

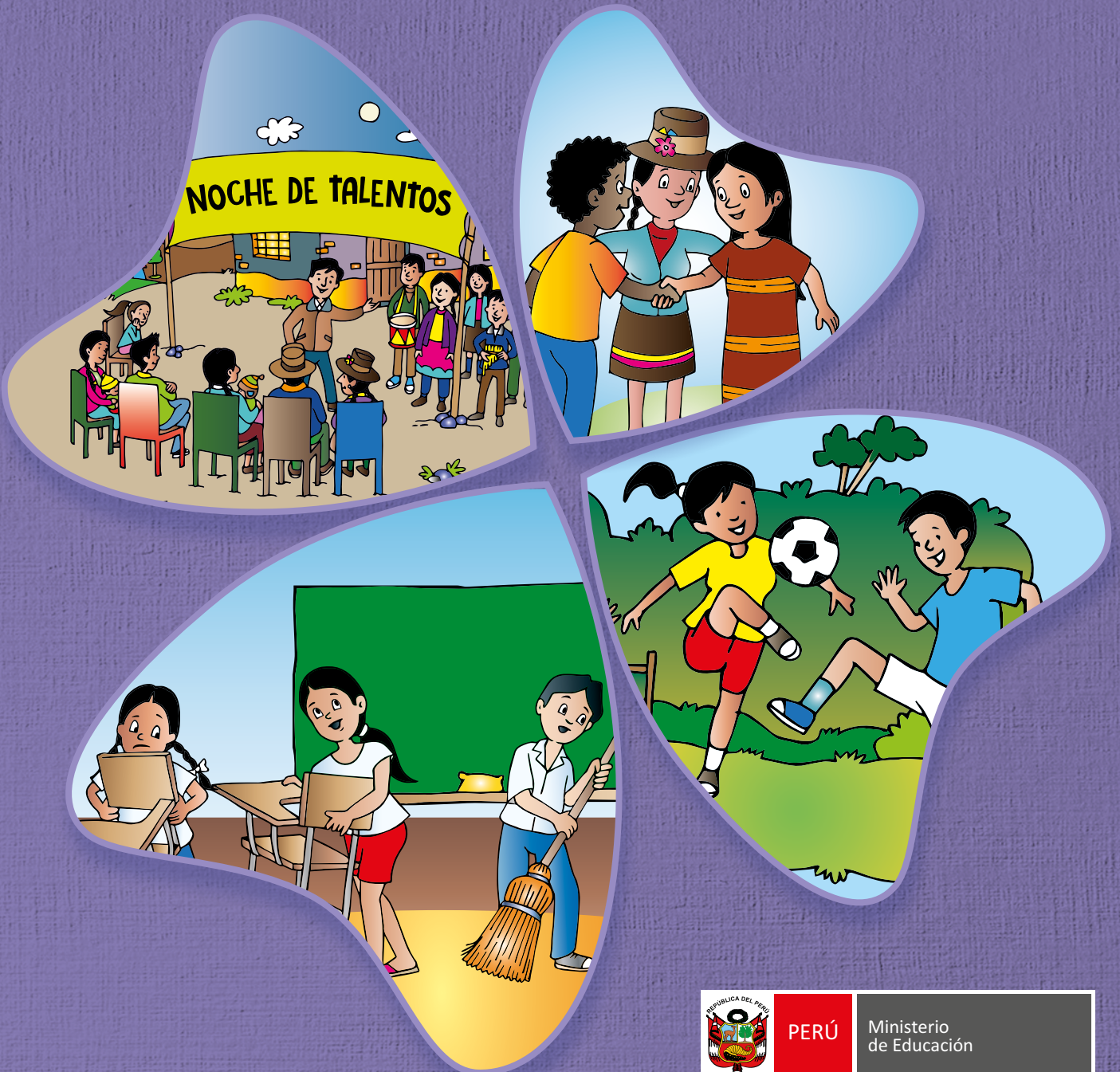
Un tiempo para mí

2

SECUNDARIA

Cuaderno de Tutoría

Modelos de servicio educativo en el ámbito rural



PERÚ

Ministerio de Educación

La ciudadana y el ciudadano que queremos

Desarrolla procesos autónomos de aprendizaje.

Se **reconoce** como persona valiosa y se identifica con su cultura en diferentes contextos.

Gestiona proyectos de manera ética.

Propicia la vida en democracia comprendiendo los procesos históricos y sociales.

Interpreta la realidad y toma decisiones con conocimientos matemáticos.

Indaga y comprende el mundo natural y artificial utilizando conocimientos científicos en diálogo con saberes locales.

Perfil de egreso

Se **comunica** en su lengua materna, en castellano como segunda lengua y en inglés como lengua extranjera.

Aprovecha responsablemente las tecnologías.

Comprende y aprecia la dimensión espiritual y religiosa.

Aprecia manifestaciones artístico-culturales y crea proyectos de arte.

Practica una vida activa y saludable.

Un tiempo para mí

2

SECUNDARIA

Cuaderno de Tutoría

Modelos de servicio educativo en el ámbito rural



Mi nombre: _____

Institución educativa: _____



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Dirección General de Educación Básica Alternativa, Intercultural Bilingüe
y de Servicios Educativos en el Ámbito Rural

Dirección de Servicios Educativos en el Ámbito Rural

UN TIEMPO PARA MÍ
CUADERNO DE TRABAJO TUTORÍA 2.º SECUNDARIA

©Ministerio de Educación
Calle del Comercio 193, San Borja
Lima, Perú
Teléfono: 615-5800
www.gob.pe/minedu

Elaboración pedagógica

Maite Rofes Chávez
Esperanza Amparo Oré Guerrero
Jaikel Homero Rodríguez Bayona
María Verónica Zeballos Valle
Mirian Karina Pineda Jurado
Patricia Velarde Manyari

Diseño y diagramación

Susana Philippon Chan
Henry Llantoy Sandoval
Christian Bendezú Rodríguez
Patricia Noemi Maguiña Flores

Ilustración

Brenda Lys Román González
Luis Corcuera Silva
Patricia Noemi Maguiña Flores

Corrección de texto

Andrea Ramos Lachi
Gerson Rivera Cisneros

Primera edición: 2018
Segunda edición: 2019
Tercera edición: 2020
Tiraje: 5 644 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2020-07500

Se terminó de imprimir en Noviembre del 2020, en los talleres
gráficos de Industria Gráfica **Cimagraf S.A.C.**, sito en
pasaje Santa Rosa N.º 140, Ate, Lima.

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

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



Presentación

Estimadas estudiantes y estimados estudiantes:

Sabemos del interés que tienes por estudiar, así como del esfuerzo que realizan tu familia y tú para que puedas terminar la secundaria y continuar con los planes que tienes en tu vida. Entendemos también que pasas algunos o muchos días lejos de tu hogar para poder lograrlo, y que en ese nuevo espacio —que puede ser el CRFA, el núcleo educativo o la residencia— vives experiencias que te hacen madurar y aprender a convivir con otras personas, con quienes seguramente lograrás amistades inolvidables.

Este cuaderno de trabajo, que hemos denominado *Un tiempo para mí*, está hecho con mucho cariño y, como señala su nombre, pretende propiciar un tiempo para que puedas reflexionar sobre diversos temas personales, como los relacionados con cómo te sientes contigo mismo, qué opinas de tu forma de comportarte y cómo te relacionas con tu entorno. Te ayudará a conocerte, valorarte, apreciar tu comunidad y tu cultura, valorar a los demás y aprender que la diversidad cultural te enriquece como persona. Asimismo, te motivará a participar más en las situaciones que se presenten en el espacio educativo, donde deberás tomar decisiones en búsqueda del bien común y reconocerás que tanto hombres como mujeres somos igualmente valiosos y capaces de realizar muchas cosas.

Aquí aprenderás también a identificar situaciones de riesgo y desarrollarás capacidades para protegerte de ellas y cuidarte. Además, te ejercitarás en organizar tu tiempo y espacio para estudiar mejor, y podrás conocer tus estilos de aprendizaje. Habrá momentos en los que trabajarás solo con este material, y otros en los que compartirás con tus compañeras y compañeros, siguiendo la orientación de tus docentes.

Esperamos que este cuaderno te sirva y que disfrutes reflexionando, compartiendo, debatiendo y llegando a consensos sobre los contenidos que desarrollarás.

Te felicitamos por lo mucho que te esfuerzas por aprender y te deseamos muchos éxitos.



Ministerio de Educación

Nota: En este material aún no se ha conseguido una aplicación satisfactoria de las estrategias para el uso del lenguaje inclusivo en toda su extensión. No obstante, en algunos casos, se ha empleado el desdoblamiento léxico para mencionar expresamente a cada uno de los dos géneros.

Índice

| | |
|---|----|
| Presentación | 3 |
| Yo también tengo mi escudo personal | 5 |
| Actividad 1: Nos organizamos en mi colegio | 7 |
| Actividad 2: La diversidad cultural, una oportunidad para todos..... | 13 |
| Actividad 3: Aprendo a reconocer y autorregular mis emociones..... | 19 |
| Actividad 4: Soy importante en mi comunidad | 25 |
| Actividad 5: ¡Estoy cambiando! Me acepto y me cuido | 31 |
| Actividad 6: Vivo mi sexualidad desde mis decisiones..... | 37 |
| Actividad 7: Todo a su tiempo y de manera informada..... | 43 |
| Actividad 8: Mujeres y hombres podemos hacer las mismas cosas | 49 |
| Actividad 9: Me protejo de la violencia psicológica y sexual | 55 |
| Actividad 10: ¿Cómo aprendo mejor? | 63 |
| Glosario | 69 |

Este es el escudo del Perú.
Representa la riqueza
natural de nuestro país:
animal, vegetal y mineral.



Yo también tengo mi escudo personal

Mi nombre es _____

Mis familiares me llaman...

Mis amigos me dicen...

Y a mí me gusta que me llamen...

Los valores que practico son
los siguientes:

1. _____

2. _____

3. _____

Mis riquezas personales o
cualidades son estas:

1. _____

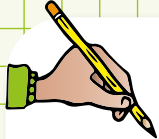
2. _____

3. _____

Una frase que me gusta o me
identifica es...



Un sueño que me gustaría alcanzar es...



Dibujo mi sueño.

A large, rounded rectangular area of green grid paper intended for drawing. The grid lines are light green and spaced evenly.

Nos organizamos en mi colegio

ACTIVIDAD

1



¿Qué aprenderé?

- Ejercitaré y reforzaré mis habilidades y actitudes para favorecer la organización estudiantil en mi colegio.
- Aprenderé los pasos para conformar una organización estudiantil y su funcionamiento.



Me acerco al tema



Esta noche veremos y escucharemos a nuestros estudiantes durante la demostración de sus talentos. ¡Un fuerte aplauso para todos ellos!



Me pregunto y comparto

- ¿En mi colegio han organizado alguna vez una actividad parecida en la que participaron estudiantes, padres y docentes? ¿Quiénes la organizaron? ¿Con qué finalidad se realizó?
- ¿En mi colegio existen organizaciones conformadas por estudiantes?, ¿cuáles son? ¿Qué actividades realizan?
- Si no existiera una organización escolar en mi colegio, ¿me gustaría formar una?, ¿por qué?



Hola, soy Álex. Te cuento que hace poco organizamos un encuentro de talentos en mi colegio. Estuvo divertido, porque todos participamos y mostramos nuestros talentos.



¿Qué conozco?

Recuerdo una actividad que realicé con mis compañeros en el colegio. La dibujo en el siguiente recuadro y me incluyo para mostrar lo que hice en ella.



Esta actividad se llamó _____

La organizamos porque queríamos lograr que _____

Lo que más recuerdo de esta actividad es que hicimos _____

Cuando tuvimos que organizarnos:

- Lo más fácil fue...

- Lo más difícil fue...





Mis nuevos aprendizajes

Es importante organizarnos cuando queremos conseguir algo junto con otras personas, como en los siguientes casos:

- Realizar una fiesta de la comunidad.
- Realizar una faena comunal para la época de siembra o de cosecha.

También nos organizamos para lo siguiente:

- _____
- _____
- _____

En el colegio también nos organizamos. Por ejemplo:

- Los docentes organizan un campeonato de vóley.
- Los padres y las madres de familia organizan una faena para mejorar el colegio, como pintar aulas o reparar carpetas.
- Los estudiantes nos organizamos para cumplir nuestras tareas de cada día, como barrer las aulas o ayudar a servir los alimentos.



Conversamos en grupo

- En el colegio, ¿cómo nos organizamos los estudiantes para colaborar con las actividades diarias, como el aseo del aula y el refrigerio?
- ¿Qué podríamos mejorar?



¿Qué situaciones serían importantes para que los estudiantes nos organicemos en nuestro colegio?



Nuestras acciones pueden generar más impacto si responden a los problemas más urgentes que nos afectan; nombremos algunas (por ejemplo: compañeros que son discriminados o que dejan de estudiar).

Los estudiantes podemos organizarnos para...

En los colegios, los estudiantes pueden formar organizaciones estudiantiles. La más conocida y promovida por el Ministerio de Educación es el **municipio escolar**.

El municipio escolar es una organización que permite a los estudiantes proponer y efectuar diferentes actividades para responder a sus necesidades e intereses. Lo lidera una directiva, que se compone de estos integrantes:

¡Recuerda! El municipio representa a los estudiantes y está encabezado por un grupo de compañeros que ocupan estos cargos y que pueden liderar las siguientes acciones:



Alcalde

Regidor de Educación, Cultura y Deporte

Algunas acciones:

- Organización de concursos y exposiciones de pintura, cerámica, pintado en tela, danzas, música, plantas medicinales, creación de cuentos o relatos, etc.
- Organización de festivales deportivos

Regidor de Salud y Ambiente

Algunas acciones:

- Implementación del botiquín escolar
- Organización de campañas para cuidar el ambiente

Regidor de Producción y Servicios

Algunas acciones:

- Organización de proyectos productivos (por ejemplo, el huerto escolar)
- Organización de programas de reciclaje

Regidor de Derechos del Niño, la Niña y el Adolescente

Algunas acciones:

- Apoyo al comité de convivencia escolar¹
- Organización de campañas de difusión de los derechos



Cada miembro del Consejo escolar motiva y organiza a sus compañeros para desarrollar juntos una acción en común.



