estamos en peligro.</p>	<p>Nos brinda bienestar y nos motiva a compartir con nuestras amistades o familiares.</p>
<p>La tristeza es...</p> 	<p>lo que sentimos cuando sucede algo inesperado.</p>	<p>Nos motiva a buscar ayuda, cariño, comprensión y apoyo.</p>
<p>La alegría es...</p> 	<p>lo que sentimos cuando algo nos sale bien o cuando obtenemos algo que nos gusta mucho.</p>	<p>Nos ayuda a buscar soluciones más efectivas.</p>

Las emociones nos dan información sobre lo que estamos viviendo. También, a veces, podemos sentir diferentes emociones a la vez. Darnos cuenta de qué es lo que sentimos es el primer paso para pensar qué hacer con eso.

NOTA: Cuando he completado la actividad, reviso las respuestas al final de esta ficha en la página 17.

Expreso mis emociones.

- Completo las oraciones de acuerdo a las preguntas del cuadro.

Situación	¿Cómo me siento?	¿Cómo lo expreso en mi cuerpo?	¿Qué puedo hacer para expresar mi emoción?
Cuando mi amiga o amigo no me quiere hablar.	(Ejemplo) Triste. Ya no me divierto, extraño hablarle.	(Ejemplo) Siento un nudo en mi corazón y en mi garganta.	(Ejemplo) Le pregunto por qué no me quiere hablar. Si hice algo que le molestó, me disculpo.
Cuando mi profesora o profesor me felicita.			
Cuando mi hermana o hermano coge mis cosas sin pedírmelas y las pierde.			
Cuando me pierdo en un lugar que no conozco.			
Cuando mi mamá, papá o familiar me dejan tomar mis propias decisiones.			
Cuando mi compañera o compañero me pone apodos.			

Compartimos nuestras emociones.

- En grupos, escogemos dos situaciones que nos hacen sentir alegres, dos que nos hacen sentir tristes y dos que nos molestan. Luego, las representamos con un gráfico y las colocamos en el mural “Nuestras emociones”.

Respuestas al porque de las emociones:

El miedo es lo que sentimos cuando estamos en peligro. Nos motiva a huir o pedir ayuda.
 La sorpresa es lo que sentimos cuando sucede algo inesperado. Nos ayuda a prestar atención.
 La cólera es lo que sentimos cuando alguien nos trata mal o se ha cometido una injusticia. Nos ayuda a poner límites y a luchar contra las injusticias.
 La alegría es lo que sentimos cuando algo nos sale bien o cuando obtenemos algo que nos gusta mucho. Nos brinda bienestar y nos motiva a compartir con nuestras amistades o familiares.
 La tristeza es lo que sentimos cuando hemos perdido algo que queremos o nos han decepcionado. Nos motiva a buscar ayuda, cariño, comprensión y apoyo.
 La frustración es lo que sentimos cuando no logramos algo que queremos, a pesar de haber puesto todo nuestro esfuerzo. Nos ayuda a buscar soluciones más efectivas.

Aprendo a calmar mi cólera.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.

Reconozco la emoción de la cólera².

- Leo el caso de Javier:

Javier va de regreso a su casa acompañado de sus amigos; quiere mostrarles el videojuego que su mamá y papá le regalaron por su cumpleaños. Él está muy entusiasmado porque podrá jugar con sus amigos este nuevo juego que tanto le gusta. Pero, al llegar a su casa y dirigirse a su cuarto, no encuentra la caja con el juego.

Busca en la sala y tampoco lo halla. Va al cuarto de su mamá y papá y no está allí. Recuerda que el día de ayer su hermano le pidió jugar y él le dijo que no. Por eso, cuando vio la caja y las envolturas del regalo sobre la cama de su hermano, su cara se puso roja, su corazón le latía muy rápido, parecía que iba a explotar. Al ver el juego fuera de su caja, Javier le gritó a su hermano, lo agarró por la camisa y lo empujó tan fuerte que, al caer sobre la cama, tiró el videojuego al piso y se quebró.



- Reflexiono y contesto.

- ¿Por qué Javier siente tanta cólera?

- ¿Cómo se habrá sentido después de su reacción?

- ¿Cómo me sentiría si me pasara a mí?

- ¿Qué hubiera hecho?

Recordemos que la cólera es una emoción que todas las personas sentimos de manera natural cuando algo no nos gusta, nos ofende o nos parece injusto. Cuando algo nos da cólera en gran intensidad, podemos perder el control y responder de manera agresiva o violenta. Con ello, dañamos nuestra relación con las personas y nos sentimos mal por ello.

² Adaptado de Cuadernillo de Tutoría. Quinto grado. Ministerio de Educación. Cuarta edición. 2017.

- Recuerdo y escribo una situación que me haya dado mucha cólera. Describo cómo reaccioné y cómo me sentí luego.

Una vez sentí mucha cólera porque

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mi reacción fue

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Y luego me sentí

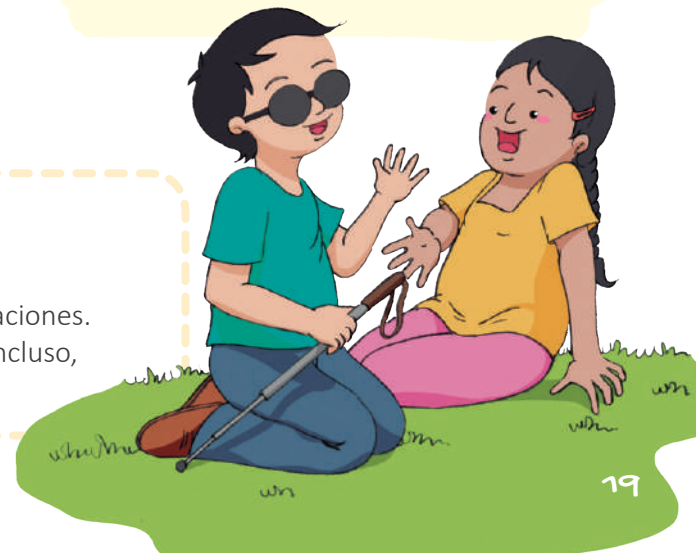
.....
porque

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Comparto mis experiencias con mi compañera o compañero.

Nos escuchamos con respeto al compartir nuestras experiencias personales.
No vale reírse o burlarse.

Tomamos en cuenta que no todas las personas nos molestan igual frente a las mismas situaciones.
Algunas personas pueden sentir mucha cólera, mientras que otras personas puede que no. Incluso,
les puede parecer gracioso. Eso es así porque somos diferentes.



Aprendo técnicas que ayudan a calmarme.

- Con la guía de la profesora o el profesor, leo y practico las siguientes técnicas que pueden ayudarme a recobrar la calma cuando sienta mucha cólera:



Emplear autodiálogos positivos

Respiro despacio y profundamente. Pienso en mensajes positivos y tranquilizadores como los siguientes:

- “Calma, tengo que tranquilizarme”.
- “Puedo controlarme”.
- “Todo se va a resolver”.

Buscar ayuda

Hablo con personas amigas o familiares que ayuden a calmarme (a veces un abrazo ayuda mucho).

Contar hasta 10

Respiro lenta y profundamente centrándome en mi respiración y contando hasta 10.

Puedo repetir el conteo mientras camino o mantengo los ojos cerrados.

