



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Regulación de emociones

Cartilla con orientaciones para
el Ciclo I de Educación Inicial



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN INICIAL



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Regulación de emociones

Cartilla con orientaciones para
el Ciclo I de Educación Inicial



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN INICIAL



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Ministra de Educación
Miriam Ponce Vértiz

REGULACIÓN DE EMOCIONES

Cartilla con orientaciones para el ciclo I de Educación Inicial

Ministerio de Educación

Av. De la Arqueología, cuadra. 2. San Borja
Lima, Perú
Teléfono 615-5800
www.gob.pe/minedu

Primera edición: Octubre 2024
Tiraje: 3,500 ejemplares

Elaboración:

Verónica Beytia Ochoa

Revisión:

Maritza Ochoa Villar
Gloria Valdeiglesias García

Corrección de estilo:

Fernando Ortiz Zevallos

Ilustración

Patricia Nishimata Oishi

Diagramación

Paola Sánchez Romero

Impreso por:

Lettera Gráfica S.A.C.
Av. La Arboleda N° 431 – Ate – Lima – Perú
RUC 20507839283

© Ministerio de Educación

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción de este libro por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso de los editores.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú:
N° 2024-09099

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



Contenidos

Presentación	5
PRIMERA PARTE	6
BENEFICIOS DEL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN LOS PRIMEROS AÑOS	
SEGUNDA PARTE	11
¿QUÉ HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES SE DESARROLLAN EN LOS TRES PRIMEROS AÑOS DE VIDA?	
2.1. Bebés, niñas y niños de 0 a 18 meses	14
2.2. Niñas y niños de 18 a 24 meses	16
2.3. Niñas y niños de 24 a 36 meses	17
TERCERA PARTE	18
¿CÓMO FAVORECER LA REGULACIÓN DE EMOCIONES EN EL AULA DE CICLO I?	
3.1. Bebés, niñas y niños de 0 a 18 meses	19
a. Brinda cuidados con sensibilidad	19
b. Toma en cuenta sus puntos de vista y brinda apoyo	20
c. Demuestra con gestos y palabras que disfrutas con sus acciones y descubrimientos	20
d. Procura que los bebés, niñas y niños se sientan protegidos y seguros	21
e. Brinda ayuda para que los y las bebés aprendan a calmarse	21
f. Enséñale lo que puede hacer además de lo que no puede hacer	22
3.2. Con niñas y niños de 18 a 24 meses	23
a. Brinda apoyo para que las niñas y niños desarrollen sus habilidades	23
b. Reconoce el proceso y usa palabras de aliento	23
c. Brinda apoyo en los momentos de conflicto	24
d. Organiza los momentos del día y las transiciones	24
e. Ayúdalas a tener una interpretación positiva y a entender el mundo a su alrededor	25



Estimada docente:

Queremos comenzar reconociendo la importancia del rol que desempeñas, así como el impacto que tiene tu labor en la calidad del servicio que brindas en los servicios educativos de ciclo I de la Educación Básica Regular. Valoramos la dedicación, afecto y compromiso que despliegas para con los bebés, niñas, niños y sus familias.

Con el objetivo de brindarte herramientas que contribuyan a fortalecer tu labor pedagógica al acompañar el desarrollo socioemocional de bebés, niñas y niños hemos desarrollado la Cartilla de Regulación de Emociones para el Ciclo I de educación inicial:

Esta cartilla está organizada en tres partes.



La primera parte, responde a la pregunta **¿Por qué** es importante la regulación de emociones? En esta sección encontrarás qué beneficios tiene el desarrollo socio emocional para bebés, niñas y niños.

La segunda parte responde a la pregunta **¿Qué** habilidades socioemocionales se desarrollan en los tres primeros años de vida? Aquí podrás revisar qué capacidades específicas va incorporando el bebé, niña o niño, de manera progresiva, paso a paso, a medida que transita por el ciclo I de la educación inicial.



La tercera parte, abordamos **¿Cómo** favorecer la regulación de emociones en **el aula** de ciclo I?, podrás aprender cómo interactuar con niñas y niños, para promover su desarrollo socio emocional.

A lo largo de la cartilla, se hace referencia a otros documentos que te permitirán profundizar en el estudio sobre el desarrollo socio emocional de bebés, niñas y niños.

1. Beneficios del desarrollo socioemocional en los primeros años



Los Lineamientos Primero la infancia¹, definen: “La regulación de emociones es la capacidad para reconocer, expresar y comunicar las emociones, así como moderar o manejar las reacciones ante situaciones intensas, sean positivas o negativas. Consiste en percibir, sentir y vivenciar el estado afectivo y, a partir de esta información, actuar sin agredir ni exponerse a riesgos. Si bien se logra en un periodo más largo de la vida, las niñas y los niños pueden iniciar este aprendizaje de manera consciente desde los dos años de edad. El hito para este resultado será contar con las niñas y los niños que regulen sus emociones y comportamientos de acuerdo con su edad”.

Asimismo, en *La Guía Conciencia y regulación emocional: fundamentos y orientaciones para promover su desarrollo en niñas y niños de 3 a 5 años* la define como: “... el mecanismo con el que la persona influye en las emociones que siente, en cómo las experimenta o en cómo las expresa”² y enfatiza que el propósito de aprender a regular las propias emociones es favorecer el aprendizaje, la convivencia, el logro de metas y el bienestar. (Minedu, 2020)

¹ MIDIS 2019, pág. 51

² Gross, 2015, en MINEDU 2020, pag. 12





La regulación emocional es lo que le permite a la persona identificar y comprender sus sentimientos, manejar emociones fuertes y expresarlas de maneras constructivas. La regulación es parte del desarrollo socioemocional, que incluye, además

- la habilidad para regular el propio comportamiento,
- la habilidad para recibir con claridad y comprender los estados emocionales en los demás,
- desarrollar empatía, y
- establecer o mantener relaciones con otras personas (Harvard 2011, p. 1)

¿Cómo podemos desarrollar la regulación emocional en los primeros años de vida?