¹ El comité de convivencia debe estar conformado por el director, el docente responsable de convivencia, un representante de los padres de familia y el estudiante regidor de los derechos del niño, la niña y el adolescente.



Me pregunto y comparto

- ¿Existen organizaciones estudiantiles en mi colegio?
- ¿En mi colegio funciona el municipio escolar?
- Si no hay, ¿me gustaría formar uno? ¿Qué actividades quisiera realizar como parte de esta organización?
- Si yo fuera miembro de la directiva del municipio escolar, ¿qué acciones propondría?

Para organizarnos, es importante que desarrollemos algunas habilidades y actitudes personales.

Planificar: tener claro el objetivo que queremos alcanzar, y organizar todo lo necesario (roles, tiempo, materiales, lugar, etc.).

Desarrollar trabajo colaborativo: apoyarnos y complementar nuestras capacidades para lograr la tarea en común.

Liderar: guiar y motivar al grupo hacia los objetivos comunes. Un estudiante o una estudiante lidera mostrando iniciativa, cooperando con el trabajo de los demás y enseñando con el ejemplo.

Valorar al otro: todas las personas de una organización son valiosas y merecen ser escuchadas con respeto y buen trato.



Dialogar: escuchar y valorar las opiniones y puntos de vista diferentes para llegar a acuerdos y resolver conflictos. Demos sugerencias en lugar de críticas.

Comprometernos: cumplir los acuerdos tomados y dar lo mejor de nosotros mismos para la organización. Tratemos de hacer muy bien cada tarea dando soluciones en lugar de excusas.

Tomar decisiones: las que deben responder a los intereses de todos y buscar el bien común.



Ideas valiosas

- Es importante aprender a organizarse en el colegio, pues así todos lograrán lo que desean.
- Organizarse significa dar y escuchar ideas, tomar decisiones, planificar, comprometerse, efectuar acciones entre todos y evaluar cómo fue y cómo se puede mejorar.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- _____
- _____
- _____





Valoro lo que aprendí

¿Qué organización estudiantil imaginamos que podríamos conformar en nuestro colegio? ¿De qué se encargaría cada uno de nosotros?

A mí se me ocurre crear una organización para unir nuestros proyectos y trabajar juntos.



¡Buena idea! Como tú estás tiñendo lana de oveja, yo puedo hacer tejidos con ese material, y María, que es buena para las ventas, comercializarlos. Podemos organizar una feria. Propongo que se llame Los Emprendedores Escolares.

¿Y a mí qué organización se me ocurre formar?

¿Cómo se llamaría?

¿Por qué sería importante crear esta organización en mi colegio?

¿Qué acciones realizaríamos?

1. _____

2. _____

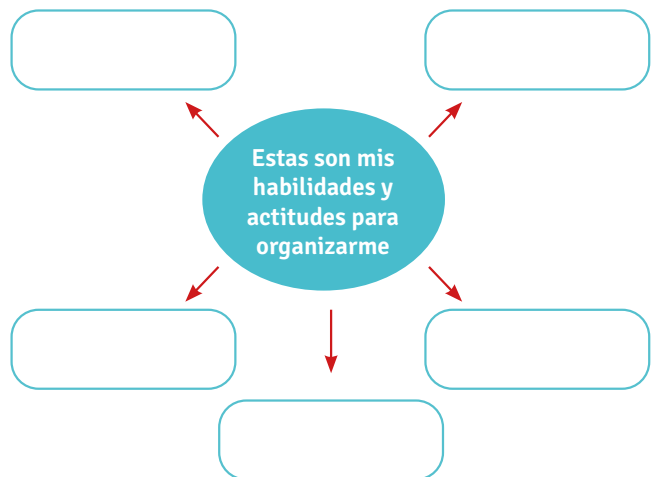
3. _____



Me comprometo

Para organizarme mejor con mis compañeros, me comprometo a...

Además, me comprometo a reforzar las siguientes habilidades y actitudes²:



² Algunas habilidades y actitudes que puedo reforzar son escuchar a los demás, decir lo que pienso, ser amable y respetuoso, proponer soluciones, colaborar, acordar, respetar los acuerdos, ser responsable, etc.



La diversidad cultural, una oportunidad para todos

ACTIVIDAD 2



¿Qué aprenderé?

- Aprenderé que convivir respetando y valorando las diferentes culturas de mis compañeros nos enriquece mutuamente.
- Reconoceré las situaciones en las que se respeta la diversidad cultural dentro del colegio, así como aquellas en las que no.



Me acerco al tema

Observo estas dos situaciones:

En la posta de salud de un pueblo de la Sierra peruana, una señora consulta al doctor...

Doctorcito, le traigo a mi bebé. Está que llora todo el día. Lo abrigué bien, pero sigue llorando. Como no tiene fiebre, le pasé el huevo; parece que le han hecho daño.



¿El huevo? ¡Por favor, señora! ¡Déjese de tonterías! Eso no cura nada.

Doctorcito, le traigo a mi bebé. Está que llora todo el día. Lo abrigué bien, pero sigue llorando. Como no tiene fiebre, le pasé el huevo; parece que le han hecho daño.



Ha hecho bien, señora. Ahora permítame revisar a su bebé para ver cómo ayudarlo.



Me pregunto y comparto

- ¿En qué se diferencian estas dos situaciones?
- ¿En cuál de ellas el doctor respeta las costumbres de la señora?, ¿por qué?





¿Qué conozco?

Marco con un (✓) lo que creo que piensa y siente la señora en el primer caso de la página anterior. También escribo otras ideas en los recuadros vacíos.

cólera

tristeza

vergüenza

“No valgo nada”.

“Los otros son mejores que yo”.

alegría

orgullo

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



Ignacio, ¿a ti alguna vez te pasó algo parecido a lo que le ocurrió en la primera situación a la señora que fue con su bebé al doctor?

Sí. Me acuerdo que una vez fui a un colegio fuera de mi comunidad y un chico se empezó a burlar de mí porque yo estaba usando mi *cushma*.



¿Alguna vez viví una situación similar, en la que no me sentí respetado por mis costumbres y mi cultura? (También puedo considerar una situación que observé alguna vez). La cuento en las siguientes líneas:



Mis nuevos aprendizajes

El Perú es un país que tiene grandes oportunidades, sobre todo, gracias a la diversidad cultural de sus pueblos.

Soy de la comunidad de Ocopata, en el departamento de Cusco. En mi comunidad tenemos el orgullo de contar con una gran variedad de papas nativas, las que cultivamos junto con nuestros padres, para el mundo.



Yo soy de la isla de los uros. Vivimos en el lago Titicaca, donde hemos construido sobre totora nuestra historia. Allí recibimos a muchos visitantes, con quienes compartimos las tradiciones de nuestra cultura.



Yo soy asháninka. Mis abuelos y padres se dedican al manejo del bosque amazónico. Somos grandes conocedores de las plantas curativas.



Conversamos en grupo

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

Dibuja alguna costumbre de mi comunidad.





Me pregunto y comparto

- ¿Mis compañeros y yo tenemos las mismas costumbres o los mismos saberes?
- ¿En qué nos parecemos? ¿En qué somos diferentes?

Nos parecemos en...

Somos diferentes en...

La **diversidad cultural** quiere decir que dentro de un territorio o país los habitantes de cada comunidad o pueblo tienen distintas costumbres o saberes. Por ejemplo, son diferentes las formas en las que nos relacionamos con la naturaleza o nos organizamos para trabajar. También tenemos diversas creencias religiosas, lenguas y formas de vestir, cocinar o cuidar nuestra salud, así como variedad de roles que cumplimos dentro de la familia.



Reconocernos como parte de pueblos que se parecen en algunas cosas y que se pueden diferenciar en otras puede ocasionar, por ejemplo, las siguientes situaciones:

Situación 1

Respetamos las lenguas diferentes de las nuestras y nos enriquecemos al conocerlas.



Situación 2

Rechazamos y nos burlamos de todos los que hablan distinto a nosotros.



En los colegios ocurren situaciones en las cuales los estudiantes o los profesores no respetan a las personas de culturas distintas a la suya, como en la segunda situación del ejemplo anterior.



¿Qué opino de los siguientes casos? ¿Qué haría si me ocurriera esto?

- Un estudiante cuenta que su familia acostumbra pagar a la Pachamama para agradecerle por la buena cosecha y pedirle permiso para seguir cultivando. Otro estudiante le dice que eso no sirve para nada, que la tierra no tiene vida.

- Se organiza un festival de canto entre colegios. Unos estudiantes se burlan de un grupo que presenta una canción en su lengua originaria.



Ideas valiosas

- Las diferencias culturales enriquecen y el respeto une. Es importante conocer y valorar la gran riqueza que tiene el país gracias a la diversidad cultural; por ejemplo: la sabiduría de la medicina basada en el uso de plantas y la búsqueda de la armonía que plantea el buen vivir.
- Todas las comunidades construyen su propia cultura y son valiosas; por lo tanto, tienen los mismos derechos.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- ---

- ---





Valoro lo que aprendí

¿Cómo cambiaríamos de forma positiva una situación del colegio en la que no se respeta a las personas por su cultura?

En este ejemplo se muestra cómo hacerlo.



Situación

En el colegio de una comunidad de colonos, un estudiante que acaba de llegar se expresa así: “¡Alalau! ¡Cuánto frío hace!”.



Respuesta negativa

“¡Oye! ¡Habla bien, pues! ¡Qué cosa estarás diciendo!”.



Respuesta positiva

“Amigo, ¿qué significa *alalau*? Me gustaría aprender tu lengua”.

A continuación, planteo una situación, imagino una respuesta negativa y la transformo en positiva.

Situación

Respuesta negativa

Respuesta positiva



Me comprometo

Voy a respetar a todas las personas por igual.

Si siento que alguien no me respeta por mi cultura, me comprometo a lo siguiente:

Si veo que alguien no respeta a una persona por su cultura, me comprometo a lo siguiente:



Aprendo a reconocer y autorregular mis emociones

ACTIVIDAD 3



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré las emociones que siento y analizaré por qué me siento así.
- Aprenderé cómo expresar mis emociones de manera saludable.



Me acerco al tema

Observo estas dos escenas:

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

Oye, ¿te acuerdas de Juan? Me acabo de enterar de que su papá ha vuelto a su casa.

¿En serio? ¡Después de tanto tiempo que los tuvo abandonados! ¿Y cómo está Juan?



escena 1

Me dijo que estaba feliz de que su papá haya vuelto, pero a la vez siente cólera cuando recuerda que los abandonó.

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



escena 2



Me pregunto y comparto

- ¿Cómo se estará sintiendo Juan ahora que su papá volvió a casa? ¿Qué emociones sentirá?
- ¿Alguna vez he sentido emociones distintas al mismo tiempo?





¿Qué conozco?



En esta última semana, yo también he vivido algunas situaciones que me han hecho sentir distintas emociones. Las recuerdo y escribo dos de ellas.

| ¿Qué situaciones pasé? | | ¿Cómo me sentí? | |
|------------------------|--|-----------------|--|
| 1 | | 1 | |
| 2 | | 2 | |



Conversamos en grupo

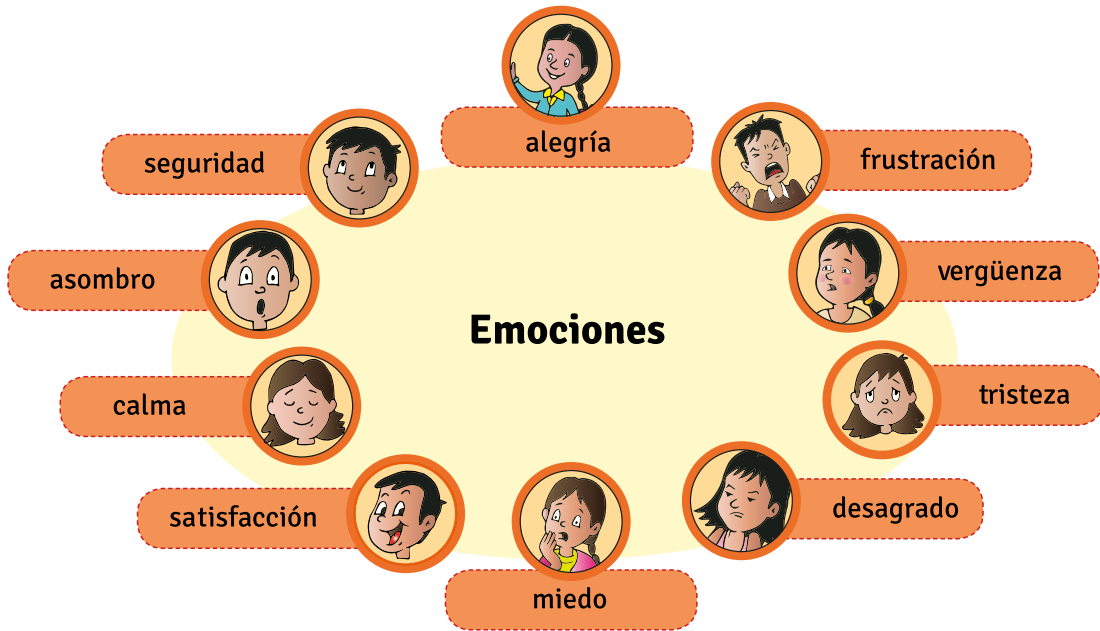
- Compartimos una de las dos situaciones que nos pasaron y contamos cómo nos hicieron sentir.
- ¿Algunos hemos tenido emociones parecidas en esta semana?
- ¿Es importante darnos cuenta de las emociones que sentimos?, ¿por qué?