Usar “El semáforo”

Cuando me sienta enojada o enojado, aplico la técnica del semáforo.

Luz roja: Hago un alto, me tranquilizo, me detengo antes de actuar.

Luz amarilla: Pienso soluciones y analizo sus consecuencias.

Luz verde: Pongo en práctica la mejor solución.

Enfriar la situación

Digo a la persona con la que me he enojado que necesito un tiempo para pensar y calmarme. Me alejo de la situación que me está molestando y regreso cuando esté más tranquila o tranquilo y en mejores condiciones para conversar.

Escribir lo que sentimos

Tomo lápiz y papel, y escribo cómo me siento. Nadie más tiene que ver lo que he escrito si no quiero.

Puedo escribir qué es lo que siento, por qué razón me siento así, qué puedo hacer para sentirme mejor.

Si lo deseo, con lo que he escrito, puedo elaborar una carta a la persona con quien me he enojado para decirle respetuosamente lo que siento y buscar una solución.

Practico cómo calmar mi cólera.

- En grupo, con la guía de la profesora o el profesor, dramatizo con mis compañeras y compañeros las técnicas para calmarnos. Para ello, realizamos las siguientes actividades:

- Escogemos:
 - una de las situaciones que escribimos en la página 19 que nos enojan mucho;
 - una de las técnicas para calmarnos.
- Preparamos la dramatización de esa situación, incluida la técnica para calmarnos y lo que tenemos que hacer luego de habernos calmado.
- Organizamos el grupo de manera que cada quien tenga el rol que va a representar, incluyendo a la compañera o compañero que empleará la técnica que hemos elegido para calmarnos.
- Cumplido los tres puntos anteriores empezamos con la dramatización.



Para recordar

- Para aprender a controlar la cólera, es importante practicar muchas veces las técnicas que nos ayudan a calmarnos.
- Entre compañeras y compañeros, podemos ayudarnos a calmarnos cuando estemos con cólera.
- Cuando logremos calmarnos, es importante dialogar sobre lo que nos hizo dar cólera.
- También, nos ayuda saber qué nos da cólera para que, en lo posible, evitemos estas situaciones y podamos llevarnos mejor.

Pienso en positivo.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.

Propósito

Aprenderé a cambiar mis pensamientos negativos por otros positivos para motivarme y sentirme bien.

Descubro diversas formas de afrontar las dificultades.

- Leo con atención lo que piensan las niñas y los niños en las siguientes situaciones.

Situación 1:

Me saqué una baja nota. No puedo con la matemática. Seguro que voy a salir mal todo el año.

Miguel

Me saqué una baja nota. Me esforzaré más de aquí en adelante.

Ana

Situación 2:

No me sale este dibujo. Nada me sale bien. Arrancaré la hoja.

Rosa

Esto está un poco difícil, pero me está quedando bien.

Alberto

- Analizo y respondo.

- ¿Qué diferencia encuentro entre la actitud de Miguel y Ana?
- ¿Y entre Rosa y Alberto?
- ¿Qué creo que pasará si piensan de esa manera cada niña y niño?

Miguel:

Ana:

Rosa:

Alberto:

- Reflexiono a partir de esta pregunta: ¿Qué pensamientos ayudarán a motivarme, esforzarme por lo que quiero y a sentirme mejor?

Ante una misma situación, las personas podemos tener diferentes pensamientos, que pueden ser positivos o negativos.

- Cuando tenemos pensamientos positivos, como los de Ana y Alberto, nos dan confianza, nos motivamos y esto nos ayuda a esforzarnos por lo que queremos.
- Cuando tenemos pensamientos negativos, como los de Rosa y Miguel, nos llevan a concentrarnos solo en las cosas negativas que nos suceden.

Identifico pensamientos positivos.

- Marco con un aspa (X) aquellos pensamientos que considero me pueden motivar y hacer sentir mejor:



- Reflexiono: ¿Se podrán cambiar los pensamientos negativos por otros positivos?

A veces tenemos pensamientos negativos sin darnos cuenta. Estos pensamientos pueden afectar lo que hacemos y cómo nos sentimos. Pero podemos cambiar nuestros pensamientos negativos en positivos. Lo importante es practicar.

Aprendo a cambiar los pensamientos negativos por otros positivos.

- En parejas, leemos con atención las siguientes situaciones. Empezamos leyendo el ejemplo e intento cambiar los pensamientos negativos por otros positivos³.

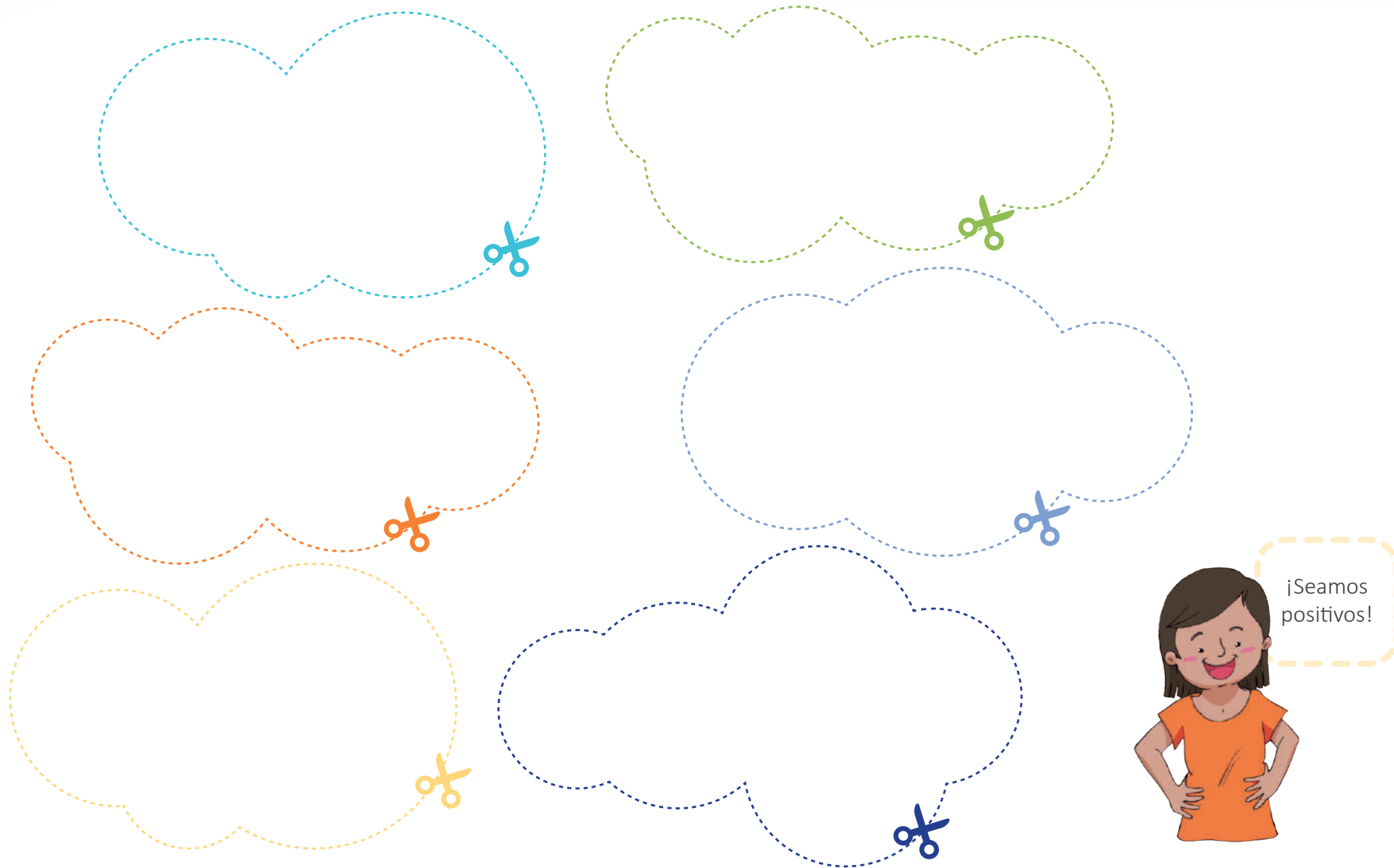
Situación	Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
Una amiga o un amigo no quiso hablarme hoy.	(Ejemplo) Nunca volverá a hablarme.	(Ejemplo) Quizá se siente mal por algo que le pasó.
Mis amigas y amigos pasaron el examen y yo no.		
Me cambiaron de aula.		
Está lloviendo y mi profesora dice que no saldremos al recreo.		
<i>[Escribo mi propio ejemplo]</i>		
.....		
.....		
.....		