Como cualquier habilidad, en estos primeros años se inicia el camino para la regulación emocional, los niños y niñas aprenden a regular sus emociones en el tiempo, dando pequeños pasos cada día, en lo cotidiano, en todo momento y como los niños y niñas son seres integrales de manera conjunta con el desarrollo de otras competencias.

Los investigadores del Centro para el desarrollo infantil de la Universidad de Harvard, lo explican:

“Cuando el bebé nace, comienza a desarrollar rápidamente sus habilidades para experimentar y expresar distintas emociones, así como la capacidad para manejar una diversidad de sentimientos. Desde el punto de vista biológico, el desarrollo emocional se construye en la arquitectura del cerebro infantil; y ocurre al mismo tiempo que adquiere otras destrezas visibles como el control del movimiento, el pensamiento y la comunicación. Ese desarrollo está directamente relacionado con las experiencias personales y las influencias del ambiente en el que vive”³.

³ NSCDC, 2004, pág. 1



Estos autores también agregan que:

- Las experiencias emocionales del bebé y los niños menores ocurren principalmente durante los momentos de interacción con sus cuidadores como, por ejemplo, cuando son cargados, alimentados, sostenidos o calmados.
- Los bebés recién nacidos y los infantes más jóvenes experimentan sensaciones desagradables y lloran cuando tienen hambre, frío, están con la ropa sucia, aburridos o incómodos, o cuando se sienten inseguros.
- Y experimentan emociones positivas cuando se les trata con calma y cariño, se les alimenta, se les tranquiliza o se les sostiene en brazos.

Durante los primeros meses y años de vida aún no pueden moderar la intensidad⁴ por sí solos, la expresión de aquellos sentimientos que los sobrepasan, porque la maduración del sistema nervioso necesaria para controlar (moderar no reprimir) sus emociones vendrán más adelante.

Por lo tanto, nos alertan los expertos, en esta etapa temprana, es fundamental que el bebé, la niña y el niño, relacionen sus emociones positivas con los cuidados cariñosos y sensibles que les proporcionan las personas que están a cargo de ellos, porque esas asociaciones quedarán incorporadas en la arquitectura de su cerebro, en su memoria y en su comportamiento que se manifestará a lo largo de la vida.

A medida que van creciendo, las niñas y niños tienen estados emocionales mucho más complejos⁴. El cómo sienten y expresan sus emociones depende de sus crecientes capacidades para

- interpretar sus experiencias personales,
- comprender lo que hacen y piensan las otras personas, e
- interpretar los matices en las repuestas de los demás

⁴ NSCDC, 2004, pág. 2



Ahora que sabemos más sobre el concepto, volvamos a nuestra pregunta inicial:

¿Por qué es necesario enfocarnos en la regulación emocional en los servicios educativos de ciclo I?

Numerosas investigaciones⁵ sobre desarrollo infantil y desempeño en la escuela, muestran que el bienestar socioemocional de bebés, niñas y niños en sus primeros meses y años está directamente relacionado con resultados positivos en el corto y largo plazo.

En el corto plazo:

Los bebés, niñas y niños se integran mejor a su entorno familiar y escolar, logran calmarse con la presencia de la madre (u otro cuidador principal) muestran un comportamiento positivo frente a los límites en el aula o el hogar, y tienen actitudes de aceptación hacia sí mismo, los demás, las experiencias nuevas y el aprendizaje.

En el largo plazo:

Estudios longitudinales muestran que las personas que lograron mejor desarrollo socioemocional en los primeros meses y años de vida, más adelante tienen:

- Mejor salud general a lo largo de la vida
- Mejores logros de aprendizaje en la escuela
- Más años de escolaridad alcanzados
- Mejores relaciones interpersonales
- Mejor calidad del empleo
- Mejor ejercicio de la ciudadanía

Así mismo, se observa que se reducen los riesgos de:

- Sufrir enfermedades crónicas físicas y mentales en la infancia, juventud y edad adulta
- Involucrarse en actividades delictivas

⁵Durlak et. al., 2011

Bulotsky-Shearer, et al., 2020

Pakarinen, Lerkkanen & von Suchodoletz, 2020



2. ¿Qué habilidades socio-emocionales se desarrollan en los tres primeros años de vida?

Algunas de las acciones que definen la ruta de un desarrollo socioemocional saludable, son⁶:

- Confiar en el adulto que lo cuida.
- Explorar con serenidad y atención.
- Hacer amigos.
- Mostrar el enojo de forma sana.
- Resolver pacíficamente los conflictos.
- Cuidar de alguien que se ha lastimado.
- Esperar pacientemente.
- Seguir las reglas.
- Disfrutar de la compañía de los demás.

Al finalizar el ciclo II de la educación inicial, entre los cinco o seis años, las niñas y niños que han logrado formar una base emocional sólida, están en capacidad de anticipar sus propios sentimientos, hablar de ellos, y tener mayor claridad acerca de sí mismos y de los demás para manejar positivamente las interacciones sociales del día a día.

Pueden usar el lenguaje para comunicar cómo se sienten y solicitar ayuda, así como regular la expresión de ciertas emociones que podrían ser inadecuadas en ciertos contextos. (Harvard, p. 2)