Mis nuevos aprendizajes

Cada vez que nos pasa algo en la vida, nos sentimos de una forma diferente, por lo que podemos experimentar alegría, rabia, tristeza, etc. Esa manera en que nos sentimos es una emoción. A continuación, algunos ejemplos:



Esta semana me he sentido...

- _____
- _____
- _____
- _____

Recuerdo que sentí una emoción muy fuerte cuando...

- _____
- _____
- _____

Así como es importante reconocer las emociones que sentimos en cada momento, también debemos darnos cuenta de la causa que provocó esa emoción. Existen muchas emociones, como las que se muestran en estos casos:



Yo siento cólera cuando mi papá me promete algo y luego no lo cumple.



Yo siento alegría cuando mi profesor me felicita por el buen trabajo que hice.



Yo también tengo diferentes emociones cuando me ocurren algunas cosas. Por ejemplo:

Siento **cólera** cuando...

Siento **alegría** cuando...

Siento **miedo** cuando...

Siento **vergüenza** cuando...

Cuando experimentamos una emoción, tenemos nuestra propia forma de reaccionar, que es diferente a la de otras personas.

Miro lo que pasó en un colegio y cómo reaccionó cada persona ante ese hecho.

Estoy muy molesta con ustedes; sus dormitorios están sucios y nadie ha tendido su cama. Por eso, ahora van a tener que limpiar todo el colegio.



¡¡Qué cosa!!
Eso no es justo, profesora. No puede mandarnos eso. ¡¡Yo no lo voy a hacer!!



Profesorita, perdónenos, por favor. No lo vamos a volver a hacer. No le diga a nuestros padres.



Disculpe, profesora, no pudimos limpiar porque el profesor Martín nos pidió que lo ayudemos en otra tarea. ¿Qué tal si conversamos para llegar a un acuerdo?



Me pregunto y comparto

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

Cada persona reacciona de una manera diferente cuando está molesta, triste, angustiada, asombrada, feliz, etc. Todas las emociones que sentimos son útiles, pero es importante aprender a reconocerlas y autorregularlas (su intensidad y el tiempo que duran), y revisar los pensamientos positivos o negativos que motivan su aparición. Esto nos permitirá afrontar retos o resolver dificultades, sin dejarnos llevar por emociones, como la cólera. De este modo, actuaremos de manera más racional y realista, y estableceremos relaciones saludables con nosotros mismos y con los demás.

Para aprender a autorregular nuestras emociones podemos...



- Reconocer qué emociones tenemos en cada momento y hablar de ellas.
- Conversar con alguien de confianza sobre cómo nos sentimos. Es importante expresar nuestras emociones, aunque nos parezca que no son buenas. No nos hace bien fingir que no las tenemos, ya que podemos enfermarnos.
- Respirar profundamente cuando estamos molestos, ansiosos o con miedo. Cuando una emoción es muy fuerte, conviene esperar a estar calmados para poder pensar con tranquilidad antes de tomar decisiones o dar una respuesta.
- Cambiar de actividad o hacer algo que nos ayude a calmarnos cuando estemos muy molestos, estresados o con mucho temor. Podemos bailar, cantar, hacer ejercicio, caminar, ordenar o limpiar nuestras cosas, etc.
- Expresar lo que sentimos directamente cuando alguien hace o dice algo que nos hace mal, pero sin agredir, golpear ni insultar. Es mejor hablar con la persona en lugar de hablar mal de ella con otros. Debemos esperar a sentirnos calmados para poder dialogar.



Ideas valiosas

- Las emociones son parte fundamental de las personas. En cada momento de la vida se siente una o más emociones, así que es importante aprender a reconocerlas y descubrir el motivo de su aparición para saber cómo actuar.
- Se debe encontrar una propia forma de autorregularse o calmarse cuando se sienten emociones como la cólera o la angustia, para poder resolver las dificultades que se tienen y establecer relaciones más saludables.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- _____
- _____
- _____
- _____





Valoro lo que aprendí

Leo cada situación y respondo las preguntas.

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

¿Qué emoción tengo?

¿Cómo podría reaccionar?

Una compañera se ha burlado de la comida que he traído al colegio. Los demás también se rieron.

¿Qué emoción tengo?

¿Cómo podría reaccionar?

El profesor me acaba de entregar mis notas y he salido muy bien. Mis padres se van a alegrar mucho cuando lo sepan.

¿Qué emoción tengo?

¿Cómo podría reaccionar?

La profesora me ha felicitado porque mi proyecto de crianza de abejas ha sido elegido para representar al colegio en la feria interescolar.

¿Qué emoción tengo?

¿Cómo podría reaccionar?



Me comprometo

Cuando me sienta muy molesto(a), me comprometo a hacer lo siguiente para calmarme antes de decidir qué voy a hacer al respecto:



Soy importante en mi comunidad

ACTIVIDAD

4



¿Qué aprenderé?

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



Me acerco al tema

Observo estas imágenes:



Me pregunto y comparto

- ¿Qué diferencia encuentro entre la primera y la segunda imagen? ¿Qué opino de cada una de ellas?
- ¿Por qué es importante cuidar el río y no contaminarlo? ¿En mi comunidad cuidamos el río y la naturaleza?



¿Qué conozco?

María, ¿sabes que Berta, mi hermana, se va a casar con Abel? Y van a comenzar a construir su casa.



¿En serio? Entonces, seguro que haremos faena para ayudarlos.



En mi comunidad también he visto situaciones en las cuales las personas se ayudan cuando alguno lo necesita. Por ejemplo:

- Cuando las inundaciones se llevaron todos los cultivos de las familias que vivían cerca del río, los vecinos de la comunidad se organizaron para construir muros de contención.

- _____

- _____



Conversamos en grupo

Contamos y comentamos las situaciones que escribimos. Luego, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Es importante ayudarnos cuando vivimos en una comunidad?, ¿por qué?
- ¿Qué otras cosas son importantes para vivir bien en una comunidad?



Mis nuevos aprendizajes

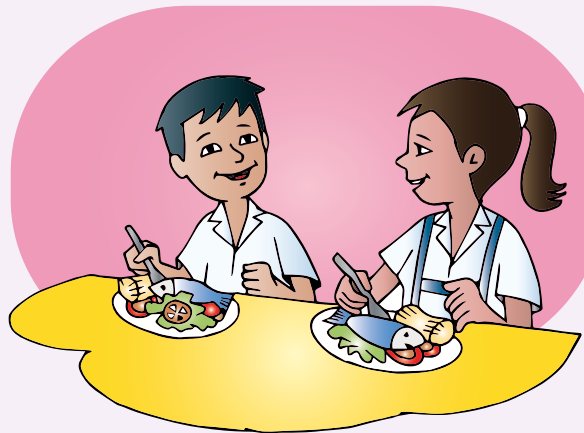
Vivir en una comunidad es una experiencia muy enriquecedora. Nos permite conocernos, compartir nuestras costumbres, trabajar juntos, aprender unos de otros, apoyarnos, cuidarnos, acompañarnos, buscar soluciones conjuntas para nuestros problemas, entre otras cosas.

Sin embargo, para que la vida en comunidad sea positiva, debemos estar en armonía con nosotros mismos, con los demás miembros de la comunidad y con la naturaleza.

Vivo en armonía conmigo mismo cuando...

- Puedo comunicarme en mi lengua materna.
- Me siento importante en mi comunidad.
- Me alimento de forma saludable.
- Duermo nueve horas diarias.

Y también cuando...



Vivimos en armonía con otros miembros de nuestra comunidad cuando...

- Respetamos los derechos de todos, en especial los de los niños.
- Apoyamos en las faenas para mejorar diferentes servicios comunes que benefician a todos.
- Participamos en las asambleas, en las que escuchamos y respetamos la opinión de todos.

Y también cuando...

Vivimos en armonía con la naturaleza cuando...

- Tomamos de ella lo que necesitamos para vivir, sin sobreexplotarla.
- Protegemos los bosques y los ríos.
- Pedimos permiso y agradecemos a la madre naturaleza.

Y también cuando...



Muchos pueblos andinos y amazónicos practican el buen vivir como forma de vida. El buen vivir quiere decir que es importante valorarnos, cuidarnos, colaborar entre todos y proteger a la madre naturaleza.



El buen vivir plantea lo siguiente:

- La vida tiene un sentido colectivo, lo cual significa que cada ser vivo es valioso y necesario para poder vivir en armonía.
- La comunidad es la base de la organización y los recursos son de ella; por eso, los distribuye de manera que alcancen para todos, así como para las generaciones futuras.
- Practicamos la reciprocidad con las personas y con la naturaleza.
- Producimos y consumimos lo necesario, respetando la naturaleza y los seres vivos.
- Practicamos la democracia en el colegio cuando participamos en las asambleas o formamos parte de los municipios escolares.
- Los abuelos son los sabios que nos guían, porque tienen experiencia y conocimientos muy valiosos sobre nuestra comunidad. Muchos saberes ancestrales nos ayudan a vivir en armonía y en equilibrio con la naturaleza.



Me pregunto y comparto

- ¿En mi comunidad practicamos el buen vivir? ¿Qué acciones realizo para contribuir con el buen vivir en mi comunidad?

Completo la tabla y marco con un (✓) en el recuadro correspondiente.



| Acción con la que contribuyo | Siempre | A veces | Nunca |
|--|---------|---------|-------|
| Ayudo a las personas que lo necesitan. | | | |
| Cuido a los animales, la naturaleza, las plantas, el río, etc. | | | |
| Participo y doy mis opiniones en el aula. | | | |
| | | | |
| | | | |



Ideas valiosas

- El buen vivir es una forma de organización que practican muchas comunidades andinas y amazónicas. Consiste en buscar la armonía con uno mismo, con las personas y con los seres vivos de la naturaleza.
- Yo soy un miembro importante de mi comunidad; por eso, debo realizar acciones para colaborar en la práctica del buen vivir.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- _____
- _____
- _____
- _____





Valoro lo que aprendí

Reflexiono sobre cómo se practica el buen vivir en mi comunidad y sobre cómo yo contribuyo a ello.

Esta es una costumbre de mi comunidad que refleja cómo practicamos el buen vivir:



Yo contribuyo con esta costumbre cuando...

Esta es una costumbre de mi comunidad que nos aleja del buen vivir:



Yo contribuyo a revertir esta situación cuando...



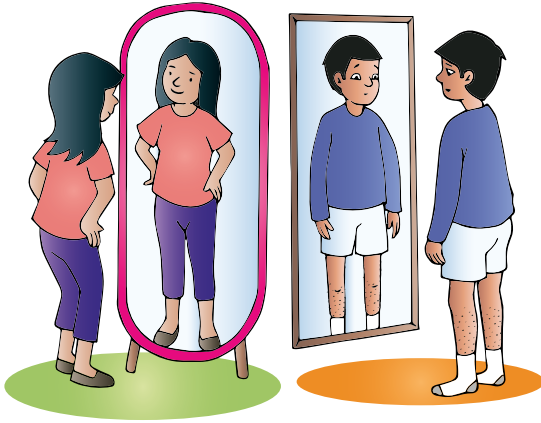
Me comprometo

Para vivir en armonía conmigo mismo y con los demás miembros de mi comunidad, me comprometo a lo siguiente:

Para vivir en armonía con la naturaleza, me comprometo a lo siguiente:



¡Estoy cambiando! Me acepto y me cuido



¿Qué aprenderé?

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



Me acerco al tema

Observo esta imagen y leo la historia.



Me pregunto y comparto

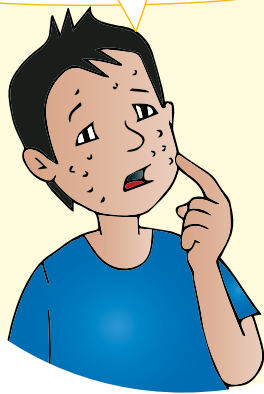
- ¿Por qué Anita no se sentirá bien y no desea bañarse?
- ¿También hay cambios que están ocurriendo en mi cuerpo en este momento de mi vida? ¿Cuáles son estos cambios?



¿Qué conozco?

Estos adolescentes quieren contarnos algunas cosas que les están pasando.

Yo soy Augusto, y hace unos meses no sé por qué me aparecieron estos granos en la cara. No me gusta cómo me veo, porque siento que todos me miran.



Yo soy Antonio, tengo trece años. Antes me gustaba cantar, pero ahora mi voz me falla y ya me da vergüenza hacerlo. ¡Algunos se burlan!



Yo soy Carmen, tengo trece años. Antes yo era bien flaquita. Ahora el pantalón me aprieta.



Mi cuerpo también está cambiando. Estos son algunos cambios que me están ocurriendo:

A notepad with a girl in traditional dress on the left and four horizontal lines for writing on the right.

A notepad with a boy on the left and four horizontal lines for writing on the right.

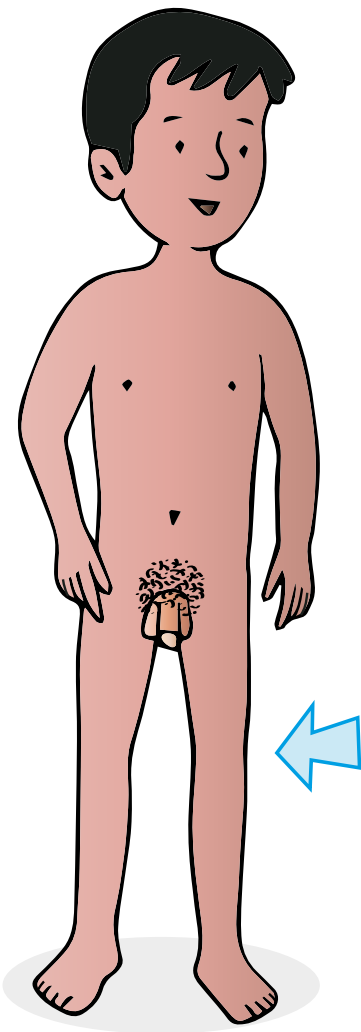


Mis nuevos aprendizajes

Hay una etapa en nuestra vida en la que nuestro cuerpo ya no se parece al que teníamos cuando éramos niñas o niños, empezamos a descubrir que algunas partes están cambiando. Esta etapa se llama *pubertad* y en ella se dan cambios físicos y emocionales. Suele ocurrir aproximadamente entre los once y los catorce años, justo las edades que mis compañeras, mis compañeros y yo tenemos.