- En grupos, elaboramos los pensamientos positivos que nos gustaría tener presentes cuando nos ocurra algo que nos disgusta.

³ Adaptado de Cuadernillo de Tutoría. Quinto grado. Ministerio de Educación. Cuarta edición. 2017.

Compartimos pensamientos positivos.

- Con ayuda de la profesora o el profesor y en grupo, escribimos en las nubes los pensamientos positivos para motivarnos y sentirnos mejor:



- Colocamos los pensamientos positivos elaborados en un lugar visible del aula.



Compartimos
y valoramos
lo que somos.

Somos personas únicas.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.

Propósito

Valoraré a mis compañeras y compañeros tal como son.

Descubriendo cómo somos.

- Con la guía de la profesora o el profesor, realizo la dinámica “parecido - diferente”⁴.
 - a. Leo las características que se mencionan en el cuadro.
 - b. A la indicación de la profesora o el profesor, busco a mi compañera o compañero que se parezca o no a mí, según las características que se mencionan. Anoto sus nombres en los casilleros correspondientes.

Características	Se parece a mí.	No se parece a mí.
Tenemos el mismo color de cabello.		
Nos gusta la misma música.		
Nos parecemos en la forma de ser.		
Le encanta mi comida favorita.		
Nos gustan las mismas películas.		
Somos de la misma estatura.		
Nos sentimos felices cuando hacemos algo que nos gusta.		
Tenemos las mismas amistades.		
Nos da miedo lo mismo.		

- ¿Qué he descubierto de mis compañeras y compañeros?

.....

- ¿Nuestras diferencias importan para hacer amistades? ¿Por qué?

.....

- ¿Qué valoro de mis amigas y amigos?

.....



⁴ Adaptado de Cuadernillo de Tutoría. Quinto grado. Ministerio de Educación. Cuarta edición. 2017.

En grupo y con la guía de la profesora o el profesor, nos escuchamos con respeto al compartir nuestras opiniones. Tomamos en cuenta que todas las opiniones son valiosas e importantes a pesar de tener diferentes puntos de vista.



Conociendo un poco más a mi compañera o compañero.

- Formamos pareja, de preferencia con una compañera o un compañero a quien no conozco tanto.
- Cada quien escribe en su respectivo cuadernillo lo que le gustaría compartir con la compañera o el compañero que eligió como pareja para el trabajo.

Lo que me gustaría compartir contigo

Las cosas que hago mejor son

Mis cosas preferidas son

Las personas que más quiero son

Algo que me hizo muy feliz fue

- Cuando he terminado, por turnos, muestro y explico a los demás grupos lo que he trabajado.

Al momento de compartir, nos escuchamos atentamente. Si queremos hacer preguntas para conocernos mejor, lo hacemos de manera respetuosa.

- Con la guía de la profesora o el profesor, dialogo teniendo en cuenta las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo me he sentido compartiendo con la compañera o el compañero?
 - ¿Antes había dialogado sobre estos temas con la compañera o el compañero?
 - ¿Qué es lo que más me gustó de lo que he compartido con la compañera o el compañero?
 - ¿Realizar la actividad anterior me ha ayudado a conocer mejor a la compañera o el compañero?

Compartimos mensajes con afecto.

- Luego del diálogo, en un papel como el del modelo, escribo un mensaje secreto para la compañera o el compañero con quien compartimos.



mi mensaje para ti

Mi regalo para ti es este mensaje secreto.

Para

Lo que más me gustó de lo que compartimos fue

Me gustaría seguir compartiendo tu amistad en otros momentos, como

- Entrego mi mensaje con una expresión de afecto que me haga sentir bien: un abrazo, una sonrisa, un “gracias, amiga o amigo”, o una palmada en la espalda.

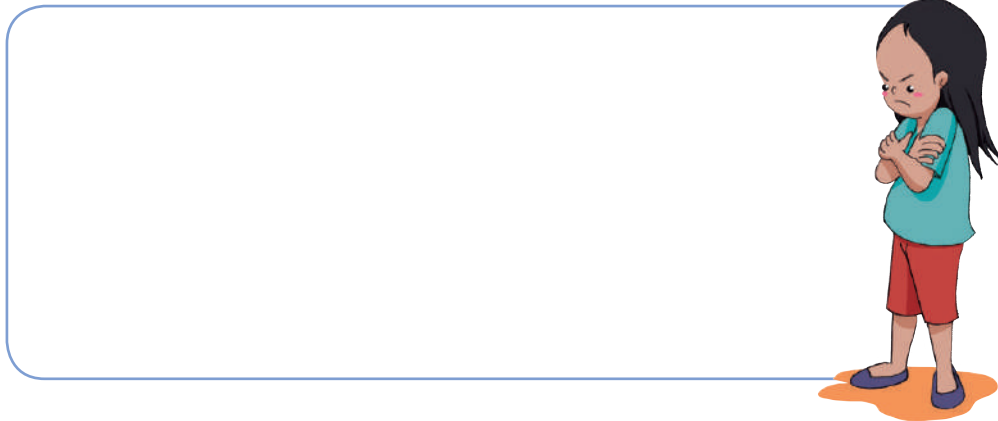
Practicamos la asertividad.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.



Reconocemos cómo decimos lo que pensamos o sentimos.

- Recuerdo una situación que me ha hecho sentir molestia, frustración o decepción. La escribo en el recuadro y también describo la forma en que reaccioné.



- Reflexiono.
 - ¿Cómo reaccioné?
 - ¿Pude decir lo que pensaba o sentía?
 - ¿Qué pasó luego de mi reacción? ¿Por qué?
 - ¿Cómo me sentí?

Conocemos diferentes formas de comunicarnos y descubrimos por qué es mejor ser asertiva o asertivo.

- Con la guía de la profesora o el profesor, leo la siguiente información:

Existen tres formas diferentes de comunicación:

Comunicación pasiva: cuando callamos por temor a lo que puedan decir o pensar de nosotras o nosotros.

Comunicación agresiva: cuando respondemos gritando, amenazando, insultando.

Comunicación asertiva: cuando decimos lo que pensamos o sentimos sin dañar a otras personas.