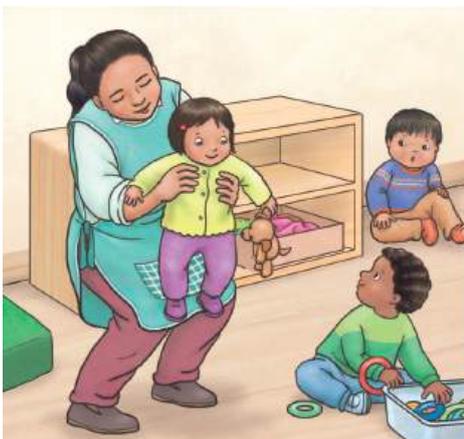
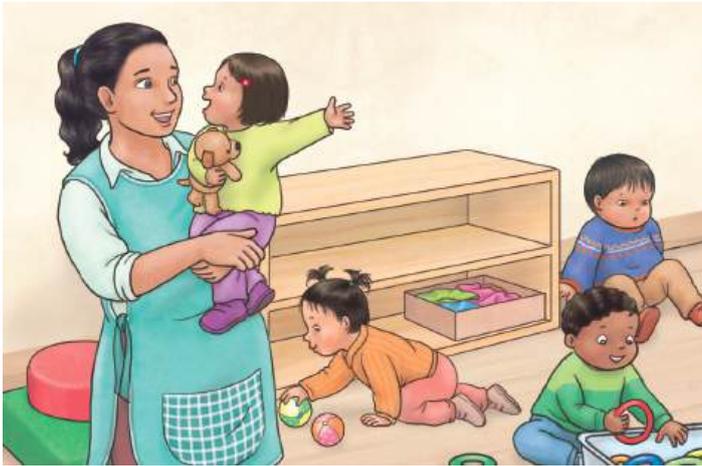
Ese es el potencial de desarrollo hacia el final del ciclo II, pero ¿qué se espera al finalizar el ciclo I de la educación inicial?

¿Qué se espera al finaliza el Ciclo I de Educación inicial?

⁶Zero to three, (a).



consistente. Es así que al inicio la dependencia que tiene el bebé para para que otra persona le ayude a regularse, poco a poco se va reduciendo en la medida que crece y puede regularse a sí mismo.



2.1. Bebés, niñas y niños de 0 a 18 meses

Desde el nacimiento, los bebés aprenden quiénes son a partir de la manera en que son tratados. Con sus palabras y acciones, los padres, cuidadores y otros familiares envían mensajes como:

- Tú eres perseverante.
- Eres buena para entender.
- Te amamos.
- Me gusta reír contigo.
- Me gusta pasar tiempo contigo.
- Tú formas parte importante de esta familia.
- Eres importante y valioso

Esos mensajes positivos y de afecto van dando forma a la valoración propia del bebé y a su identidad.

Para el grupo de 0 a 9 meses, el Programa Curricular del nivel¹⁰ señala que el bebé:

“Expresa sus emociones de forma espontánea y reacciona ante las expresiones emocionales que percibe de otros a través de gestos, llantos o movimientos corporales”.

Para el grupo de 9 a 18 meses, el Programa curricular agrega:

“Expresa sus emociones y reacciona ante las expresiones emocionales de otros a través de risas, llantos, gestos o movimientos corporales. Busca consuelo y atención del adulto significativo para sentirse seguro y contenido frente a una emoción. Con acompañamiento del adulto, tolera tiempos cortos de espera y maneja la frustración de algunos deseos, excepto cuando se trata de sus necesidades (alimentación, aseo y sueño)”.

En esta etapa de la vida de los niños, la lactancia materna se da de forma exclusiva, la interacción durante esta acción es de vital importancia para fortalecer el vínculo afectivo.

¹⁰ MINEDU, 2016, pág. 76.



Por ejemplo:

Jaime, un bebé de seis meses ríe y ríe cuando su madre coloca una servilleta sobre su cara y luego la quita para decir “aquí estoy”. Cuando su madre trata de poner de vuelta la servilleta sobre la mesa, el bebé dice “e, e, e” y agita piernas y brazos para hacerle saber que él quiere que ella juegue otra vez ese juego. Ella le dice “¿qué dices Jaime?, ¿quieres seguir jugando?”, ella hace lo que el bebé le pide y sigue jugando un momento más.¹¹

De esta manera, Jaime está descubriendo que las relaciones con otros son satisfactorias y placenteras, que él es un buen comunicador y que sus necesidades y deseos son importantes y tomados en cuenta.



Además de expresar sus emociones y preferencias, a estas edades tempranas los y las bebés aprenden cómo calmarse a sí mismos, por ejemplo, chupando sus dedos, haciendo sonidos o meciendo su propio cuerpo. Este comportamiento le permite manejar el hambre mientras su madre se prepara para alimentarlo, o prepararse para dormir cuando está cansado¹².

Si se siente sobrepasado por una sensación desagradable, lo expresa a través del llanto. Cuando el o la bebé llora y recibe atención oportuna, pertinente, afectuosa y respetuosa por parte del adulto, el niño aprende que es importante, y que hay una persona disponible cuando lo necesita, lo cual favorece su autovaloración y confianza.

¹¹ Zero to three (a.)

¹² Gillespie, 2022



2.2. Niñas y niños de 18 a 24 meses

Para este grupo de edad, el Programa Curricular señala:

“Expresa sus emociones y responde a las expresiones emocionales de otros a través de palabras, risas, llantos, gestos o movimientos corporales. Busca consuelo y atención del adulto para sentirse seguro frente a una emoción intensa. Tolera tiempos cortos de espera y maneja la frustración de algunos deseos cuando es anticipado y sostenido por la presencia o la palabra del adulto¹³.”

A estas edades comienzan a desarrollar conciencia de sí mismos, a percibir que son personas separadas e independientes de otros. Este nuevo conocimiento les permite entender que otras personas tienen pensamientos y sentimientos que podrían ser diferentes de los suyos. Esto ayuda a los niños a ponerse en el lugar del otro para imaginarse lo que esa persona está pensando o sintiendo. Los niños a esta edad también se van interesando en otros niños y niñas como ellos, les gusta jugar al lado o cerca de ellos.

Joaquín, de 18 meses, se fija en que una niña un poco mayor que él, Luciana, está jugando en la caja de arena. Se acerca con su pala y observa con atención el juego de Luciana. La profesora le pregunta: “¿Quieres jugar tú también con arena?” Joaquín comienza a cavar un hoyo cerca de Luciana. Sigue observando a la niña mayor mientras juega con su pala. Los dos niños juegan uno al lado del otro durante un rato hasta que Joaquín se aleja para buscar un balde.