Recordemos algunos de los cambios que nos ocurren:

Hombre

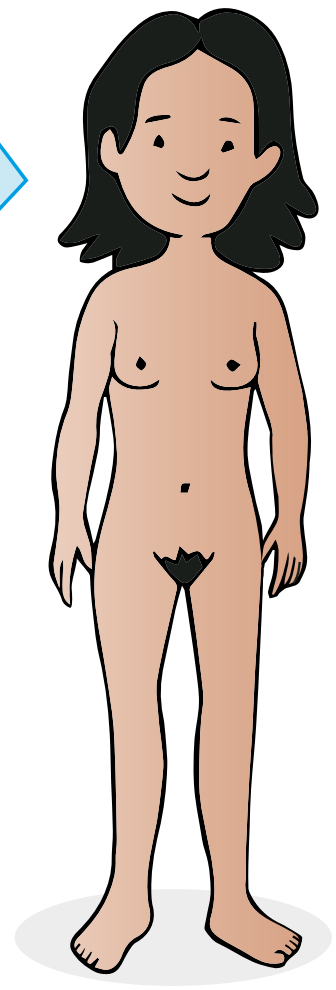


Mujer

- Aumenta el tamaño de los senos.
- Crece vello en las axilas y el pubis.
- Aparecen granos o acné en la cara.
- Empieza la menstruación o regla.
- Las caderas se ensanchan.
- Se presenta inestabilidad emocional con cambios frecuentes de estados de ánimo.
- Cambia la voz.



Mujer



Hombre

- Se incrementa el vello en la cara, las axilas y el pubis.
- Cambia la voz.
- Surgen granos o acné en la cara.
- Crece el tamaño del pene y los testículos.
- Hay inestabilidad emocional con frecuentes cambios de estado de ánimo.



Pero... ¿por qué a mi primo le ha crecido vello en las piernas y a mí no?

¿Y por qué a mí ya me vino la regla y a mi amiga no? Si tenemos la misma edad.



Me pregunto y comparto

- ¿Cómo me siento con los cambios que me están ocurriendo?

Debemos recordar que cada persona es única y especial. Por eso, aunque todos presentamos cambios en nuestro cuerpo durante la pubertad, puede ser diferente la forma y el momento en el que los experimentamos. Esto es natural y no tenemos por qué sentirnos mal al respecto.



A mí me han crecido bastante los senos, pero a mis amigas todavía no. A veces me siento mal porque pienso que me van a molestar por eso.



Me pregunto y comparto

- ¿Algún cambio que está ocurriendo en mi cuerpo me preocupa? ¿Cuál es este cambio y por qué me preocupa?
- En grupo, reflexionamos acerca de los cambios que nos están ocurriendo y cómo nos hacen sentir.

Es importante que, poco a poco, vayamos reconociendo y asumiendo todos los cambios que se dan en nuestro cuerpo. Esto nos ocurre a todos, es un aspecto de nuestra naturaleza y se da como parte de un proceso de transición hacia la adultez. Reconocer estos cambios nos ayuda a identificar qué necesitamos para seguir desarrollándonos de modo saludable y en entornos seguros.

Por eso es importante valorar nuestro cuerpo, saber cuidarlo y siempre exigir que lo respeten.



Recomendaciones para un desarrollo sexual integral saludable

- Aceptar mi cuerpo como es, con todos los cambios que estoy experimentando.
 - Mantener una adecuada y frecuente higiene de mi cuerpo, en especial en las axilas y zonas íntimas.
 - Contar con una persona adulta de confianza, con quien pueda conversar sobre cómo me siento con los cambios que me están ocurriendo.
 - Respetar el cuerpo de mis amigos. Nunca me burlaré de ellos ni permitiré que se burlen de mí.
 - Contar con espacios de privacidad cuando lo necesite (un baño, un lugar para cambiarme de ropa, etc.) y evitar situaciones que podrían ser peligrosas para el cuidado y respeto de mi cuerpo.
 - Exigir que se respete mi cuerpo. No puedo consentir que alguien me toque de una forma que no me gusta o que me incomoda. Si se trata de situaciones incómodas de índole amorosa o sexual, se lo contaré a una persona adulta de confianza o denunciaré hostigamiento o acoso sexual.
- En el caso de que me sienta acosada(o) sexualmente, puedo hablar con mi tutor(a) o director(a) de la institución educativa donde estudio, llamar a la Línea 100 del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables o denunciarlo en la Demuna en el municipio. Si el que me acosa es un docente, puedo llamar a la línea 0800-76-888 del SíseVe del Ministerio de Educación.
 - Tener conocimiento de que desde el 2013, por la Ley N.º 29600, las estudiantes en situación de embarazo o maternidad tienen derecho a permanecer estudiando o a retomar sus estudios sin ser discriminadas. El colegio debe brindarles facilidades para rendir las evaluaciones académicas y ser flexibles con el periodo de asistencia a clases; también debe orientar y sensibilizar a los padres de familia y a la comunidad educativa sobre el derecho a la educación de las estudiantes gestantes o que son madres.



Ideas valiosas

- La pubertad es una etapa de la vida en la que ocurren muchos cambios.
- Es importante aceptar mi cuerpo, aprender a cuidarlo, respetarlo y exigir que los demás también lo respeten.
- Debo dialogar con mis padres o tutores para que me orienten sobre cómo cuidar mi cuerpo.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- _____
- _____





Valoro lo que aprendí

Mi cuerpo está cambiando y es importante reflexionar sobre ello.

Los principales cambios que mi cuerpo está experimentando son los siguientes:

1. _____
2. _____
3. _____



De estos cambios, el que me hace sentir **mejor** es...

Me hace sentir **bien** porque...



De estos cambios, el que me hace sentir **incómoda** o **incómodo** es...

Me hace sentir **así** porque...

¿Por qué es importante cuidar mi cuerpo? ¿Qué puede ocurrir si no cuido mi cuerpo?



Me comprometo

Me comprometo a valorar y cuidar mi cuerpo haciendo lo siguiente:



Vivo mi sexualidad desde mis decisiones

ACTIVIDAD 6



¿Qué aprenderé?

- Identificaré los mandatos sociales que se dan para el ejercicio de la sexualidad, como hombres y mujeres en la adolescencia, que nos ponen en riesgo y/o no permiten desarrollarnos con equidad y salud.
- Desarrollaré una postura crítico-reflexiva sobre las diferentes formas de presión social que influyen en las decisiones vinculadas al ejercicio de la sexualidad en la adolescencia.



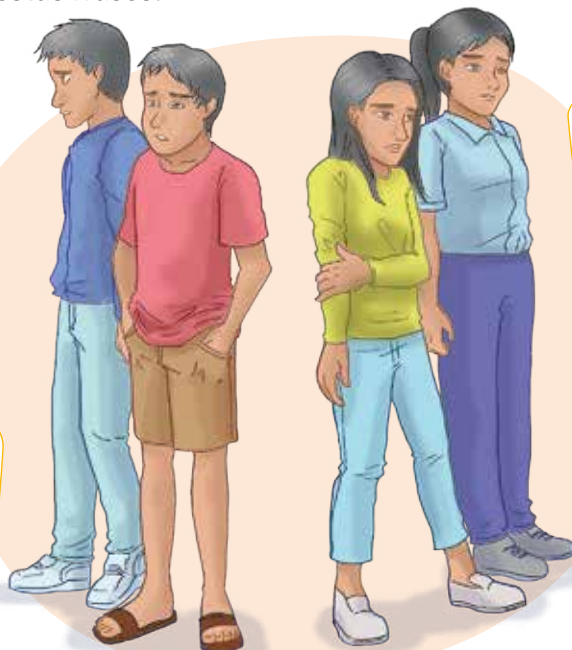
Me acerco al tema

¿Alguna vez he escuchado estas frases?

Ya estás en edad.
¿Ya lo hiciste?

¡Oye, ese polo
rosadito no es de
machos!

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



¡Ni cuerpo tienes!
Pareces una chibola.

Ella es una chica
fácil porque ya ha
tenido enamorado.

¿De qué sirve que
estudies? ¡Búscate un
marido para que te
mantenga!



Me pregunto y comparto

- ¿Has escuchado estos mensajes? ¿Dónde se dan? ¿Quiénes los dicen? ¿Cómo me hacen sentir estos mensajes y qué opino sobre ellos?
- ¿Cómo deberían ser las mujeres según estos mensajes?
- ¿Cómo deberían ser los hombres según estos mensajes?
- ¿Qué mensajes me dan en mi colegio, mi familia o mi comunidad con respecto a cómo debo ser o comportarme?
- ¿Pueden estos mensajes afectar mi desarrollo personal?
- ¿Creo que algunas cosas deben cambiar?, ¿cómo?



¿Qué conozco?

Coloco debajo de cada situación una idea acerca de lo que creo que está pasando.



Conversamos en grupo

Elijo uno de los escenarios que considero que es el más común en mi colegio o comunidad. Luego, respondo las preguntas y las comparto en el grupo.

- En la historia que elegí, ¿hay una situación de presión de grupo? ¿Quién ejerce presión hacia quién? ¿De qué forma lo hace?
- ¿Qué consecuencias puede haber en la vida del adolescente o la adolescente si recibe este tipo de presión constantemente?



Mis nuevos aprendizajes

Nuestra sexualidad tiene que ver con cómo asumimos el hecho de ser mujer u hombre, y cómo nos sentimos con eso, es decir, con nuestra identidad sexual. También se relaciona con cómo pensamos que debemos comportarnos o qué roles debemos asumir como mujer u hombre en la relación de pareja, la familia y la sociedad. Por último, tiene que ver con quién nos gusta o nos atrae. Es importante que comprendamos que el modo en el que creemos que debemos vivir nuestra sexualidad tiene que ver con la forma en que hemos sido educados en la escuela y en nuestras familias, con la influencia de nuestras amigas y nuestros amigos, y con lo que vemos en nuestra comunidad y en los medios de comunicación.

Los espacios de socialización brindan diversos mandatos (mensajes sociales) sobre la sexualidad, que muchas veces incorporamos a nuestros comportamientos y pensamientos sin cuestionarlos. Estos mandatos han sido transmitidos de generación en generación y, en su mayoría, tienen como base algunas creencias y prácticas machistas, vistas como normales en nuestro entorno.

Asimismo, durante la etapa de la pubertad y la adolescencia es cada vez más frecuente escuchar mandatos sobre cómo debemos vivir nuestra sexualidad. Estos mandatos van siendo asumidos como algo natural y bueno para nuestro desarrollo; sin embargo, al estar basados en creencias machistas, nos ponen en riesgo a nosotros y a las personas con quienes nos relacionamos.

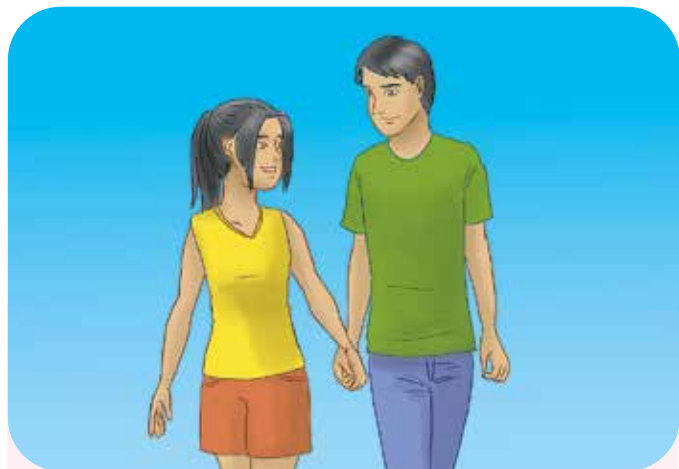
En el caso de los hombres, por ejemplo, los amigos presionan para que tengan relaciones sexuales; otras veces se comparten y validan mitos sobre los métodos de protección, como los relacionados con el uso del condón; por ejemplo, nos dicen que “con el condón no se siente igual” o que “por una vez que no uses, no pasará nada”. De esta manera, podemos llegar a tener conductas de riesgo que atenten contra nuestra salud o nuestro proyecto de vida.

Por otro lado, se puede pretender que, por el hecho de tener enamorada o enamorado, debemos acceder a tener relaciones, aunque no nos sintamos listas o listos para hacerlo. Recordemos que los adolescentes tienen el derecho a vivir una sexualidad libre de violencia y sin riesgos.

El machismo es una construcción de nuestra sociedad basada en la creencia de que los hombres son, por naturaleza, superiores a las mujeres y, por lo tanto, son quienes deben tomar el mando en diversos ámbitos, como la familia, la comunidad y el país; con ello, se relega el papel de las mujeres y sus decisiones.



Leo los siguientes casos.



María y Jorge, de catorce y quince años respectivamente, gustan de pasar tiempo juntos. Ellos estudian en el mismo colegio pero en distintos grados.



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



Cuando él esta solo regresando a casa, sus amigos lo esperan y le dicen cosas respecto a su relación con María.

Si fuera Jorge, ¿que pensaría? Lo escribo.

Estas situaciones que viven muchos hombres adolescentes no siempre terminan con reflexiones críticas, contrarias a lo que le dice su círculo, sino que impulsan a realizar acciones de riesgo, como tener relaciones sin estar preparados e informados, solo por la presión de demostrar que se es hombre, por ejemplo.



Miriam, una adolescente de trece años, piensa mucho en un chico que le gusta.

Miguel me ha dicho para hablar en el recreo.

¿El que está en cuarto?



¡Qué raro! Si él solo anda con chicas cuerponas.