- Leo las siguientes historias y reconozco las tres formas de comunicarnos⁵.

1 Juana está exponiendo en la clase y Marcos la interrumpe a cada rato con preguntas. Ella le dice: "¡Ya cállate, no me importa tu opinión!"

2 Leo es el estudiante más grande de la escuela. Ayer Leo obligó a Osvaldo a comprarle comida en el quiosco. Osvaldo no tenía mucha plata, pero no fue capaz de decir que no. Finalmente, hizo lo que Leo le ordenó.

3 Rosina debe hacer una tarea, pero Pepe quiere jugar con ella. Incluso, distrae a Rosina para que juegue con él.
Entonces, ella le dice: "No me gusta que me molestes cuando hago mi tarea. Si me dejas terminar, jugaré contigo cuando acabe".

cuál es el estilo de comunicación de:

¿Qué crees que pasará después?

¿Cómo se sentirán cada uno de los personajes de las historias?

Juana		
.....		
.....		
Osvaldo		
.....		
.....		
Rosina		
.....		
.....		

- Comparo lo que he escrito con quien se siente a mi derecha o izquierda. Luego, converso a partir de las siguientes preguntas.
 - ¿Quién se ha comunicado de manera agresiva?
 - ¿Quién se ha comunicado de manera pasiva?
 - ¿Quién se ha comunicado de manera asertiva?

Quando empleamos la comunicación asertiva, decimos lo que pensamos o sentimos, pero no nos sentimos culpables por ello, ni herimos, dañamos o agredimos a las demás personas. Asimismo, es una oportunidad para escucharnos y comprendernos mejor.

⁵ Adaptado de Cuadernillo de Tutoría. Quinto grado. Ministerio de Educación. Cuarta edición. 2017.

Practicamos la asertividad en nuestras experiencias cotidianas.

- Leo lo que escribí en la página 31. Luego, reflexiono.

Si no fue la mejor forma, escribo ¿de qué otra manera hubiera podido decir lo que quería de una manera asertiva (decir lo que pienso o siento sin dañar a las demás personas)?

- En parejas, comparto mis ideas y experiencias. También pienso en otras formas de cómo hubiera podido expresar lo que pienso o siento de manera asertiva.

Para recordar

Nos escuchamos con respeto al compartir nuestras ideas y experiencias, sin criticarnos ni burlarnos.



- En grupos y con la guía de la profesora o el profesor, escogemos una de las situaciones que nos hacen disgustar con mayor frecuencia en el aula. Después, dramatizamos cómo practicar la asertividad en esas situaciones.
- También, podemos escoger situaciones que nos hacen disgustar en casa y cómo podemos practicar la asertividad con la familia.

Aprendemos a manejar la presión de grupo.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.

Identificamos qué es la presión de grupo.

- Observo la siguiente situación.



- Reflexiono.

- ¿Alguna vez hice algo que no quería solo para que mis amigas y amigos no me rechacen o no se burlen de mí?
- ¿Pude decidir libremente lo que quería hacer, o me dejé llevar por lo que me dijeron o hicieron?
- ¿Cómo me sentí?

A las niñas y los niños les gusta tener amigas y amigos, pues comparten los mismos intereses y gustos por las mismas cosas. Incluso, se influyen mutuamente en sus decisiones.

Sin embargo, hay ocasiones, cuando alguna amiga o algún amigo les pide hacer algo que no desean, como por ejemplo una broma pesada a una amiga o un amigo, sienten temor de que si no lo hacen van a perder su amistad.

Todas las personas en algún momento enfrentamos estas situaciones. Pero podemos aprender a solucionarlas y tomar nuestras propias decisiones.

Propósito

Tomaré mi decisión sin dejarme presionar por las demás personas.

Analizamos un caso de presión de grupo⁶.

- Leo el siguiente mensaje, el cual ha sido escrito por Tito, que es un estudiante de quinto grado y que está pidiendo ayuda para resolver un problema que se le ha presentado con uno de sus amigos en su aula.

Hola, me llamo Tito y tengo un amigo que se llama Elías con el que me llevo muy bien. Somos amigos desde que entramos a primer grado.

Este año llegó a la escuela un niño nuevo que se llama Julio. A él le gusta mucho armar o construir diversos objetos igual que a mí y nos encanta hablar de lo que hacemos. Pero Julio no le cae bien a mi amigo Elías. Yo no pienso igual. A mí me parece buena persona y compartimos los mismos gustos.

Hoy nos dejaron una tarea en parejas que consiste en hacer una maqueta y Julio me dijo para hacerla juntos. Pero Elías se ha molestado y me ha dicho que si soy amigo de Julio ya no seré su amigo. Yo no quiero que eso suceda, porque es mi mejor amigo, pero también quiero hacer el trabajo con Julio.

¿Qué puedo hacer? ¿Hago el trabajo con mi mejor amigo o con Julio?



- Con la guía de la profesora o el profesor, dialogo sobre las siguientes preguntas. Luego, propongo ideas para ayudar a Tito.
 - ¿Cuál es el principal temor de Tito?
 - ¿Qué pasaría si decide hacer el trabajo con Julio? ¿Cómo se sentiría Elías? ¿Qué pasaría con su amistad?
 - ¿Cómo se sentiría Tito de perder la amistad de Elías?
 - ¿Qué pasaría si decide hacer el trabajo con Elías e ignorar a Julio? ¿Qué pasaría con su amistad?
 - ¿Cómo se sentiría Tito de perder la amistad de Julio?
 - ¿Qué podría hacer para no perder la amistad de Elías ni la de Julio? Escribo una lluvia de ideas.

⁶ Adaptado de Cuadernillo de Tutoría. Quinto grado. Ministerio de Educación. Cuarta edición. 2017.

Proponemos alternativas frente a la presión de grupo.

- Ahora nos reunimos en grupos y escogemos las ideas que nos parezcan mejores para recomendar a Tito sobre lo que podría hacer para resolver la situación. Luego, escribimos nuestra respuesta.

>> RESPONDER

Hola Tito:

Después de analizar tu carta, se nos ocurre que podrías

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- Con la guía de la profesora o el profesor, comparto en plenaria mis respuestas para tener más alternativas frente a la presión de grupo.
- Reflexionamos: ¿Cuáles son buenas alternativas frente a la presión de grupo? ¿Por qué?

Nos ayudamos mutuamente.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.

Nos interesamos por las demás personas.

- Observo con atención cada una de las siguientes imágenes.



- Reflexiono y respondo estas preguntas:

- ¿Qué observamos en las imágenes?

.....

- ¿Cómo se sienten las niñas y el niño que reciben la ayuda? ¿Por qué?

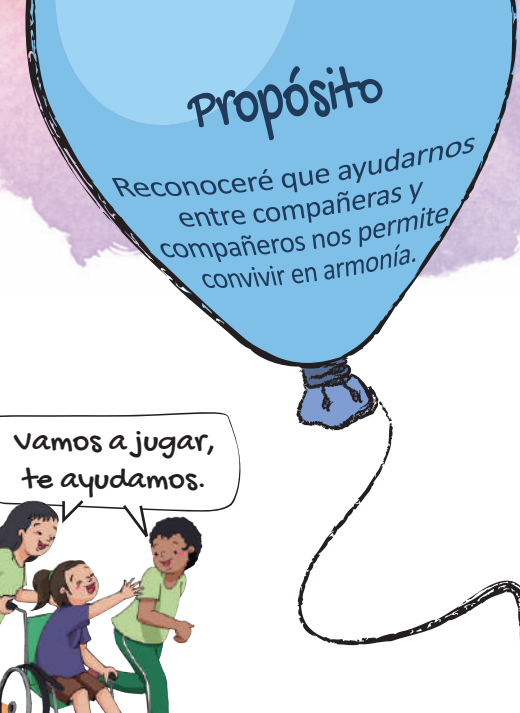
.....