Los niños y niñas de esta edad sienten seguridad cuando las relaciones con sus cuidadores son cariñosas. Gracias a la ayuda que presta el adulto, aprenden a formar amistades, comunicar emociones y enfrentar situaciones difíciles. Las relaciones positivas con padres, adultos y amigos también favorecen desarrollar confianza, empatía, compasión y un sentido de lo que es correcto.

¹³ MINEDU 2016, pág. 77



2.3. Niñas y niños de 24 a 36 meses

Para este grupo de edad, el Programa Curricular señala:

“Expresa sus emociones a través de gestos, movimientos corporales o palabras, y reconoce algunas emociones en los demás cuando el adulto se lo menciona. Busca consuelo y atención del adulto para sentirse seguro y regular una emoción intensa. Tolerar la espera por tiempos cortos y maneja la frustración de algunos deseos”.¹⁴

Hacia los dos años, es más frecuente que jueguen de manera interactiva con otros niños y niñas de su edad. Los juegos imaginarios ayudan a desarrollar el lenguaje, el pensamiento y las habilidades sociales cuando los niños asumen roles y desarrollan sus propias ideas e historias en el juego.

Niñas y niños de dos a tres años también son capaces de sentir empatía: es decir, empiezan a entender los sentimientos de otros. Por ejemplo, podemos ver a un niño consolar a un compañero que se ha lastimado o hasta llorar cuando ve a otro niño molesto. Al mismo tiempo, a los niños de esta edad les gusta decir “¡No!” y se esfuerzan por resolver conflictos con sus compañeros.

Isabel, una niña de 3 años, coloca cuidadosamente los bloques en un círculo. Y dice “pizza, vendo pizza”. Tomás, que tiene casi 3 años, dice “yo quiero” y hace un gesto de grande con los brazos. Tomás espera, mientras Isabel recoge un bloque con una espátula de juguete y lo pone en un plato. Ella entrega el plato a Tomás y él le dice “gracias”.



Con el tiempo, a medida que se acercan a los tres años o más, desarrollan habilidades más adelantadas de juego social, como compartir y turnarse.

¹⁴ MINEDU 2016, pag. 77



3. ¿Cómo favorecer la regulación de emociones en el aula de ciclo I?

A continuación, sugerimos algunas acciones que podemos realizar en el aula para favorecer la regulación de emociones, tomando en cuenta que las investigaciones sobre desarrollo infantil y calidad de la interacción en el servicio educativo muestran las siguientes relaciones¹⁵:

- i. En las aulas donde los maestros promueven un clima positivo y ayudan a las niñas y niños a sentirse seguros y a gusto, se observan mejores habilidades sociales y menos problemas de conducta.
- ii. En las aulas con una organización de espacios, materiales y rutinas, adecuadas a las características y necesidades de las niñas y los niños, desarrollan mejores habilidades socioemocionales.
- iii. Las aulas con un mayor apoyo para el aprendizaje, con múltiples oportunidades para pensar, conversar, crear y resolver problemas, promueven el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en las niñas y los niños, tales como menos problemas de conducta, mejores relaciones con sus maestros y compañeros, mejor concentración y regulación de emociones.

Lo que estos resultados de investigación nos indican es que, si nos enfocamos en la interacción con los bebés, las niñas y niños, tendremos un impacto positivo sobre su desarrollo socioemocional.

A continuación, ofrecemos sugerencias de acciones concretas que puedes realizar en el aula, y promover para que los padres, madres y cuidadores las realicen en casa también.

¹⁵ Teachstone 2021
Bulotsky-Shearer, et al., 2020
Pakarinen, Lerkkanen & von Suchodoletz, 2020



3.1. Con bebés, niñas y niños de 0 a 18 meses¹⁶

a. Brinda cuidados con sensibilidad:

Demuestra que estás atenta y te das cuenta de qué es lo que el bebé, niña o niño necesita. Realiza los cuidados de acuerdo con sus necesidades. Si tiene hambre, bríndale alimento, si está con la ropa o el pañal mojado, cámbialo.

La profesora Sofía está alimentando a Manuela, de diez meses. La bebé balbucea, estira sus manos y patalea, indicando que quiere sostener su propia cuchara.

Le puedes entregar una cuchara de bebe a Manuela, para que la sostenga en sus manos mientras tú con otra cuchara le vas dando de comer. Así demuestras tu sensibilidad¹⁷, porque te das el tiempo de pensar qué significa su comportamiento y buscas la forma de responderle. Así mismo, permites que explore sus posibilidades.

Para lograr una mejor comprensión de las necesidades, gustos y preferencias de un bebé, es importante que intercambies información con la mamá o el cuidador principal. Le puedes preguntar cómo es su rutina diaria, qué hacen cuando la o el bebé se siente cansada (o) o molesta (o), cómo le cambian los pañales, qué le gusta o disgusta comer, etc.

Como docente, estarás más tranquila y lista si preparas con anticipación lo que vas a necesitar para ofrecer los cuidados, como la alimentación, cambio de ropa, higiene o cambio de pañal, de este modo podrás responder ágilmente cuando llegue el momento de necesidad.

Por ejemplo, la docente antes de cambiar el pañal del bebé Miguel, coloca en el cambiador todo lo necesario, como el pañal, el pantalón, un pañito para limpiarlo (de acuerdo a la costumbre de la familia).

¹⁶ Zero to three (a)

¹⁷ Fundación Baltazar y Nicolas, 2022



b. Toma en cuenta sus puntos de vista y brinda apoyo:

Los bebés, niñas y niños, se desarrollan mejor y aprenden cuando exploran, juegan y desarrollan sus actividades con autonomía, siguiendo sus propios intereses.

Por eso, te sugerimos que prepares un ambiente con objetos variados que pueden servirle para explorar, acorde a su edad y sus posibilidades (concreto, de fácil agarre, etc.), de esta manera no se sentirá frustrado si no logra usar algún material.