¿Vas a ir? Va a pensar que te mueres por él, que eres una chica fácil.



¿Qué creo que siente y piensa Miriam sobre lo que le dicen sus amigas?

En esta situación, muy similar a la anterior, probablemente Miriam no reflexione críticamente sobre lo que le dicen sus amigas, sino que pensará en cómo ajustarse al modelo que sus amigas insinúan que es el mejor (una mujer que cumple con los estereotipos del cuerpo femenino, una mujer que no toma la iniciativa). Esto puede hacerle sentir insegura, disminuir su autoestima y hacer cosas solo para ser aceptada o agradar a otros, sobrepasando sus propios sentimientos y opiniones.



Ideas valiosas

- A mi edad, es importante pertenecer a un grupo de amigos y amigas, pues esto me hace sentir bien, aceptado y que tengo con quienes conversar, compartir actividades o “pasar el rato”. Sin embargo, en estos grupos muchas veces sucede que por querer formar parte de él, las personas aceptan ideas y mandatos sobre la sexualidad que pueden ser machistas y que ponen por encima de sus propias creencias y valores. Por eso, es importante identificar cómo me siento frente a las ideas que se comparten en mi grupo y que en él me sienta libre de discrepar (no compartir la misma idea) y de dar mi opinión.
- Si aprendo a cuestionar y a no seguir mandatos sociales marcados por el machismo, estaré contribuyendo a que los hombres y las mujeres establezcan relaciones igualitarias en la familia, en el colegio y en la comunidad. Estas nuevas formas de relacionarse, más equitativas, contribuirán a lograr un mayor desarrollo personal y social, es decir, tanto de los individuos como de la comunidad en su conjunto.



- El que cuestione ideas de mi entorno, ya sea de amigos o amigas muy cercanos o de personas adultas, no debe ser considerado como una falta de respeto; sino como una forma de demostrar que sé opinar, argumentar y defender mi postura. Es importante construir mi propia forma de ver y de valorar mi sexualidad y respetar la de los demás.
- Cuando tenga dudas sobre las ideas que se dicen respecto de cómo debe comportarse una mujer o un hombre, puedo pedirle su opinión a una persona adulta de mi confianza (madre, padre, docentes, personal de la posta, etc.); asimismo, puedo evaluar que tan bueno es o no para mi salud, mi bienestar o mi futuro.
- Todas las personas tienen el derecho de decidir libre y responsablemente sobre asuntos relacionados con su cuerpo y su sexualidad así como el deber de respetar las decisiones que los demás tomen sobre esos temas.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- _____
- _____



Valoro lo que aprendí

Identifico una situación en la que me haya sentido presionada(o) por mis amigas o amigos, o enamorada(o), para decir o hacer algo que no quería hacer (vinculado al ejercicio de mi sexualidad).

- Describo brevemente la situación y respondo. ¿Qué decidí hacer en esa situación?

- ¿Cómo me sentí en esa situación?

- ¿Por qué es importante tener una opinión y no dejarse llevar por la presión del grupo?



Me comprometo

Para pensar bien qué es lo mejor para mí, sin dejarme influenciar por los demás, me comprometo a...

Si tengo muchas dudas sobre cómo debo comportarme en relación con mi sexualidad o por el hecho de ser hombre o mujer, puedo pedir apoyo a...



Todo a su tiempo y de manera informada



¿Qué aprenderé?

- Identificaré por qué es importante evitar el embarazo en la adolescencia para poder desarrollar mi proyecto de vida.
- Conoceré por qué es importante el uso del condón para prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.



Me acerco al tema

Adriana y Pablo están enamorados; ambos aún están estudiando y tienen metas a futuro. Abajo se muestran dos situaciones que podrían pasar antes de cumplir sus metas. Coloco en los letreros las metas que podrían alcanzar cada uno frente a las situaciones planteadas y en la línea punteada escribimos las oportunidades o dificultades que podrían tener para lograrlas.

1. Han decidido no tener relaciones sexuales hasta que se sientan seguros.





2. Han tenido relaciones sexuales sin cuidarse y van a tener un bebé.





¿Cuáles son las dificultades u obstáculos que una adolescente embarazada o un adolescente que va a ser padre puede tener para alcanzar sus metas?



Me pregunto y comparto

- ¿Conozco adolescentes que hayan pasado por un embarazo cuando estaban en primero o segundo de secundaria?
- ¿Cómo continuó su vida luego del embarazo?
- ¿Qué reflexiones me llevo de esa experiencia?



¿Qué conozco?

Escucho con atención y sigo con la vista la historia que, a continuación, va a leer en tres partes la profesora o el profesor. Luego de cada parte, me planteo preguntas sobre cómo creo que seguirá la historia. Si quiero, puedo colocar una hoja sobre esta página, dejando solo la parte que me toca leer, para que no vea lo que sigue sin antes haber respondido las preguntas planteadas.

Historia de Mateo y Lía

PARTE I

Mateo es un joven de 16 años que vive en Churcampa. Como muchos jóvenes, Mateo estudia, le gusta pasar tiempo con sus amigos, conocer chicas e ir a fiestas. Tiene claro que terminando la secundaria quiere estudiar Mecánica Automotriz, porque le encanta arreglar todo tipo de cosas, en especial, carros. En una de esas salidas conoció a Lía, una joven de 15 años de Huancavelica. Lía estaba en Churcampa por vacaciones y no ve la hora de terminar la secundaria para empezar a estudiar lo que siempre quiso: Veterinaria, como su mamá.

Desde que los presentaron, Lía y Mateo sintieron una fuerte atracción el uno por el otro. Pensaban todo el tiempo en cuándo llegaría la hora de verse. Se sentían bien cuando estaban juntos.

Preguntas

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

PARTE II

Mateo y Lía se veían casi todos los días, y cuando no estaban juntos, se enviaban mensajes o se llamaban por teléfono. Un día, la mamá de Mateo, con quien él vivía, tuvo que ir a cuidar a su abuela, que estaba muy enferma. Mateo pensó en invitar a Lía a su casa para estar solos. Lía dudó, pero finalmente aceptó. Empezaron con besos y abrazos cada vez más apasionados.

Preguntas

- ¿Qué creo que sucedió entre ellos? ¿Creo que pensaron en esperar y postergar el tener relaciones sexuales a esa edad? ¿Creo que pensaron en protegerse para no tener un bebé?, ¿por qué?
- ¿Quién tendría que pensar en protegerse: Lía, Mateo o ambos?
- ¿Cómo creo que sigue la historia?



PARTE III

Ese día, Lía y Mateo no esperaron, tuvieron relaciones sexuales y no usaron ninguna protección. Lía pensó que en unos días más tendría que volver a Huancavelica y que echaría mucho de menos a Mateo. La despedida fue triste, pero prometieron escribirse todos los días por WhatsApp y llamarse por teléfono. Dos meses después, Lía llamó a Mateo para decirle que estaba embarazada y que no sabía qué hacer.

Preguntas

- ¿Por qué creo que tuvieron relaciones sexuales sin usar condón?
- ¿Qué creo que pensó y sintió Lía al enterarse de que estaba gestando?
- ¿Qué creo que pensó y sintió Mateo al saber que Lía estaba embarazada?
- ¿Qué acciones creo que tomarán ahora?
- ¿Qué pasará con las metas y los sueños de ella y él?
- ¿Cuál creo que será la reacción de sus madres y padres?



Mis nuevos aprendizajes

Es importante recordar que, desde el momento en que desarrollamos nuestra capacidad reproductiva a nivel biológico, es decir, cuando la mujer empieza a producir óvulos y el hombre, espermatozoides, estamos en condición de poder tener hijos luego de tener relaciones sexuales.

Si bien es posible que a la edad que tenemos aún no hayamos pensado si queremos ser madres o padres, es mejor tomar esta decisión cuando nos sintamos capaces y seguros de poder asumir esta responsabilidad.

Tener un hijo en la adolescencia afecta negativamente nuestra vida y la del bebé por múltiples razones, por ejemplo, porque se hace muy difícil que podamos seguir estudiando si no contamos con el apoyo de nuestra familia. Además, los gastos y las tareas no previstos aumenta la probabilidad de violencia familiar e incluso pone en riesgo la salud de la madre y el bebé. Pensar en nuestro futuro y tener claro qué metas queremos lograr en la vida nos va a ayudar a saber en qué momento estaremos listos y probablemente si deseamos planificar tener hijos o no tenerlos.

A nuestra edad, y por la etapa de vida en la que estamos, la postergación del inicio de las relaciones sexuales es una buena opción; sin embargo, si ya nos hemos iniciado sexualmente, es fundamental informarnos bien sobre cómo prevenir o evitar prácticas sexuales de riesgo que nos puedan llevar a contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) o tener un embarazo no deseado. En ese sentido, es clave el uso adecuado del condón, dado que es el único método anticonceptivo que previene el embarazo y las Infecciones de Trasmisión Sexual (ITS). Los centros de salud son lugares confiables donde podemos recibir esta información.



Los centros de salud tienen programas para adolescentes, a través de los cuales brindan información y consejería sobre cómo protegerse para evitar un embarazo o contraer ITS/VIH. Pero recuerda: si no estas segura o seguro, postergar siempre será la mejor opción.

Recuerda que el condón es el único que te protege de las ITS y el VIH. Además, te ayuda a prevenir embarazos no planificados.



**Organización
Mundial de la Salud**



El condón tiene un porcentaje de eficacia en la prevención del embarazo de un 97 a un 98 %, pero pierde alrededor de un 15 % de efectividad cuando no se usa correctamente.

Mitos sobre el uso del condón

Muchas personas están convencidas de algunos mitos sobre el condón, lo que hace que no lo usen y se expongan a embarazos o ITS.

A continuación, reviso con detenimiento algunos mitos sobre el condón y su verdadera explicación.

| MITO | VERDAD |
|---|---|
| En la primera relación sexual no es necesario usar condón porque no trae consecuencias. | Basta con una sola relación sexual para generar un embarazo o adquirir alguna infección de transmisión sexual. |
| El que debe solicitar el uso del condón es el hombre. | Ya sean hombres o mujeres, se puede solicitar el uso del condón, pues de esa forma se evidencia el autocuidado y el cuidado de la otra persona. |
| Si tu pareja te propone protegerse con un condón, es que no quiere algo serio contigo. | El cuidado de la salud sexual en la pareja es un tema que se debe conversar como algo importante. Hablar del tema es una forma de demostrar el compromiso, la responsabilidad y el respeto que tenemos por nosotros y por nuestra pareja. |

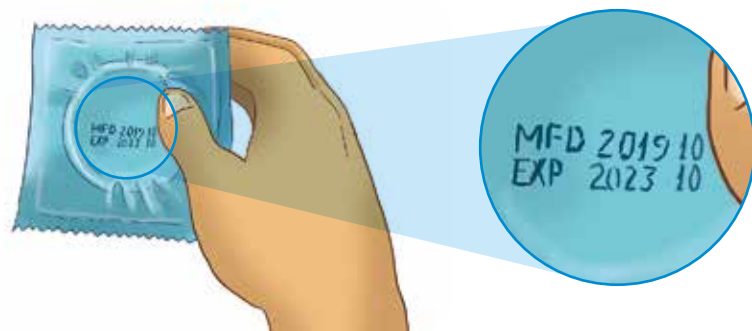


A continuación, se muestra cómo debemos asegurarnos de que el condón está en buen estado para ser usado.

- 1 De preferencia, puedes recurrir a los servicios de salud de tu localidad, donde un personal de salud, luego de brindarte información y asesoría, te orientará sobre dónde adquirirlo o te lo proporcionará. También puedes comprar el condón en una farmacia. En ambos casos, es muy importante revisar su fecha de vencimiento, es decir, confirmar que no esté vencido.



- 2 Es necesario fijarse en que no haya pasado su fecha de vencimiento.



- 3 Para verificar su buen estado, toca con las yemas de tus dedos (pulgares e índices) el centro del condón, por arriba y por abajo al mismo tiempo. Debes sentir como un delgado colchoncito de aire.



- 4 Para conservar tu condón en buen estado, debes tomar las siguientes precauciones: no exponerlo al sol ni al agua, no guardarlo en la billetera o en el bolsillo trasero del pantalón, y alejarlo de llaves u objetos punzocortantes que lo puedan perforar.

**NO SE DEBE
GUARDAR ASÍ...**



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





Ideas valiosas

Algunos puntos clave que me pueden ayudar a tomar mejores decisiones en la vida son las siguientes:

- Buscar información científica sobre la sexualidad para comprender mi desarrollo como adolescentes, así como para atender las dudas que tenga sobre ella, para lo cual puedo acudir al centro de salud más cercano.
- Reflexionar sobre la información obtenida. Luego de informarme o conversar con personas que me proporcionen información científica sobre la sexualidad, es importante que me tome un tiempo para pensar acerca de lo que sé y quiero para mí mismo.
- Proyectarse en el futuro, es decir, plantearse metas y pensar de qué manera se van a lograr, ayuda a tener claro que se debe planificar la familia y el mejor momento para tener hijos. Mientras tanto, es mejor cuidarse para poder cumplir con los proyectos de vida.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- _____



Valoro lo que aprendí

- Si mi mejor amiga o amigo me cuenta que ha empezado a tener relaciones sexuales con su enamorado o enamorada, ¿qué le recomendaría?

- Menciono dos sugerencias para mi mejor amigo(a) para evitar un embarazo no planificado.



Me comprometo

Si todavía no deseo tener hijos o quiero evitar contraer una ITS, me comprometo a...



Mujeres y hombres podemos hacer las mismas cosas

ACTIVIDAD 8



¿Qué aprenderé?

- Identificaré qué roles se suelen otorgar a las mujeres y a los hombres en los diferentes espacios de convivencia.
- Analizaré cómo estos roles afectan a las personas y la vida en comunidad.



Me acerco al tema

Observo esta situación:

En el colegio, el profesor Pedro ha organizado la limpieza y el traslado de mobiliario fuera del aula para una celebración escolar:

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

Profesor, pero nosotras podemos cargarlas. Tenemos fuerza.