- ¿Cómo se sienten las niñas y los niños que ayudan? ¿Por qué?

.....

- Narro una situación en la que ayudé a una compañera o un compañero. Luego, respondo a las interrogantes.

.....



- ¿Cómo supe que mi compañera o compañero necesitaba ayuda?

.....

- ¿Cómo me sentí ayudándole?

.....

• Ahora escribo alguna situación en la que mi compañera o compañero me ayudó.

.....



- ¿Cómo supo mi compañera o compañero que necesitaba ayuda?

.....

- ¿Cómo me sentí con la ayuda que recibí?

.....

• En parejas, compartimos nuestras respuestas.



Analizamos algunas situaciones.

• En grupos, leemos las historias y contestamos las preguntas.

Juan se cayó y se lastimó el brazo. Ahora no puede escribir.



• ¿Qué ayuda necesita Juan?

.....

• ¿Qué le podemos decir para ofrecerle nuestra ayuda?

• ¿Cómo podemos hacer para ayudarlo?

Fabiana se siente triste porque se peleó con su mejor amiga



• ¿Qué ayuda necesita Fabiana?

.....
• ¿Qué le podemos decir para ofrecerle nuestra ayuda?

.....
• ¿Cómo podemos hacer para ayudarle?

.....
.....

Ana está muy enojada. En el recreo se burlaron de ella y le rompieron sus lentes.



• ¿Qué ayuda necesita Ana?

.....
• ¿Qué le podemos decir para ofrecerle nuestra ayuda?

.....
• ¿Cómo podemos ayudarle?

.....
.....

• Con la guía de la profesora o el profesor, dialogamos sobre cómo nos sentimos cuando nos ayudan o ayudamos a otras personas.

cuando nos ayudamos mutuamente, nos sentimos mejor.

Practicamos la ayuda mutua en el aula.

- Pienso en alguna situación del aula que me gustaría mejorar para llevarnos mejor. Propongo ideas de cómo podríamos hacerlo con ayuda de otras personas.



Valoramos a las personas con discapacidad.

Propósito

Valoraré a las personas con discapacidad reconociendo sus potencialidades.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.

Nos ponemos en el lugar de las personas con discapacidad.

- Con la guía de la profesora o el profesor, participo de una dinámica en grupos. Para ello, sigo los siguientes pasos:
 - Nos agrupamos en parejas según estemos ubicados en el aula.
 - De una bolsa que contiene varias tiras de papel, elegimos al azar una de ellas, la cual tendrá escrito uno de los siguientes roles:



Eres una persona ciega.

Eres una persona que no puede hablar.

Eres una persona sordomuda.

Eres una persona que no se puede mover, pero sí hablar.

Eres una persona que se fracturó el brazo derecho y debes usar yeso por varias semanas. Como eres diestro, hay muchas cosas que son difíciles de hacer ahora.

- Leemos el rol que nos ha tocado. Con la guía de la profesora o el profesor, nos damos unos minutos para organizarnos y armar la presentación.
- Dentro de la organización debemos considerar quien va a representar el rol que le tocó y quién cumplirá el rol de guía.
- A la indicación de la profesora o el profesor, empezamos con la representación.

- Luego de la dinámica, dialogamos a partir de estas preguntas:

- ¿Cómo me he sentido en el rol que me tocó?
- ¿Cómo me gustaría que me trataran las demás personas si tuviera una discapacidad?
- ¿Conozco a alguna persona con discapacidad?
- ¿Qué necesidades pueden tener las personas con discapacidad?

Las personas con discapacidad presentan una disminución o ausencia en su capacidad para ver, oír, caminar, hablar, entre otras. Esta no les permite realizar algunas de las actividades como las demás personas, pero las pueden realizar de otra manera. Por ejemplo, las sillas de ruedas ayudan a las personas con discapacidad motora a trasladarse de un lugar a otro.

Valoramos las capacidades de las personas con discapacidad⁷.

- Leemos la siguiente historia:

La historia de Edwin Béjar

(Parte I)

Edwin Béjar es un peruano que perdió por completo el sentido de la vista a los 17 años. En el año 2000, se graduó como abogado y postuló al cargo de fiscal adjunto en Cusco, pero el jurado del concurso le negó su derecho a participar con el argumento de que era ciego.

Los fiscales son personas encargadas de presentar pruebas cuando se discute acerca de un delito. Dado que el concurso tenía un examen escrito, el jurado decidió negarle la participación a Edwin por su condición de discapacitado.



⁷ Adaptado de Cuadernillo de Tutoría. Quinto grado. Ministerio de Educación. Cuarta edición. 2017.

- Reflexionamos y respondemos.

- ¿Cómo se habrá sentido Edwin cuando no se le permitió participar en el concurso?

- ¿Actuó con justicia el jurado? ¿Por qué?

- ¿Qué hubiéramos hecho en su lugar? ¿Por qué?

- A continuación, leemos la segunda parte de la historia:

La historia de Edwin Béjar

(Parte II)

Edwin expuso su caso ante la Defensoría del Pueblo y las personas de esta institución le ayudaron a defender sus derechos. Fue difícil, pues muchas personas a su alrededor consideraban que, al ser ciego, Edwin no podría ejercer como el fiscal adjunto. Sin embargo, juntos lograron que el Consejo Nacional de la Magistratura y el jurado del concurso adaptaran el examen para que pudiera concursar como cualquier otra persona, sin ser discriminado por su condición de discapacidad.

Después de presentarse, Edwin ganó el concurso y le dieron el cargo. Desde entonces, ha demostrado ser un gran profesional y, sobre todo, ha demostrado que, a diferencia de lo que pensaba el jurado del concurso, su condición de discapacidad no le ha impedido ser un excelente fiscal.



La Defensoría del Pueblo es una institución que defiende los derechos de las personas y de la comunidad cuando son vulnerados por parte del Estado (el derecho a la salud, educación, integridad, etc.).

Supervisa que las instituciones cumplan sus funciones. Por ejemplo, las personas pueden acudir a la Defensoría si en la comisaría no quieren recibir una denuncia.

Todas las instituciones tienen la obligación de incluir a las personas con discapacidad.

- Con la guía de la profesora o el profesor, dialogamos.
 - ¿Qué pienso o siento frente a la historia de Edwin Béjar?
 - ¿Qué he aprendido acerca de la discapacidad?
- En parejas, reflexionamos a partir de esta situación: si pudiéramos hacerle llegar un mensaje a Edwin Béjar, ¿qué le diríamos?
En una hoja escribimos nuestro mensaje.

Nos comprometemos a respetar a todas las personas por igual.

- En grupos, escribimos tres ideas para que las personas con discapacidad se sientan valoradas y tengan la misma oportunidad de participar en las actividades de la escuela. Las pegamos en el mural que lleva por nombre “Todas las personas somos valiosas”.