Camilo, de catorce meses, recoge un muñeco bebé que está en el piso. Al verlo, Laura camina hacia él y sujeta la pierna del muñeco, haciendo un sonido. Camilo no suelta el juguete y Laura comienza a jalar el juguete. La docente Julia con voz calmada le dice, “Laura, mira, aquí en la cama hay otras muñecas”. “Camilo puede jugar con uno y tú puedes jugar con otro”. Al escuchar, Camilo le da el bebé a Laura, y va a mirar qué hay sobre la cama que ha señalado la profesora.

Ten en cuenta que las niñas y niños que acompañas no tienen la madurez emocional necesaria para compartir los juguetes, por lo tanto, pon a su disposición varios de sus objetos favoritos. Coloca a su alcance solo aquellos que son seguros y asegúrate de tener varios ejemplares de los que les gustan más, de esta manera favoreces el juego paralelo y reduces la ocurrencia de conflictos.

c. Demuestra con gestos y palabras que disfrutas con sus acciones y descubrimientos:

Recuerda que el propósito de tu interacción es que los bebés, niñas y niños relacionen emociones positivas con los cuidados que brindas. Esto les permitirá sentir y pensar que:

“estar con otras personas se siente bien”,

“puedo confiar en mi maestra”.

También buscamos que tengan emociones positivas en su interacción con otras niñas y niños, y piensen que:

“estar juntos es divertido, placentero y me permite aprender”.



Por lo tanto, tus sentimientos positivos serán un referente para las niñas y los niños. Usa palabras para resaltar los sentimientos positivos y las acciones de colaboración entre ellos y contigo. Expresa tus emociones cuando estás alegre, entusiasmada o cuando sientas satisfacción con respecto al aprendizaje de las niñas y niños.

d. Procura que los bebés, niñas y niños se sientan protegidos y seguros:

Para eso, expresa tu afecto a través de palabras y gestos. Además del cariño y las expectativas positivas, los bebés también desarrollan seguridad cuando el día está organizado y es predecible, porque cuando las acciones de cuidado se repiten de la misma forma cada día, las aprenden y saben qué esperar. Esto les permite colaborar activamente, participando con sus ideas y acciones.

Demuestra que eres confiable, es decir, si dices que vas a hacer algo, cúmplelo. Siempre háblale a la niña y el niño con honestidad. Y brinda ayuda en el momento que ellas y ellos lo requieran.

Conversa frecuentemente con la mamá o el cuidador principal, para tener acuerdos que le permitan al bebé sentir seguridad y confianza, por ejemplo, sobre la hora de llegada, las despedidas, traer objetos de casa, el contenido de la muda de ropa, etc.

Incluye en la sala elementos que reflejen la herencia cultural y el contexto familiar y comunitario de los bebés, niñas y niños, demostrando que éstos tienen valor y son parte fundamental de su identidad, su vida y su aprendizaje¹⁸.

e. Brinda ayuda para que los y las bebés aprendan a calmarse:

Los bebés se pueden calmar de distintas maneras, por eso, prueba diferentes formas de ayudarlo a que aprenda a tranquilizarse a sí mismo. Algunos necesitan mucho contacto mientras lo meces, otros se calman cuando son envueltos con una manta, o cuando se les deja un minuto echados en la cuna. Otros bebés se calman si le cantas una canción de cuna, mientras otros lo hacen chupando sus dedos.

¹⁸ Zero to three (a)



Cuando lo ayudas a calmarse, también aprende a confiar en ti y esto le permite sentirse seguro.

Recuerda que es muy importante que antes de ofrecer calma y contención a un bebé, logres estar tranquila. Tu calma le generará bienestar al bebé. Para lograrlo, es necesario que busques maneras de calmarte a ti misma antes de ofrecer contención al bebé.

En algunas ocasiones se escucha decir, erróneamente, que un bebé será malcriado si lo atendemos cada vez que llora¹⁹. El llanto es una de las formas que tiene el bebé para comunicarse, por eso si un bebé llora es porque alguna de sus necesidades no está cubierta, requiere ayuda o se siente sobrepasado por algún estímulo.

Entonces, si llora, es necesario que le expreses amor, le ofrezcas ayuda para resolver el problema o para calmarse. Si lo haces así, crecerá como una persona segura que es capaz de regular sus propias emociones.

f. Enséñale lo que puede hacer además de lo que no puede hacer:

Si un bebé de 9 meses coge tus anteojos mientras lo estás vistiendo, puedes decirle “mira estos otros objetos que puedes agarrar” (objetos pertinentes), cámbiale ese objeto por otro con suavidad y calma, puedes decirle -por ejemplo- “estos se pueden romper y te podrías hacer daño”.

Con el paso del tiempo, este tipo de límites le enseñarán la diferencia entre lo que está bien y lo que está mal. Toma en cuenta que le tomará un tiempo largo desarrollar la memoria para recordar reglas, así que probablemente hará muchas acciones como tomar cosas que representan peligro o que no le pertenecen. Por eso, te necesita cerca para redirigir sus acciones en una dirección positiva, acompaña de manera sutil, suave y calmada²⁰.

¹⁹ Gillespie, 2022

²⁰ Gillespie, 2022



3.2. Con niñas y niños de 18 a 24 meses²¹

a. Brinda apoyo para que las niñas y niños desarrollen sus habilidades:

A esta edad tienen una mente brillante y cuerpo muy activos, un intenso deseo por descubrir las posibilidades de su cuerpo y su pensamiento. Por lo tanto, prepara el espacio de cuidados, de actividad autónoma y de juego para que en todo momento tengan la oportunidad de practicar sus habilidades motoras, resolver problemas o retos con autonomía, y hacer exploraciones que le resulten interesantes y alimenten su curiosidad.

La profesora Roxana está a punto de ponerle las medias y zapatos a Ramiro, porque quiere salir a jugar al patio. Ramiro tiene una de las medias en su mano y trata de colocársela en su pie, pero no logra meter su pie en la media. Roxana le dice, “¿deseas ponerte la media?, si me permites, puedo ayudarte un poco para que tú puedas hacerlo”. Roxana extiende la mano y Ramiro le da la media. Ella le coloca la media hasta cubrir solamente los dedos y una parte del pie, entonces, Ramiro jala con sus dedos hasta ponérsela completamente. “Eres muy hábil para ponerte la media, usaste la fuerza de tus dedos y tu coordinación”, le dice Roxana. Ramiro le da la otra media y dice “tú, ayuda”.