Me pregunto y comparto

- ¿Alguna vez me dijeron que no podía hacer algo porque soy mujer o porque soy hombre?, ¿qué era lo que no podía hacer?
- ¿Solo las mujeres pueden realizar actividades domésticas (cocinar, lavar, planchar, limpiar la casa, cuidar a los hijos, etc.)?



¿Qué conozco?

Juan y María nos cuentan algunas cosas que les están sucediendo.

Recuerdo que cuando era niño una vez estaba jugando con las muñecas de mi hermanita y un tío me dijo: “Oye, Pedro, ¿qué haces con esos juguetes de niñas?!”. Y sentí vergüenza.

Yo quiero acompañar a mi papá y mi hermano cuando se van al campo a pescar, pero mi mamá me dice que debo ayudar a preparar el almuerzo para que esté listo cuando ellos vuelvan.



Yo también he escuchado algunas veces en mi comunidad cosas como: “Esto es solo para hombres” o “Esto les toca hacer a las mujeres”. A continuación, escribo algunos de estos mensajes:

Los hombres deben...

- _____
- _____
- _____

Los hombres no deben...

- _____
- _____
- _____

Las mujeres deben...

- _____
- _____
- _____

Las mujeres no deben...

- _____
- _____
- _____



Mis nuevos aprendizajes

Cuando vivimos en comunidad, es importante que entre todos cumplamos roles que nos ayudan a organizarnos y atender las diferentes labores de cada día, por ejemplo: cocinar, limpiar, estudiar, trabajar en la chacra, cuidar a los animales, hacer las compras, realizar o participar en las ferias, entre otras actividades.





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



En la Selva central, tanto hombres como mujeres asháninkas y yaneshas usan el mismo tipo de vestimenta. Sus ropas se diferencian por el color y el diseño de la tela.

He visto en mi familia, mi colegio y mi comunidad que hombres y mujeres cumplen a veces roles similares y otras veces roles muy diferentes.

¿Quiénes hacen estas cosas o cumplen estos roles en mi familia, mi colegio y mi comunidad?
Coloco mis respuestas donde corresponde cada actividad mencionada.

| Roles o acciones que realizamos | En mi familia | | En mi colegio | | En mi comunidad | |
|---|---------------|--------|---------------|--------|-----------------|--------|
| | Mujer | Hombre | Mujer | Hombre | Mujer | Hombre |
| Prepara los alimentos. | | | | | | |
| Limpia los dormitorios de la residencia escolar. | | | | | | |
| Estudia. | | | | | | |
| Organiza y dirige las actividades de la comunidad. | | | | | | |
| Tiene un negocio y gana dinero. | | | | | | |
| Cuida a los hermanos menores. | | | | | | |
| Hace telares. | | | | | | |
| Caza y pesca los alimentos que se consumen en el hogar. | | | | | | |



Me pregunto y comparto

- ¿Existen roles o tareas que solo deben cumplir las mujeres o que solo deben cumplir los hombres?
- ¿Sucede lo mismo en la familia y en el colegio, o es diferente en cada lugar? ¿Por qué ocurre así?

En ocasiones, la comunidad, la familia y los amigos con quienes nos relacionamos nos dicen que algunos roles solo les corresponden a las mujeres y otros solo pueden ser realizados por los hombres. A estos se les conoce como **roles de género**, y son estereotipos, es decir, ideas de “cómo deben ser y comportarse las mujeres y los hombres”.



A veces creemos estar de acuerdo con estas ideas, porque nos las compartieron desde que fuimos niñas o niños, o vemos que así ocurre siempre en nuestra comunidad o en nuestro entorno social. Por eso, muchas veces terminamos aceptándolas. Sin embargo, **algunas creencias de lo que debe o no debe hacer una mujer o un hombre generan desigualdades. Ahora podemos preguntarnos sobre lo que realmente pensamos nosotros.**

¿Cuál es mi verdadera opinión sobre estos estereotipos?

Marco mi respuesta con un (✓) y explico por qué la seleccioné.

Solo las mujeres deben criar y cuidar a los hijos, porque ellas están mejor preparadas para hacerlo.

De acuerdo

En contra



Sustento mi respuesta.



Los hombres deben estudiar más porque van a ser los jefes de familia y deben trabajar para mantener su hogar.

De acuerdo En contra



Sustento mi respuesta.

Walter no quiere jugar fútbol con María porque ella es mujer. Considera que el fútbol es deporte de hombres.

De acuerdo En contra



Sustento mi respuesta.

¿Cómo cambiaría estos mensajes según lo que pienso?

1. Padres y madres deben encargarse de criar y cuidar a sus hijos. Los dos son responsables.
2. _____
3. _____



Ideas valiosas

- En mi comunidad, las mujeres y los hombres cumplimos ciertos roles que nos ayudan a organizarnos. A veces se piensa que algunos roles son solo para las mujeres, como cocinar, y otros son solo para los hombres, como los trabajos que exigen fuerza física.
- Es importante identificar y preguntarse sobre esta forma de repartir los roles entre mujeres y hombres, pues en realidad ambos tienen la capacidad de cumplir todos ellos.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- _____
- _____





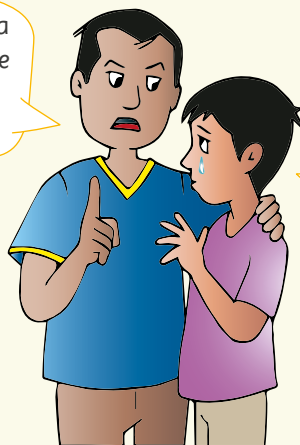
Valoro lo que aprendí

Escribo mis respuestas ante estas situaciones, rechazando los estereotipos de género.

Hija, tienes que aprender a hacer bien todas las labores de la casa. Así, luego vas a saber cómo atender a tu esposo.



Hijo, ¿cómo que vas a jugar vóley? Eso es de mujeres. Tú deberías jugar fútbol.





Me comprometo

Me comprometo que al reconocer estereotipos de género que pueden hacerme sentir mal y limitarme, realizaré lo siguiente:

Me protejo de la violencia psicológica y sexual

ACTIVIDAD 9



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré situaciones de riesgo que ocurren en mi familia, mi colegio o mi comunidad.
- Aprenderé a evitar y enfrentar situaciones de riesgo.
- Identificaré situaciones de violencia psicológica y sexual.
- Aprenderé cómo reaccionar frente a una situación de violencia psicológica o sexual.



Me acerco al tema

Observo las siguientes situaciones:

¡Eres un inútil, Jairo! No sabes hacer nada bien. Ni ordeñar la vaca puedes. Mira a tu hermana; es menor que tú, trabaja duro en el campo y le va bien en el colegio. En cambio, tú eres un flojo, un torpe que no logrará nada en la vida.



Tengo mucho miedo. Cada vez que sale mi mamá, mi padrastro me quiere besar a la fuerza y me dice que si le cuento a mi mamá, él se lo va a negar y ella no me va a creer.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué está pasando en estos dos casos? ¿Cómo se sienten Jairo y la adolescente de la derecha?
- ¿Qué consecuencias podrían traer a sus vidas lo que están viviendo? ¿Son situaciones de violencia?, ¿de qué tipo? ¿Por qué creo que sucede esto?
- ¿Qué les aconsejaría a los adolescentes que viven situaciones como estas?





¿Qué conozco?

El maltrato que recibe Jairo de su madrina se llama **violencia psicológica**, la cual es una forma de ejercer poder sobre una persona mediante la violencia verbal, con la finalidad de desvalorizarla o hacerla sentir mal, lo cual afecta negativamente su autoestima y estado emocional.

Me doy cuenta de que estoy frente a una situación de violencia psicológica cuando observo lo siguiente:

- ● Se realizan comentarios que desvalorizan y hieren a alguien.
- ● Se insulta y humilla a una persona.
- ● Se grita y ofende en público a una persona.
- ● Se compara a alguien constantemente con otras personas.



También cuando...

La situación que vive la adolescente del segundo caso se llama **violencia sexual**. Esta consiste en que una persona impone su voluntad sobre la otra (que está en condición de desventaja) para involucrarla en situaciones de naturaleza sexual, sin el consentimiento de esta última.

Son situaciones de violencia sexual cuando sucede lo siguiente:

- ● Me piden caricias a cambio de algo (dinero, alimentos o cosas que necesito o quisiera tener).
- ● Me exigen ver revistas o videos de contenido sexual.
- ● Me dicen que les muestre partes de mi cuerpo, pero yo me siento mal y no quiero hacerlo.
- ● Me muestran su cuerpo o sus partes íntimas sin que yo lo haya pedido.



También cuando...





Mis nuevos aprendizajes

La **violencia psicológica**³ se puede dar en el hogar, el colegio o la comunidad. Puede ser realizada por cualquier persona, como nuestros familiares, profesores y compañeros. También se presenta en las parejas.



La violencia psicológica es la acción o conducta tendiente a controlar o aislar a la persona contra su voluntad, a humillarla o avergonzarla. Esta puede ocasionar daños psíquicos.

Aunque el daño no es visible como en la violencia física, el daño psicológico puede ser igual o más dañino. Este tipo de maltrato afecta los pensamientos, los sentimientos y el control que tenemos de nuestra vida. Además, puede hacernos sentir insignificantes e inseguros con respecto al mundo que nos rodea.



Conversamos en grupo

- ¿De qué forma se presenta la violencia psicológica en la relación de Pablo y Sara?, ¿por qué?
- ¿La reacción de Sara es la más adecuada?, ¿por qué?
- ¿Qué le recomendaríamos a Sara para ayudarse a sí misma?

³ Adaptado del artículo 8 de la Ley para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar, Ley N.º 30364 (22/11/2015).



Julia se está haciendo grande...

Julia está creciendo rápido y pronto será una jovencita. Su tío Carlos vive con ella y siempre la fastidia preguntándole si ya tiene enamorado y diciéndole que pronto se casará.

Una mañana que los padres de Julia salieron, su tío Carlos fue al cuarto a despertarla y le dijo que fuera buena chica, que se dejara acariciar y guardase el secreto, ya que si no lo hacía, les diría a sus papás que ella tiene enamorado y que no la dejen salir. “Si eres buena, te regalaré un vestido”, le dijo.



Conversamos en grupo

- ¿Cómo creemos que se siente Julia ante el acoso de su tío Carlos?
- ¿Cómo se sentiría después si acepta guardar el secreto?
- ¿Reconocemos algún tipo de violencia en esta situación?, ¿cuál?
- ¿Qué podría suceder si Julia se niega y se queja con sus papás?
- ¿Qué tendría que hacer Julia?

Una situación de riesgo es aquella situación que pone en peligro mi integridad, así como también mi salud física o emocional.

Expresar y reconocer **los sentimientos de miedo, cólera o incomodidad** no es malo, más bien **son señales de alarma** que nos indican que estamos frente a una situación de riesgo.

El miedo o la cólera no deben paralizarnos; por el contrario, debemos atenderlos como señales de alarma que nos mueven a realizar acciones para superar el peligro. ¡Hagamos caso a lo que sentimos!

Violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes

Se trata de toda acción de índole sexual realizada contra una niña, un niño o un adolescente para la satisfacción de su agresor o agresora. Estos actos de tipo sexual pueden ser con o sin contacto físico. La violencia sexual puede darse por presión o coacción (amenazas, acoso o intimidación) o manipulación (por ejemplo, que el agresor entregue regalos o dinero, o mejore las notas para convencer a la víctima). En el caso de menores de 14 años, aunque la relación sea aparentemente consentida por la menor o el menor, se considera igualmente violencia sexual debido a que ese o esa menor aún no está en condiciones de decidir si desea o no llevar a cabo actos de índole sexual. Todos estos casos se consideran delitos (Ley N.º 30963, que modifica el Código Penal).



¿Qué puedes hacer frente a la violencia psicológica o sexual?

- No te culpes bajo ningún concepto. Tú no tienes la culpa de nada.
- Rodéate de tus seres queridos. Fortalece el contacto con tus amistades, familiares y personas de tu confianza.
- Las situaciones de violencia psicológica o sexual afectan nuestra autoestima; por ello, recuerda siempre que eres una persona valiosa y tienes muchas cualidades, piensa en ellas y tenlas siempre presente.

Es necesario que todos desarrollemos la capacidad de autocuidado⁴.

Autocuidado significa cuidarse a uno mismo. Tiene que ver con que me dé cuenta de que estoy en una situación en la que puedo ser víctima de violencia psicológica o sexual, y con que sepa cómo actuar para protegerme de ella.

⁴ Adaptado de Iglesias, M. (2005). *Me conozco, me quiero, me cuido*. Lima: CESIP.





Me doy cuenta de que estoy frente a una situación de violencia sexual cuando observo lo siguiente:

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

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

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

Decir: **¡No!**.
Alejarnos y
Contárselo a una persona de confianza.

Hagamos caso a lo que nuestro cuerpo siente cuando estamos en peligro. Las sensaciones de incomodidad, inquietud, miedo o rechazo nos indican si la relación con esa otra persona nos hace bien o nos hace mal.



Ideas valiosas

La asertividad consiste en decir lo que uno quiere en el momento adecuado, de la manera apropiada, respetando el derecho de los demás y haciendo respetar nuestros derechos. El decir “no” es una de las expresiones asertivas más necesarias.

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

Pienso y anoto el nombre de tres personas que son de mi confianza y a las cuales yo les contaría si me sucede una situación **SOS**.