Enfrentamos las
situaciones que nos
afectan.

¿Qué podemos hacer ante situaciones que nos afectan?

Propósito
Aprenderé a protegerme de situaciones que me afectan.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.

Identificamos situaciones que afectan nuestra convivencia.

- Observo con atención cada una de las imágenes y describo lo que sucede.



1



2

3



4



- Reflexiono.
 - ¿He observado situaciones parecidas en el aula o en la escuela?
 - Estas situaciones, ¿son de buen trato o de maltrato?
 - ¿Qué suelo hacer cuando las observo?

Exploramos nuestras emociones y reacciones frente a las situaciones que nos afectan.

- ¿Qué sentirá la persona cuando recibe un maltrato? Coloca un de acuerdo a tu respuesta.

Tristeza

Molestia

Le da igual

Miedo

Temor

Otro:

- ¿Qué siento cuando veo que molestan a mi compañera o compañero? Coloca un de acuerdo a tu respuesta.

Tristeza

Molestia

Me da igual

Miedo

Temor

Otro:

- ¿Qué suelo hacer cuando veo que mi compañera o compañero recibe un maltrato por otra persona?

No hago nada.

Les digo que no lo hagan.

Aviso alguna persona mayor.

Me río, aplaudo, me uno al que molesta.

Otro:

Cuando suceden situaciones a nuestro alrededor que nos afectan, podemos sentir distintas emociones, pero en general nos hacen sentir mal.

Muchas veces queremos detener la situación, pero no lo hacemos por temor y simplemente no decimos nada. Es difícil enfrentar esta situación sin ayuda. Por eso, es importante que busquemos personas de confianza para poder encontrar una solución.

Proponemos ideas para protegernos ante situaciones que nos afectan.

- Con la guía de la profesora o el profesor, dialogamos.
 - ¿Por qué existen estudiantes que molestan o maltratan?
 - ¿Qué pasa si también molesto o maltrato?
 - ¿Qué pasa si me uno para detener el maltrato?
 - ¿Cómo podría ayudar a detener el maltrato sin usar la violencia, es decir, sin golpear ni insultar a nadie?
 - ¿Cómo podría ayudar a quienes molestan o maltratan para que dejen de hacerlo?
- Con la guía de la profesora o el profesor, hacemos una dramatización en grupo de una situación en donde se observe algún tipo de maltrato. Por ejemplo: cuando alguien se burla, cuando le quita sus cosas, le pone apodosos, etc.

Asimismo se debe observar que quien dramatiza la situación de maltrato recibe ayuda de sus demás compañeras y compañeros.



Compartiendo nuestras vivencias cotidianas.

- Con ayuda de la profesora o el profesor, dialogamos en conjunto cuándo se presenten estas situaciones y proponemos soluciones que no dañen a nadie.

Somos personas valiosas, merecemos respeto.

Propósito

Reconoceré que todas las personas somos valiosas.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.

Reconocemos el valor de todas las personas.

- Observo con atención la siguiente imagen:



Reflexiono y respondo las siguientes preguntas:

¿Qué característica tienen en común todas y cada una de estas personas? ¿Lo puedo decir en una palabra?

Son

¿Alguna de aquellas personas tiene más valor que la otra? ¿Por qué?

.....
.....

- Pienso y respondo.

Frases:

¿Qué frases se me ocurren cuando pienso que todas las personas tenemos el mismo valor? Las escribo en el recuadro.

¿Me considero una persona valiosa? ¿Por qué?

.....
.....


¿Por qué considero que todas las personas somos valiosas?

.....
.....

Nos reconocemos como personas valiosas.


- Con la guía de la profesora o el profesor, formamos grupos de solo hombres y de solo mujeres. Cada grupo debatirá si está de acuerdo o no con las siguientes afirmaciones y por qué. Escribirán sus respuestas en un cuadro como el modelo.

Para los grupos de solo mujeres



Las mujeres	Estamos de acuerdo	Estamos en desacuerdo	Porque...
Son unas lloronas.			
Son valientes.			
Son cariñosas.			
Son valiosas.			
Se molestan y pegan a otras personas.			

Para los grupos de solo hombres



Los hombres	Estamos de acuerdo	Estamos en desacuerdo	Porque...
Todo lo resuelven a puñetazos.			
Son valientes.			
Son cariñosos.			
Son valiosos.			
Se entristecen y a veces lloran.			

- Cuando los grupos terminan de elaborar sus respuestas, exponen su trabajo en plenaria.

Escuchamos con atención y respetamos las opiniones de las compañeras y los compañeros, aunque no sean iguales que las nuestras.

Mostrar respeto significa no burlarse ni reírse de las opiniones de las demás personas.

De la misma forma, de manera educada, exigimos respeto al expresar nuestras opiniones.

- Luego de la plenaria, con la guía de la profesora o el profesor, dialogamos sobre nuestras opiniones con las siguientes preguntas:
 - ¿Qué hemos descubierto?
 - ¿En qué nos parecemos mujeres y hombres? ¿En qué nos diferenciamos?
 - Si somos personas valiosas, ¿cómo debemos tratarnos?

Nos tratamos con respeto entre mujeres y hombres.

- En grupos, elaboramos una frase o eslogan que mencione cómo nos deberíamos tratar por igual mujeres y hombres. Lo difundimos en la escuela, por ejemplo, durante la formación, en el periódico mural de la escuela, etc.

En el recuadro, encontraremos algunas palabras relacionadas al respeto.

Buen trato
No discriminación
Igualdad
Derecho
Semejanzas y diferencias
Valiosa y valioso



Identificamos nuestras redes de protección.

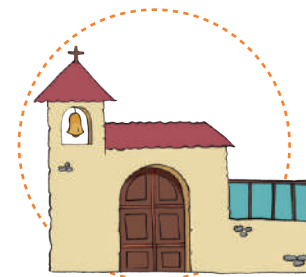
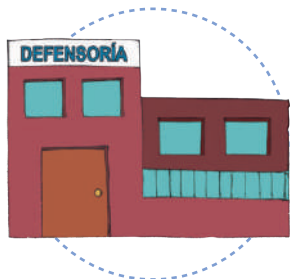
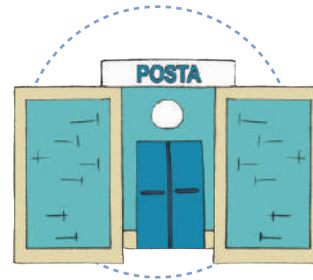
Propósito

Reconoceré personas e instituciones que protegen nuestros derechos.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.

Identificamos personas e instituciones de nuestra comunidad.

- Observo con atención las imágenes y reflexiono sobre qué representan:



Las imágenes representan a personas o instituciones que defienden nuestros derechos. ¿Conozco de qué se trata cada una?

Identificamos algunas situaciones que nos ponen en riesgo.

- Leo con atención los siguientes casos:

CASO 1:

Hace unas semanas, **María** conoció a un nuevo vecino que se ha mudado al costado de su casa. Siempre sonríe amablemente y le dice que es muy bonita y que le agrada mucho. Ayer se le acercó, le invitó a su casa y le dijo que tenía una sorpresa para ella, pero que no le contara a su mamá.



CASO 2:

Héctor le contó a su amigo Ricardo que, cuando iba al baño, se le acercó un muchacho mayor que quiso obligarle a entrar con él.