Recuerda que para que un bebé, niña o niño aprenda a hacerlo por sí mismo, debes proponerle y darle tiempo para que haga lo que sí puede y ayudarlo cuando realmente no puede (Minedu, 2013)²²

b. Reconoce el proceso y usa palabras de aliento:

Si vas a comentar algo que el niño o la niña ha hecho, usa palabras positivas, enfócate en los pasos que dio y en el esfuerzo realizado. El propósito es que el niño valore la persistencia y aprecie sus acciones y decisiones. Por ejemplo, cuando la docente Roxana le dice a Ramiro “Eres muy hábil para ponerte la media, usaste la fuerza de tus dedos y tu coordinación”.

²¹ Zero to three (b)

²² Guía “El valor educativo de los cuidados infantiles para la atención de los niños y niñas de 0 a 3 años” Minedu, 2013



La profesora Roxana solo cuenta con un lavatorio para que las niñas y los niños se laven las manos. Por eso, ella ha planificado que cada niño se lave por sí mismo, para que desarrollen sus habilidades y su autonomía. Para lograrlo, ha colocado dos sillas al costado del baño, donde los niños pueden sentarse a esperar mientras uno de sus compañeros se lava las manos. Ella ayuda al niño que se lava a mantener un ritmo ágil, recordándole que otros niños también quieren lavarse.

Tú también puedes planear cómo pueden ser las transiciones de un momento a otro o de un lugar a otro, para que sean momentos de aprendizaje y se tome en cuenta sus gustos y necesidades.

e. Ayúdales a tener una interpretación positiva y a entender el mundo a su alrededor:

Acepta y valida las emociones de los niños y niñas como una parte natural y saludable de la vida.

Ofrece contención para ayudar a que la niña o el niño se calme si llora o se enoja. Puedes hacerlo por medio de una caricia que no sea invasiva o un gesto de consuelo.

La profesora Elena se encuentra en el patio con un grupo de niñas y niños. Cuando de repente se escucha el sonido fuerte de un camión y el piso tiembla. Esteban, uno de los niños suelta su juguete, se acerca a ella y la abraza. Ella lo recibe con afecto, le ofrece una caricia suave en el hombro y le dice con una voz calmada, “¿te dio miedo? Eso fue el ruido del camión que pasó por la calle. A veces nos asustamos cuando un ruido nos sorprende y no sabemos qué es”. Unos segundos después, Esteban la deja y vuelve a jugar en el patio.

Cuando ofreces una explicación breve sobre la situación sucedida, le ayudas a entender el mundo y entenderse a sí mismo, de esta manera puede recuperar la calma y continuar con sus actividades. No solo tus palabras, sino especialmente tu actitud de tranquilidad y aceptación, son mensajes que le dan fuerza y confianza.

Cuando incluyes en el aula objetos, instrumentos musicales e imágenes que hacen referencia a las familias de los niños y su contexto cultural,



también estás ayudando a que los niños sientan emociones positivas con respecto a quiénes son y a sus grupos de pertenencia²³.

3.3. Con niñas y niños de 24 a 36 meses²⁴

Para este grupo, puedes aplicar las acciones que hemos señalado para el grupo de edad anterior, y además, agregar las siguientes estrategias:

a. Ayuda a los niños y niñas a identificar y entender sus sentimientos:

Cada vez que hay una tensión o un conflicto, es una oportunidad de aprendizaje valiosa para el desarrollo socioemocional de una niña o un niño. A esta edad, el mundo emocional es complejo. El repertorio de emociones incluye sentimientos como orgullo, vergüenza, culpa, celos, satisfacción, deseo, y muchas más²⁵.

Cuando usas el lenguaje oral para describir las emociones y les pones nombre, ayudas a las niñas y niños a entenderlas y, con el tiempo, podrán hablar de sus sentimientos además de solo expresarlos.

De acuerdo a los intereses de cada niña o niño, puedes leerles cuentos y narrar historias donde las emociones tienen un lugar importante, comentando cómo se sienten los personajes y cómo manejan una situación difícil.

Ofrece con claridad cuáles son las maneras aceptables y seguras para expresar emociones, y ofrece opciones que las niñas y niños puedan usar en los momentos de emociones fuertes.

Gabriel abraza muy fuerte a su compañera Sofía, y ella se pone a llorar. Gabriel se la queda mirando. La docente, con tranquilidad, le ofrece consuelo a Sofía. Cuando ella se calma, le pregunta “¿por qué lloraste, Sofía?” La niña se coge los brazos y con gesto de dolor dice “ay”. “Te dolió el abrazo porque fue muy apretado ¿sí?” La niña responde “sí”. “¿Te parece si le digo eso a Gabriel? Él te quiere mucho, por eso te abraza, pero todavía no sabe que ese tipo de abrazo a ti no te gusta porque te duele. Gabriel es un buen amigo y sabe cuidarte”.

²³ Teachstone, 2022

²⁴ Zero to three (c)

²⁵ NSCDC, 2004, pág. 2



Cuando invitas a los niños y niñas a pensar en las emociones de sus compañeros, y a imaginarse qué podrían estar pensando los demás, los ayudas a regular sus propias emociones y, al mismo tiempo, a desarrollar la empatía hacia los demás.

b. Promueve situaciones donde se fortalezca la amistad y la colaboración entre niñas y niños:

A partir de los 3 años puedes ofrecer actividades donde niñas y niños puedan crear algo en grupo, coloca objetos grandes en el patio, que inviten a los niños a actuar juntos para resolver problemas que se presenten en el juego. Por ejemplo, llantas que puedan ser movidas entre varios; cajas grandes y fuertes de cartón donde varios niños puedan ingresar al mismo tiempo; o sillas que los niños pueden mover y organizar a su manera.