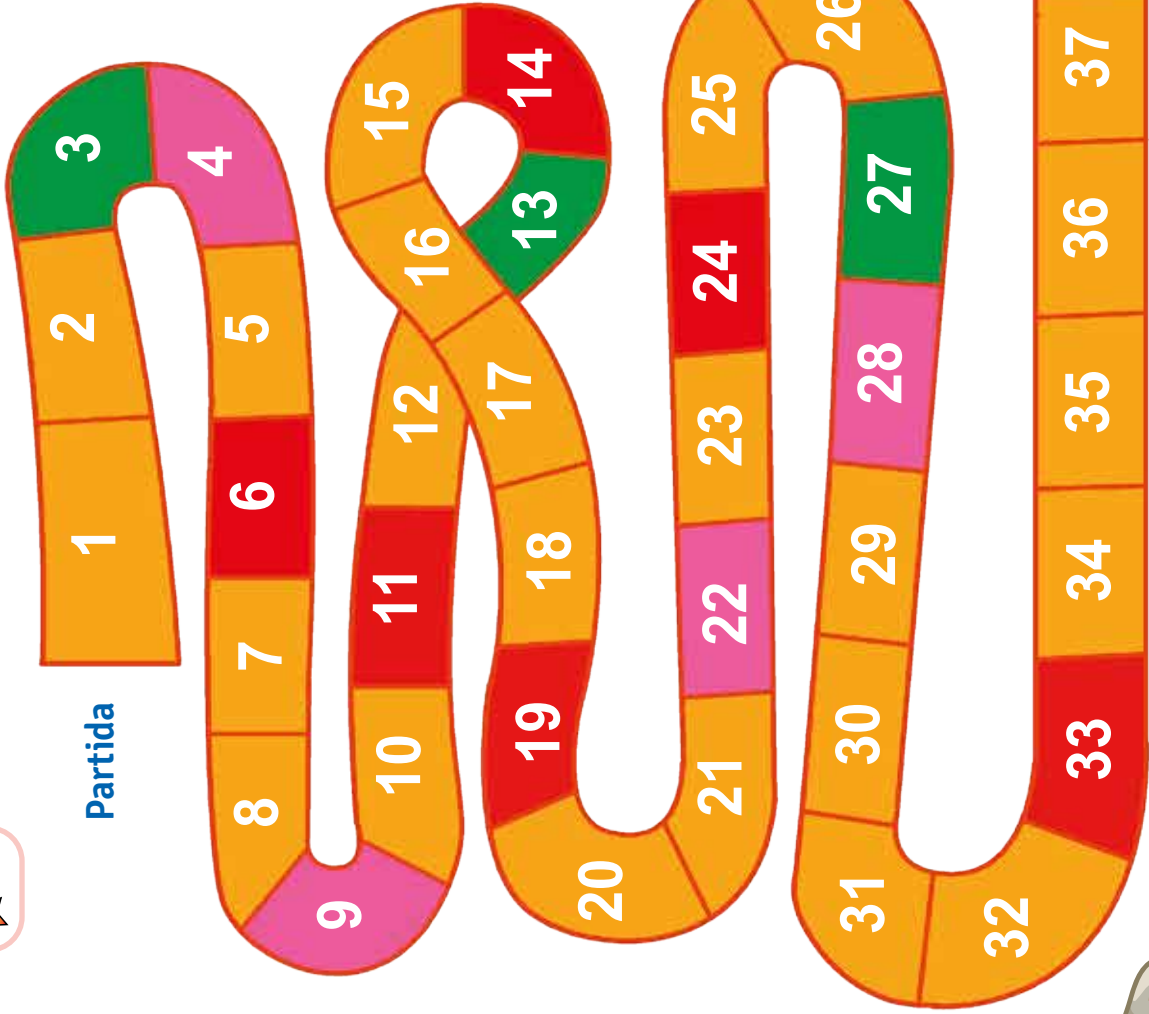
- _____
- _____
- _____





Valoro lo que aprendí

Encontramos un lugar seguro



Partida

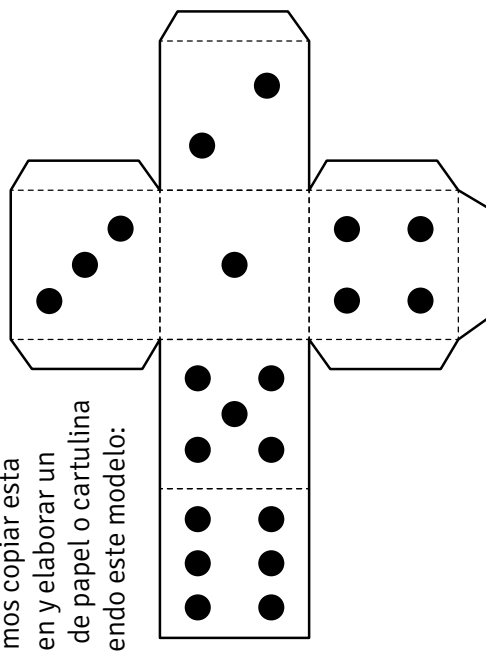
Instrucciones del juego

Jugamos en grupo (mínimo dos y máximo seis integrantes). Necesitamos un dado y fichas o semillas para identificar a cada jugador.

- Comienza el juego el que obtiene 6 con el dado.
- El jugador que caiga en el casillero **rojo** leerá el enunciado, dirá que haría en esa situación y avanzará dos casilleros. Luego, volverá a tirar el dado y continuará jugando.
- El jugador que caiga en el casillero **verde** leerá el texto y avanzará cuatro casilleros. Luego, volverá a tirar el dado y continuará jugando.
- El jugador que caiga en el casillero **rosado** leerá el texto y dirá qué haría en la situación que se le plantea. Luego, volverá a tirar el dado y continuará jugando.
- Gana quien llega primero a "Seguridad".

Seguridad

Podemos copiar esta imagen y elaborar un dado de papel o cartulina siguiendo este modelo:



Enunciados⁵ para jugar

| N.º | Enunciado | N.º | Enunciado |
|-----|--|-----|--|
| 3 | Tu equipo acaba de ganar un partido y tus amigas y amigos se abrazan alegres. (Avanza cuatro casilleros). | 24 | Un amigo de tus padres cada vez que te ve te abraza y aprieta fuerte, y te dice: "Quiero que crezcas rápido para que seas mía". (Retrocede cinco). |
| 4 | Un grupo de amigos mayores que acabas de conocer te dicen que vayas con ellos a una discoteca. | 27 | Tu mamá y tu papá se despiden de ti con un beso. (Avanza cuatro). |
| 6 | Una tía o un tío te abraza y te besa de una forma que no te agrada. (Retrocede cinco casilleros). | 28 | Una amiga o un amigo que conociste por internet te pide que envíes fotos tuyas en ropa de baño. |
| 9 | Tu amiga te cuenta que su primo ha querido tocarla, pero te pide que no se lo cuentes a nadie, pues le preocupa que su papá se moleste con ella y la golpee. | 33 | Un conocido de tu comunidad te dice que ya estás grande, y que si quieres, puede enseñarte revistas de pornografía. |
| 11 | Un compañero del trabajo de tu papá te hace un regalo y te dice que si necesitas algo, se lo pidas y él te lo puede dar, pero que mantengas eso en secreto. | 38 | Tu enamorada o enamorado y tú están compartiendo besos y caricias, y, a pesar de que le dices que no siga, ella o él no te hace caso y continúa. |
| 13 | Tus primos llegan a verte y te saludan con un abrazo y un beso en la mejilla. (Avanza cuatro casilleros). | 40 | Tu enamorada o enamorado te critica constantemente y te echa la culpa de todo. |
| 14 | Un vecino te toca el cuerpo y te dice que no le cuentes a nadie, que es un secreto entre los dos. | 41 | Tus hermanos te abrazan fuerte en el día de tu cumpleaños. (Avanza cuatro casilleros). |
| 19 | Un profesor te ha pedido que te quedes en el aula cuando tus compañeros ya se retiraron del colegio y se acerca e intenta besarte en la boca. | 44 | Estás en un microbús que está muy lleno y sientes que un hombre soba su pene en tu nalga. |
| 22 | Tu hermano mayor siempre entra a tu cuarto cuando te estás cambiando de ropa. | | |



Conversamos en grupo

- ¿Logramos identificar las situaciones **SOS**⁶?
- ¿En la vida real ocurren situaciones como las mencionadas en el juego?
- ¿Qué podemos hacer para enfrentar estas situaciones?
- ¿A qué personas, dentro y fuera de nuestras casas, debemos y podemos buscar para que nos escuchen y apoyen?



Me comprometo

Si me encuentro ante una situación de violencia psicológica en mi hogar, colegio o comunidad, me comprometo a realizar lo siguiente:

Si observo que una compañera o un compañero se encuentra sufriendo situaciones de violencia psicológica o sexual, me comprometo a realizar lo siguiente:

⁵ Adaptado de Ministerio de Educación y Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2009). *Tutoría y orientación educativa. Sesiones de educación sexual integral para el nivel de educación secundaria*. Lima: Autor.

⁶ SOS son todas las situaciones de violencia sexual o en las que hay riesgo de que esta ocurra. En todos estos casos debes pedir apoyo a una persona de confianza que pueda ayudarte a tomar acciones para protegerte y denunciar si fuera el caso, a fin de que esto no te vuelva a pasar ni le suceda a otra persona.

¿Cómo aprendo mejor?



¿Qué aprenderé?

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



Me acerco al tema

En la visita al club de madres, las señoras nos mostraron cómo calculan los costos de las chompas que tejen. Mirando cómo lo hacen se me hizo muy fácil calcular el costo de producción.

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

Cuando estudio, necesito explicárselo a alguien para aprender.



Me pregunto y comparto

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



Conversamos en grupo

- Dialogamos sobre las formas que tenemos de aprender.



¿Qué conozco?

Recuerdo mis habilidades y destrezas para aprender.

Los cursos o las actividades más fáciles de aprender para mí en el colegio son estos:

1. _____

2. _____

3. _____

¿Por qué me parecen más fáciles de aprender?

1. _____

2. _____

3. _____

Los cursos o las actividades más difíciles de aprender para mí en el colegio son estos:

1. _____

2. _____

3. _____

¿Qué es lo que se me hace difícil?

1. _____

2. _____

3. _____



Conversamos en grupo

Buscamos explicaciones comunes en nuestras respuestas.

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





Mis nuevos aprendizajes

Cada persona tiene su propia forma o método para aprender, lo cual se llama *estilo de aprendizaje*. Existen tres tipos de aprendizaje: visual, auditivo y activo (o cinestésico).

Yeni, Juan y Yulisa conversan sobre lo siguiente:

Yo entiendo mejor cuando el profesor nos explica con dibujos en la pizarra. Así, luego yo lo escribo todo en mi cuaderno.

Cuando subrayo y hago un esquema del tema que estudio, es más fácil para mí aprenderlo.

A mí siempre me ha gustado escuchar y contar historias. También me interesan los programas que pasan por la radio.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué diferencias encuentro entre las formas de aprender de Yeni, Juan y Yulisa?
- ¿Con cuál de estos estilos de aprender me identifico?, ¿por qué?

Las personas tenemos diferentes estilos de aprendizaje. En el caso de Yeni, ella tiene un estilo de aprendizaje visual.

Aprendizaje visual

Aprende mejor cuando puede ver los nuevos contenidos (dibujos, videos, etc.).



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



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

Aprendizaje auditivo

Aprende y recuerda lo que escucha y lo que dice; por eso, prefiere escuchar (como cuando le leen en voz alta) antes que leer.



- Aprende mejor cuando le leen en voz alta y le explican.
- Le gusta la música, los cantos y los ritmos.
- Es conversadora y le gusta preguntar.

En el caso de Juan, su aprendizaje es activo. También se llama *cinestésico* o *motriz*.

Aprendizaje activo-motriz

Aprende haciendo. Pone en práctica o aplica lo que aprende.



- Aprende mejor lo que experimenta, observa, toca, siente.
- Le cuesta comprender lo que no puede poner en práctica.
- Aprende mejor cuando hace esquemas con la nueva información.

Lo ideal es que descubramos con cuál de estos estilos de aprendizaje aprendemos mejor. Para conocer mejor mi estilo de aprendizaje, marco con un (✓) la opción que creo correcta.

1

Aprendo mejor cuando...

- Repito lo que leo en voz alta.
- Lo escribo varias veces.
- Realizo esquemas, experimentos, preparo algo, etc.

2

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

- Imágenes.
- Los pasos para hacer algo.
- Sonidos.

3

Cuando converso con otra persona, yo...

- La escucho atentamente.
- La observo.
- Observo qué hace.

4

Cuando conozco a una persona, me atrae más...

- Su trato y forma de ser.
- Su aspecto físico.
- Su conversación.

5

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

- El aire limpio.
- La naturaleza.
- La tranquilidad.

6

Lo que más me gusta de un lugar es...

- Que sea silencioso.
- Que sea cómodo.
- Que esté limpio y ordenado.



A continuación, puedo encontrar las respuestas que corresponden a cada estilo de aprendizaje.

Aprendizaje visual

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

Aprendizaje auditivo

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

Aprendizaje activo

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

Sumo la cantidad de respuestas de cada recuadro. El recuadro que tiene más respuestas corresponde a mi estilo de aprendizaje.

Mi estilo de aprendizaje es...

Aprendo mejor cuando...

1. _____
2. _____
3. _____

Tengo dificultades para aprender en estos casos:

1. _____
2. _____
3. _____



Ideas valiosas

- Algunas personas pueden tener más de un estilo de aprendizaje.
- Si aprendo a reconocer mi estilo de aprendizaje, podré sugerir a mi docente que me explique con imágenes o con actividades que pueda hacer para comprender y aprender mejor.
- Estudiaré teniendo en cuenta mi estilo de aprendizaje; es decir, contándole a alguien lo que estudié, haciendo un esquema, leyendo en voz alta, etc.
- Si conozco mi estilo de aprendizaje, podré...

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- _____
- _____



Valoro lo que aprendí

Ahora que conozco cuál es mi estilo de aprendizaje, elaboro una lista de actividades que puedo realizar para aprender mejor.

1. _____
2. _____
3. _____

Julia tiene problemas para avanzar su proyecto porque no entiende bien las indicaciones escritas, ya que su estilo de aprendizaje es auditivo.