CASO 3:

Joaquín es un niño a quien le preocupa su amigo Fernando, porque ha observado que unos chicos mayores siempre lo molestan, le quieren quitar su mochila, le dicen cosas desagradables. A Joaquín eso le molesta mucho, pero tiene miedo de contarlo, porque teme que luego lo molesten a él.



CASO 4:

Nina es hija única. Su mamá trabaja desde muy temprano y la deja al cuidado de su padrastro. Él, cuando se va la mamá de la niña, trata de abrazarla, le grita y la amenaza con abandonar a su mamá si le cuenta. También, su padrastro le dice que su mamá le echará la culpa de abandonarla si le cuenta.



- Analizamos y respondemos.

- ¿Cómo se sienten las niñas y los niños en cada caso?

María se siente porque

Héctor se siente porque

Joaquín se siente porque

Nina se siente porque

- ¿Las niñas y los niños están en riesgo? ¿Por qué?

- ¿Qué pueden hacer las niñas y los niños cuando sienten que están en peligro?

- Reflexionamos sobre los casos e identificamos si las niñas y los niños podrían pedir ayuda y a quién se la pedirían.

Casos	¿Podría pedir ayuda?		¿A quién o a quiénes podría pedir ayuda?
	Si	No	
María			
Héctor			
Joaquín			
Nina			

- En parejas, comparamos y compartimos nuestras respuestas. Agregamos a más personas a quienes los personajes de los casos podrían pedir ayuda.

En nuestra comunidad, podemos encontrar personas e instituciones que nos brindan ayuda en caso de que las necesitemos o que sintamos vulnerados nuestros derechos.

Conocemos instituciones y servicios que protegen nuestros derechos.

- Dialogamos con la profesora o el profesor si conocemos las instituciones y servicios de la comunidad a las que podemos acudir si se vulneran nuestros derechos. ¿Conozco estas instituciones y estos servicios? ¿He acudido o conozco a alguien que lo haya hecho?



DEMUNA
Defensoría Municipal del Niño
y del Adolescente




SiseVe
Contra la Violencia Escolar

Llama a
LÍNEA 100
Llamada gratuita las 24 horas

Chat100
www.mimp.gob.pe/chat100

Luego de dialogar con la profesora o el profesor, trazamos una línea para unir las imágenes de las instituciones y servicios con su descripción:



Es un servicio por internet del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables que brinda información y orientación psicológica a adolescentes y jóvenes mujeres que están viviendo situaciones de violencia con sus enamorados o novios. También, atiende a personas afectadas por violencia familiar o abuso sexual.

Es un servicio telefónico gratuito que brinda apoyo y orientación a cualquier persona (incluyendo a niñas, niños y adolescentes) afectada por violencia familiar, abuso sexual o maltrato.

Es un servicio web del Ministerio de Educación donde se puede reportar y obtener ayuda en casos de violencia escolar, como el maltrato, el acoso u hostigamiento escolar (*bullying*), o el abuso sexual.

Es una institución que vela por el cumplimiento de las leyes y la seguridad ciudadana para la protección de las personas y la comunidad. Podemos acudir a ella, por ejemplo, si nos hemos perdido o se ha perdido un familiar, si alguien nos amenaza en la calle, si somos víctimas de violencia familiar, etc.

Es la Defensoría Municipal del Niño y del Adolescente que funciona en todas las municipalidades. Promueve y protege los derechos de niñas, niños y adolescentes, e interviene cuando sus derechos son vulnerados. Brinda ayuda en casos de maltrato, violencia familiar, abuso sexual, entre otros.

Para recordar

A estas instituciones y servicios pueden acudir:

- niñas, niños y adolescentes
- mamá, papá, tutoras, tutores o familiares
- cualquier persona que conozca de una situación que afecte los derechos de niñas, niños y adolescentes

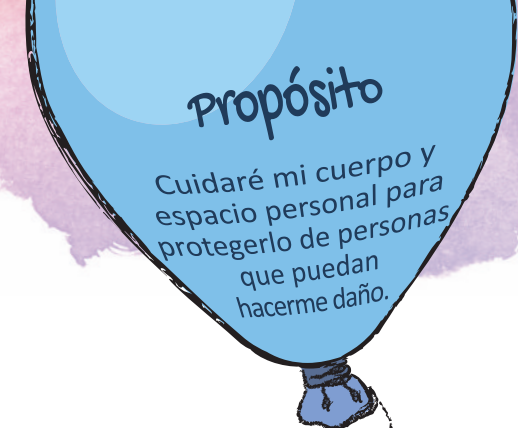
- Finalmente, comentamos la siguiente pregunta: ¿qué otras instituciones y servicios de la comunidad conocemos?

Aplico lo aprendido.

- Con la guía de la profesora o el profesor, elaboro un croquis de las instituciones que protegen mis derechos y que se encuentren cerca de la escuela. Colocamos la dirección, el teléfono y el horario de atención.



Cuidamos y respetamos nuestro espacio personal para protegernos.



Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.

Descubrimos nuestro espacio personal⁸.

- Con la guía de la profesora o el profesor, realizamos la siguiente dinámica.

- Nos colocamos en parejas frente a frente, más o menos a una distancia aproximada de un metro y medio.
- Cuando la profesora o el profesor indique, conversaremos sobre las cosas que más nos gusta hacer.
- Conversamos un minuto, luego comentamos si nos sentimos bien conversando así.
- A la indicación de la profesora o el profesor, damos un paso al frente. Seguimos conversando.
- Después de un minuto, comentamos si nos sentimos bien conversando así.
- Pasados unos minutos y tras la indicación de la profesora o el profesor, damos otro paso al frente y seguimos conversando.
- Hacemos el mismo procedimiento nuevamente hasta que estemos muy cerca.