Promueve que las mamás y las niñas y niños se encuentren en lugares fuera del servicio educativo, como un parque u otro espacio público o cultural para jugar y conocerse mejor.

c. Planea las transiciones:

Identifica las situaciones que generan altos niveles de estrés en los niños y niñas, y planea cómo hacer que sean más agradables y sencillas para ellos.

Laura, de 30 meses, está pasando por unos días complejos, porque su mamá hace pocos días dio luz a su hermanita menor. Las últimas veces que llega al servicio educativo llora y le cuesta despedirse de su tía, quien la trae porque mamá está en casa con la bebé recién nacida. La profesora Patricia ha conversado con la tía, para que busque con Laura un objeto de su casa que quiera traer al aula, algo que la haga sentirse segura y a gusto. Patricia también preparó en el aula un espacio con los objetos que más le gustan a Laura. Así, cuando llega al aula tiene la posibilidad de elegir los objetos y el espacio que más le guste.

Los momentos de transición vividos por cada niño como: la llegada al servicio educativo, el paso entre un momento de juego y el momento de la alimentación, o incluso la entrada del patio hacia el aula, podrían ser vividos con tensión y generar fuertes sentimientos en algunas niñas y niños.



Por eso, es importante anticiparles los cambios de espacios o de actividades cuando cada niño lo requiere. Por ejemplo, la docente Diana les avisa a los niños que en unos minutos será la hora de salida. Por lo tanto, pueden ir terminando de jugar para lavarse las manos y alistarse para ir a casa bien arregladitas y arregladitos.

Algunos rituales pueden ser de ayuda también, es decir, acciones que se realizan todos los días de la misma manera y son altamente significativos para los niños.

Por ejemplo, la profesora Rocío del aula de 2 años ha colocado una mesa con una canasta donde están los nombres de los niños. Cada vez que uno de ellos llega al aula por la mañana, se acerca con su acompañante, saca su nombre de la canasta (que además tiene un dibujo para que la niña lo identifique fácilmente) y lo pega en una pizarra. Allí puede ver quiénes de sus amigos han llegado también.

Si eres consistente con los mensajes y rituales que creas con las niñas y los niños, podrás prevenir situaciones que los movilicen emocionalmente. Con una buena planificación y organización del aula, lograrás comportamientos de colaboración, participación activa y sentimientos de calma y satisfacción.

d. Establece límites simples, comprensibles, y di con claridad cuál es el comportamiento esperado:

Cuando tienen dificultades en colaborar, y se niegan a hacer algo que es necesario, valida los sentimientos de los niños y las niñas, antes de establecer un límite. Al reconocer las emociones en primer lugar, le comunicas que entiendes y que sus sentimientos son importantes para ti. A veces esa validación es suficiente para animar al niño a participar.

Antonia, sé que te gusta mucho jugar en el patio y puede ser difícil parar de hacer lo que tanto te gusta. Ahora es momento de entrar al aula, donde vamos a preparar tu mochila para ir a casa. Mira, he puesto esta manta y unos pañitos para que puedas limpiarte los pies y ponerte los zapatos, así podrás entrar al aula. ¿Quieres ponerte tú misma las medias o prefieres que yo te las ponga?



Antonia, sé que te gusta jugar en el patio y puede ser difícil parar de hacer lo que tanto te gusta, recuerda lo que quedamos, ahora es momento de entrar en el aula, donde vamos a preparar tu mochila para ir a casa.



Mira, he puesto esta manta y unos pañitos para que puedas limpiarte los pies y ponerte los zapatos, así podrás entrar al aula. ¿Quieres ponerte tú misma las medias o prefieres que yo te las ponga?



Después de validar los sentimientos, establece con claridad el límite, ofrece dos opciones que sean aceptables y le den al niño la sensación de control. Usa el humor para bajar la intensidad del momento si se pone tenso, o invita al niño a imaginar soluciones divertidas.

Se consistente con los límites. Si hay otras profesoras, o asistentes en el aula, asegúrate que todas estén en la misma sintonía sobre cuáles son los acuerdos de convivencia y los límites del aula. De esta manera los mensajes que dan a los niños serán coherentes, es decir, todas dirán y harán lo mismo.

e. Impulsa que los niños y niñas piensen, en un entorno rico en lenguaje oral:

Cuando favoreces que los niños y niñas desarrollen su pensamiento en distintas situaciones, y cuando creas un entorno rico en lenguaje oral, estás sentando buenas bases para la regulación emocional.

Ofrece múltiples oportunidades para que los niños y niñas puedan:

- transformar materiales y crear,
- solucionar problemas al alcance de sus capacidades, y
- jugar con variedad de objetos.



Favorece la conversación entre las niñas, los niños y contigo, y pídeles que digan lo que piensan. Si aún no se expresan de manera oral, tú puedes describir sus acciones o sentimientos con palabras. Por ejemplo “veo que estás muy emocionado saltando de un lado para otro”, “Te duele, por eso estás llorando, pronto te sentirás mejor”.

Cuando un niño te pide que le leas algo, hazlo calmada, en un espacio tranquilo, muéstrale las imágenes y repite las veces que el niño quiera.

Cuanto más desarrollen sus capacidades cognitivas, también las socioemocionales se estarán fortaleciendo.

Tu calma genera calma

Antes de cerrar esta cartilla, te recordamos lo valioso que es tu propio desarrollo socioemocional.

Busca tu propio bienestar y calma. Los niños aprenden de tu ejemplo para autorregularse. Si te sientes sobrepasada, enojada o agotada, es necesario que aprendas a gestionar de manera saludable esos fuertes sentimientos. Cuando nos sentimos en calma y en equilibrio, hacemos un mejor trabajo en apoyo de los bebés, las niñas y niños.