¿Qué le podría decir a su docente?

¿Qué le podría recomendar a Julia?

Sebastián está estudiando figuras geométricas y debe identificarlas en objetos de uso cotidiano, su estilo de aprendizaje es activo. ¿Qué le recomendaría para ayudarlo?



Me comprometo

Para lograr mejores aprendizajes, me comprometo a lo siguiente:



Glosario

Buen vivir

Es un enfoque que plantea entender la vida desde una lógica natural y comunitaria, centrada en el bien común y en el respeto hacia uno mismo, hacia las personas con quienes vivimos y hacia la naturaleza.

Coacción

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

Conductas protectoras o de autocuidado

Son el conjunto de comportamientos orientados hacia un estilo de vida saludable que realiza una persona para disminuir la probabilidad de involucrarse en situaciones de riesgo. El acceso a información adecuada, la práctica de valores, la asertividad y el tener un proyecto de vida son ejemplos de conductas protectoras o de autocuidado.

Costumbres

Son hábitos o tendencias adquiridas por la práctica frecuente de actos. Las costumbres de la vida cotidiana son formas de comportamiento particular que asume toda una comunidad y que conforman su idiosincrasia, como sus danzas, fiestas, comidas, idiomas o artesanías.

Cultura

Es el conjunto de conductas que caracterizan a un grupo, una comunidad, un pueblo, una época, etc.

Diversidad cultural

Es la existencia de grupos o de individuos pertenecientes a distintas culturas que viven juntos en la misma sociedad. Las diferencias en creencias, valores, lenguas, proyectos familiares y orígenes nos ayudan a crecer y nos abren posibilidades de enriquecimiento personal y colectivo.

Emociones

Son las reacciones físicas (en el cuerpo) y psicológicas (en la mente) que representan la forma en la que los seres humanos se adaptan a los estímulos que reciben de su entorno. Toda emoción es gatillada por un suceso o evento, son rápidas y generalmente las podemos percibir. La alegría, la ira, el miedo y la cólera son ejemplos de emociones.

Estereotipos de género

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

Género

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

Identidad

Es el conjunto de características propias de una persona, de una sociedad o de una organización que las diferencian de otras.

Identidad sexual

Es la forma como una persona se identifica como hombre o mujer; es su forma de sentir y sus actitudes con relación a su sexualidad.

Interculturalidad

Se refiere a las relaciones e interacciones equitativas entre diferentes grupos culturales. Abre la posibilidad de generar expresiones culturales compartidas, adquiridas por medio del diálogo y de una actitud mutua de respeto y valoración. Es una postura consciente y voluntaria en la que se perciben las diferencias en creencias, valores, lenguas, prácticas o costumbres como oportunidades que nos ayudan a crecer y nos enriquecen mutuamente en lo personal y en lo colectivo.

Intimidación

Anuncio de un mal a una persona con el fin de amedrentarla o atemorizarla; presión moral o psicológica.

ITS

Significa **Infecciones de Transmisión Sexual** que se transmiten de una persona infectada a otra mediante el contacto sexual, por el intercambio de los fluidos corporales, como el semen, el fluido vaginal y la sangre. Pueden ser transmitidas de hombre a mujer, de mujer a hombre y entre personas del mismo sexo. Son ITS la sífilis, la gonorrea, el chancro blando, el granuloma inguinal, el linfogranuloma venéreo, los condilomas acuminados, la vaginitis, el herpes genital, la parasitosis (sarna y pediculosis), la uretritis inespecífica y, en la actualidad, el VIH/SIDA. Algunas ITS pueden causar infertilidad al no ser tratadas a tiempo, otras pueden transmitirse de madre a hijo, como la sífilis. Los comportamientos que llevaron a la persona a contagiarse de una ITS también la exponen a contagiarse del VIH; además, algunas ITS producen heridas o lesiones por donde es más fácil que ingrese el VIH.

Machismo

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

Mito

Es parte del sistema de creencias de un pueblo o de una cultura. La palabra *mito* viene del griego *mythos* que significa 'relato' o 'lo que se habla'.

Organización estudiantil

Consiste en la agrupación de estudiantes que, guiados por intereses y metas comunes, se organizan, planifican y ejecutan acciones en las que se motiva la participación de los miembros de su comunidad educativa.

Parentesco

Es la relación que existe entre dos o más personas que tienen vínculo familiar.

Principios

Son los valores, las creencias y las normas que orientan el pensamiento o la conducta de las personas.



Reciprocidad

Es una acción que nos motiva a corresponder a una persona o a un grupo de personas en respuesta a algo que esta hizo por nosotros; significa dar y recibir. Por ejemplo, cuando una persona ayuda a otra es probable que, de encontrarse en una situación similar en el futuro, reciba ayuda de quien ayudó como compensación o agradecimiento.

Respeto

Se refiere al valor por el que la persona puede reconocer, aceptar, apreciar y valorar los derechos del prójimo y sus cualidades. Incluye el aprecio, el reconocimiento, la honestidad y el buen trato hacia otra persona.

Roles de género

La sociedad define cómo se espera que actuemos, hablemos, nos vistamos, nos arreglemos y nos comportemos según nuestro sexo asignado. Por ejemplo, se espera que las mujeres y las niñas se vistan de forma femenina y que sean educadas, complacientes y maternales. A su vez, se espera que los hombres sean fuertes, agresivos e intrépidos.

Cada sociedad, grupo étnico y cultura tiene expectativas en relación con los roles de género, pero estos pueden variar mucho entre un grupo y otro, y también pueden cambiar con el tiempo dentro de la misma sociedad.

En el caso de nuestro país, estos roles aún representan formas inequitativas de relación entre hombres y mujeres, donde el machismo se vivencia en todos los espacios de la sociedad, lo que afecta la calidad de vida, la salud, el bienestar y el desarrollo de las mujeres peruanas.

Salud sexual

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

La salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es meramente la ausencia de enfermedad, disfunción o dolencia. La salud sexual requiere un abordaje positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación o violencia. Para que la salud sexual se logre y mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y realizados plenamente. El ejercicio responsable de los derechos sexuales requiere que todas las personas respeten los derechos de los demás.

Sexo

Es el conjunto de características físicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como hombre o mujer. El sexo viene determinado por la naturaleza, desde el nacimiento.

Sexualidad

La sexualidad es la articulación de tres dimensiones (biológico-reproductiva, socioafectiva, ético-moral) que interactúan entre sí a lo largo de la vida de las personas. La sexualidad se expresa a través de los afectos, la identidad, la intimidad, el amor, la reproducción, la familia, el bienestar, la salud, las relaciones con los demás y los roles. La sexualidad también se experimenta y expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos y prácticas.

SIDA

Significa **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida** y es una enfermedad del sistema inmunitario causada por la infección por el VIH. Este virus destruye los linfocitos del sistema inmunitario y deja el cuerpo vulnerable a varias infecciones y tipos de cáncer potencialmente mortales. El SIDA es la etapa más avanzada de la infección por el VIH.

Situaciones de riesgo

Son situaciones en las que ocurren hechos o acciones que exponen a una persona a daños físicos o psicológicos. Son situaciones de riesgo, por ejemplo, aceptar una bebida alcohólica de una persona desconocida, caminar a solas por una calle oscura o jugar en la pista.

Tradicición

Es el conjunto de valores, costumbres y creencias culturales que son transmitidos por la familia, los amigos o la escuela de generación en generación dentro de una comunidad.

VIH

Significa **Virus de Inmunodeficiencia Humana** y es un virus que destruye determinadas células del sistema inmunitario (la defensa del cuerpo contra las enfermedades que nos ayuda a mantenernos sanos). Cuando el VIH daña el sistema inmunitario, es más fácil que te enfermes de gravedad e incluso que mueras a causa de infecciones que el cuerpo normalmente podría combatir.

Vínculo

Es la relación afectiva que une a dos o más personas.

Violencia

Es el uso de la fuerza (física o psicológica) por parte de una persona (agresora) para dañar a alguien (víctima) y lograr lo que se propone contra la voluntad de esta.

Violencia física

Consiste en que alguien hace algo para dañar el cuerpo de otra persona, para producirle dolor y sufrimiento. Suele dejar marcas, como arañazos, heridas y moretones, y en ocasiones puede llevar a la muerte.

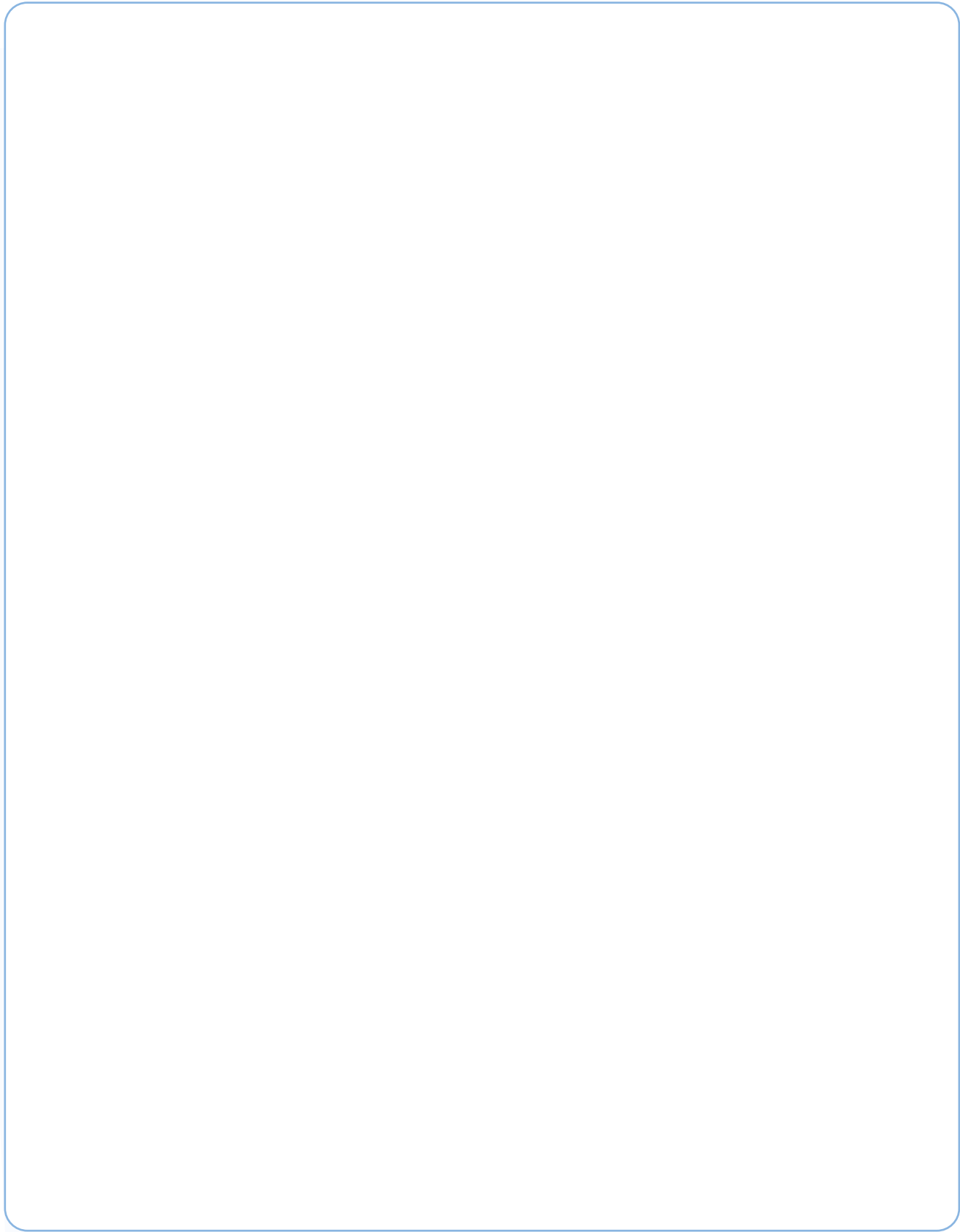
Violencia psicológica

Es cuando alguien trata de controlar o aislar a una persona contra su voluntad mediante gritos, insultos o humillaciones. La persona que ejerce la violencia busca atemorizar a la otra o afectar negativamente su autoestima.

La violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes

Se trata de toda **acción de índole sexual** realizada contra una estudiante o un estudiante menor de edad para la satisfacción de su **agresor** o **agresora**. Estos actos de tipo sexual pueden ser con o sin contacto físico. La violencia sexual puede darse por presión o coacción (amenazas, acoso o intimidación) o manipulación (por ejemplo, que el agresor entregue regalos o dinero, o mejore las notas para convencer a la víctima). En el caso de menores de 14 años, aunque la relación sea aparentemente consentida por la menor o el menor, se considera igualmente violencia sexual debido a que esa o ese menor aún no está en condiciones de decidir si desea o no llevar a cabo actos de índole sexual. Todos estos casos se consideran un delito (Ley N.º 30963, que modifica el Código Penal).





CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

I La democracia y el sistema interamericano

Artículo 1

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

Artículo 2

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

Artículo 3

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

Artículo 4

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

Artículo 5

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

Artículo 6

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

II La democracia y los derechos humanos

Artículo 7

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

Artículo 8

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

Artículo 9

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

Artículo 10

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

III Democracia, desarrollo integral y combate a la pobreza

Artículo 11

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

Artículo 12

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

Artículo 13

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

Artículo 14

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

Artículo 15

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

Artículo 16

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

IV Fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática

Artículo 17

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

Artículo 18

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

Artículo 19

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

Artículo 20

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

Artículo 21

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

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

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

Artículo 22

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

V La democracia y las misiones de observación electoral

Artículo 23

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

Artículo 24

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

Artículo 25

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

VI Promoción de la cultura democrática

Artículo 26

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

Artículo 27

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

Artículo 28

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

SÍMBOLOS DE LA PATRIA



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 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. 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 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.

DISTRIBUIDO GRATUITAMENTE POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN - PROHIBIDA SU VENTA