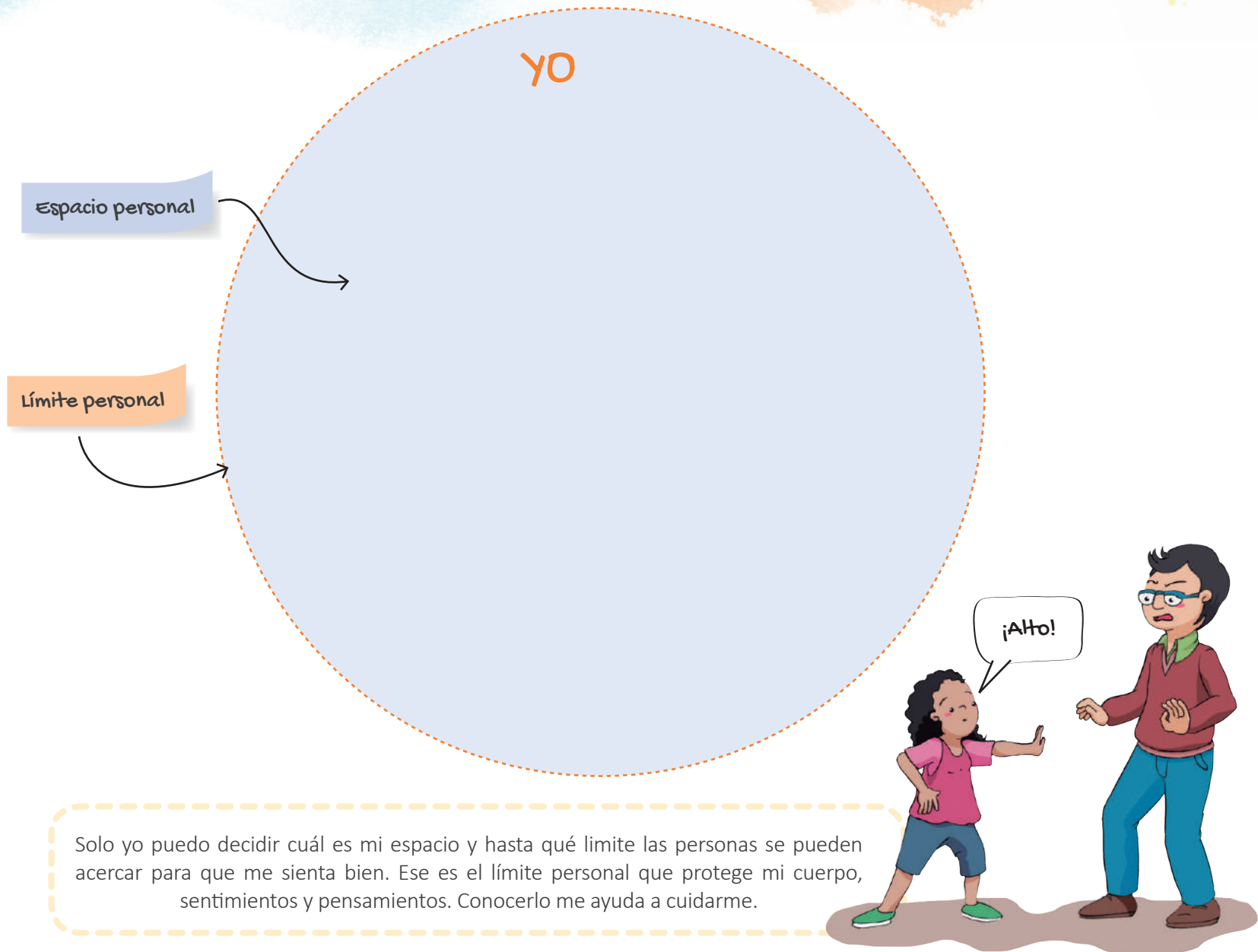
- Con la guía de la profesora o el profesor, dialogamos.

- ¿Cómo nos hemos sentido cuando empezamos a dialogar?
- ¿Cómo nos sentimos a medida que avanzábamos? ¿Por qué?

- Por turnos, nos colocamos a la distancia que nos hace sentir bien para conversar. Luego, por turnos, nos colocamos a la distancia con la que ya no nos sentimos bien para conversar.

Todas las personas necesitamos un espacio que es nuestro espacio personal. Es el que nos permite relacionarnos con otras personas, y que nos hace sentir bien. Cuando se traspasa ese espacio, ya no nos gusta y preferimos estar más lejos de la otra persona.

- Me dibujo en el círculo e identifico mi espacio personal.



Respetamos nuestro cuerpo y espacio personal entre compañeras y compañeros.

- Reflexiono: ¿Cómo podemos respetar nuestro espacio personal entre compañeras y compañeros?
- Observo las imágenes y marco con un aspa (X) aquellas en las que pienso que las niñas y los niños respetan su cuerpo y su espacio personal.



Respetar nuestro cuerpo y espacio personal entre compañeras y compañeros significa no hacernos daño.



- Observo cómo se sienten las niñas y los niños de las imágenes y completo las oraciones.
 - Cuando respetan nuestro espacio personal, nos sentimos
 - Cuando no respetan nuestro espacio personal, nos sentimos

Nos protegemos de situaciones que nos ponen en peligro.

Existen otras situaciones que pueden poner en peligro nuestro cuerpo e invaden nuestro espacio personal.

- Observamos con atención las siguientes imágenes e identificamos situaciones que pueden ponernos en peligro.



Hola niño, se me ha perdido mi perrito, ¿me ayudas a buscarlo? Ven conmigo, pero no le digas a nadie.

SE BUSCA



Hola, no me conoces, pero soy amigo de tu mamá. Ella me dijo que te lleve a la casa rápido. Sube.



- Con la guía de la profesora o el profesor, dialogamos.
 - ¿Qué está sucediendo en las imágenes?
 - ¿Cómo se sienten la niña y los niños?
 - ¿Cuál crees que es la intención del adulto?
 - ¿Cómo quieren convencer a la niña y los niños?
 - ¿Por qué crees que la niña y los niños están en peligro?
 - ¿Qué pueden hacer la niña y los niños para protegerse del peligro?

Así como hay personas buenas que quieren y protegen a las niñas y a los niños, también hay algunas personas que, aunque parezcan buenas, pueden engañarles, tratar de hacerles daño o tocarles de forma que les hagan sentir mal. ¿Recuerdo mi espacio personal? Nadie debe tocarme de forma que me haga sentir mal.

No todas las personas extrañas van a querer hacernos daño. No todas las personas conocidas son buenas. Debemos estar alertas a cómo nos hacen sentir, y contarlo a alguien de confianza que nos pueda ayudar o proteger.

- En grupos, leemos las situaciones y escribimos cómo nos sentiríamos, qué haríamos si nos pasara y a quién le podríamos contar.

Situación	¿Cómo te sentirías?	¿Qué harías?	¿A quién se lo contarías?
Estoy en casa de un compañero haciendo una tarea y una persona quiere tocarme de una manera que no me gusta.			
Estoy en la cabina de internet haciendo una tarea y una persona me dice que me quiere tomar fotos, pero que no le diga a nadie.			
Estoy en el bus y una persona me habla y se muestra amistosa conmigo. De pronto, intenta abrazarme.			

- Con la guía de la profesora o el profesor, leemos juntos las siguientes medidas de seguridad:

Protege tu cuerpo y tu espacio personal.

Presta atención a las señales de alerta que da tu cuerpo ante alguna situación de peligro: el corazón late más rápido, te sudan las manos, tiembles, etc.

Ten presente que hay lugares de riesgo, sobre todo cuando tengas que ir sola o solo. Recuerda las estrategias que utilizan las personas que quieren hacer daño: engaño, chantaje, ofrecen algún regalo o golosina, dinero o trabajo.

No te quedes callada o callado. Comunícate siempre con la persona de mayor confianza que esté más cerca de ti. Di con seguridad: “¡No me toques! ¡No te atrevas!”. Grita, pide ayuda, huye.

- Con la guía de la profesora o el profesor, entramos al portal de SíseVe y leemos la información para estudiantes. También, podemos acercarnos a conocer alguna institución de ayuda en nuestra comunidad, como la DEMUNA.



SíseVe: Portal del Ministerio de Educación para realizar denuncias de maltrato, acoso entre estudiantes o abuso sexual. Ingresa a www.siseve.pe

DEMUNA: Defensorías Municipales del Niño y del Adolescente

Línea 100: Marca el número 100 desde el teléfono o celular. Brinda orientación en casos de violencia familiar y abuso sexual.

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 especial atención 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 convenientes.

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.

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 socie-

dad, 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.

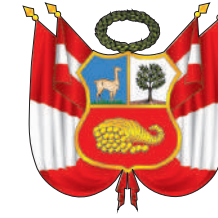
SÍMBOLOS DE LA PATRIA



Bandera Nacional



Himno Nacional



Escudo 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 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.