Establece relaciones de apoyo mutuo con tus colegas del servicio educativo, o de otros servicios cercanos al tuyo, para que se ayuden mutuamente y aprendan de manera colegiada. Construye relaciones de confianza y colaboración con los padres, madres y otros cuidadores. Las redes de apoyo que logres formar alrededor de cada bebé, niña y niño, serán de valor para ellos y también para los adultos a su cargo, que se sentirán acompañados y escuchados en la retadora labor de acompañar el aprendizaje y desarrollo en los primeros años de vida.



Recursos para más información

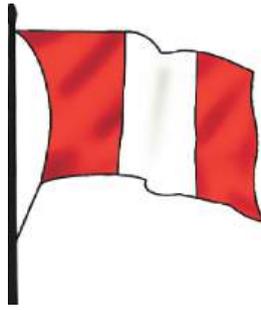
- Boekaerts, M. y Pekrun, R. (2016). Emotions and emotion regulation in academic settings. En L. Corno y E. Anderman (Eds.), *Handbook of educational psychology*. (3ª ed., pp. 76-90). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Bulotsky-Shearer, R., Fernandez, V., Bichay-Awadalla, K., Bailey, J., Futterer, J. y Qi, C. (2020). Teacher-child interaction quality moderates social risks associated with problem behavior in preschool classroom contexts. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 67. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.101103>
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., y Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing student's social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Fisher, J. (2016). *Interacting or interfering? Improving interactions in the early years*. Open University Press.
- Fundación Baltazar y Nicolás. (7 de marzo de 2022). *HAMA: La campaña lanza su tercera edición que busca promover vínculos positivos entre padres e hijos menores de 18 meses*.
<https://fundacionbaltazarynicolas.org/hama-la-campana-lanza-su-tercera-edicion-que-busca-promover-vinculos-positivos-entre-padres-e-hijos-menores-de-18-meses/>
- Gillespie, L. (2015). It takes two: the role of co-regulation in building self-regulation skills. *Young Children*, 94-96.
<https://www.naeyc.org/system/files/RR-0715.pdf>
- Lansbury, J. (2015). *Hacia otro nivel de cuidado: guía para la crianza con respeto*. CreateSpace.
- Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social. (2019). *Lineamientos para la gestión articulada intersectorial e intergubernamental orientada a promover el desarrollo infantil temprano*. MIDIS.
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/338689/LINEAMIENTOS-DIT.pdf>
- Ministerio de Educación. Dirección de Educación Inicial. (2013). *Materiales educativos para los niños y niñas de 0 a 3 años. Guía de orientación*. MINEDU.
- Ministerio de Educación. Dirección de Educación Inicial. (2013). *El valor educativo de los cuidados infantiles para la atención de los niños y niñas de 0 a 3 años. Guía de orientación*. MINEDU.
- Ministerio de Educación. Dirección de Educación Inicial. (2016). *Programa curricular de educación inicial*. MINEDU.
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/4548>
- Ministerio de Educación. Dirección de Educación Inicial. (2019). *Interacciones que promueven aprendizajes: guía de orientaciones para la atención educativa de los niños y niñas de 0 a 5 años*. MINEDU.
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/6886>



- Ministerio de Educación. Dirección de Educación Inicial. (2020). *Conciencia y regulación emocional: fundamentos y orientaciones para promover su desarrollo en niñas y niños de 3 a 5 años*. MINEDU.
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7239>
- Ministerio de Educación. (2024). *Mi mochila de herramientas para el bienestar: nos cuidamos para cuidar*. MINEDU.
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/10181>
- National Scientific Council on the Developing Child. (2004). Children's emotional development is built into the architecture of their brains: Working Paper No. 2. NSCDC.
<https://harvardcenter.wpenginpowered.com/wp-content/uploads/2004/04/Childrens-Emotional-Development-Is-Built-into-the-Architecture-of-Their-Brains.pdf>
- Nelsen, J., Lott, L. y Glenn, H. (2013). *Positive discipline in the classroom: developing mutual respect, cooperation, and responsibility in your classroom*. Penguin Random House.
- Pakarinen, E., Lerkkanen, M., von Suchodoletz, A. (2020). Teacher emotional support in relation to social competence in preschool classrooms. *International Journal of Research and Method in Education*, 43(4), 444–460.
<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/1743727X.2020.1791815?needAccess=true>
- Parker, J. (2 de febrero de 2022). *Estrategias para la enseñanza de la empatía en la primera infancia*. Teach Stone.
<https://info.teachstone.com/blog-en-esp/estrategias-para-la-ense%C3%B1anza-de-la-empat%C3%ADa-en-la-primera-infancia>
- Teach Stone. (2021). CLASS mejora el aprendizaje socioemocional. Aulas desde jardín maternal a quinto grado.
<https://community.teachstone.com/HigherLogic/System/DownloadDocumentFile.ashx?DocumentFileKey=300faaa6-d4c1-49b2-8b49-f52f5f1b58d8>
- Teach Stone. (5 de abril de 2022). *Todo sobre la pertenencia a uno mismo y por qué es importante en el aula*.
<https://info.teachstone.com/blog-en-esp/aula-de-pertenencia>
- Zero to Three. (18 de febrero de 2016). Coping with defiance: Birth to three years.
<https://www.zerotothree.org/resource/coping-with-defiance-birth-to-three-years>
- Zero to Three. (24 de mayo de 2017). Desde el nacimiento hasta los 12 meses: Desarrollo socioemocional.
<https://www.zerotothree.org/resource/desde-el-nacimiento-hasta-los-12-meses-desarrollo-socioemocional>
- Zero to Three. (24 de mayo de 2017). 12 a 24 meses: Desarrollo socioemocional.
<https://www.zerotothree.org/resources/12-a-24-meses-desarrollo-socioemocional>
- Zero to Three. (24 de mayo de 2017). 24 a 36 meses: Desarrollo socioemocional.
<https://www.zerotothree.org/resources/24-a-36-meses-desarrollo-socioemocional>



SÍMBOLOS DE LA PATRIA



BANDERA



CORO DEL HIMNO NACIONAL



ESCUDO

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 todos 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 del 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. Todos los casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad, 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, viudez, vejez u 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 esta 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.

