

APRENDEMOS JUNTOS EN FAMILIA

Guía dirigida a madres y padres

Tercer grado



Educación Primaria



PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2021



APRENDEMOS JUNTOS EN FAMILIA

Guía dirigida a madres y padres
Tercer grado



Educación Primaria



MINISTERIO DE EDUCACIÓN



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Aprendemos juntos en familia
Guía dirigida a madres y padres
Tercer grado - Educación Primaria

Editado por:

Ministerio de Educación
Calle Del Comercio 193, San Borja
Lima 41, Perú
Teléfono: 615-5800
www.minedu.gob.pe

Revisión y reajuste del contenido

María del Carmen Flores Rojas
Sylvia Teresa Rivera Rojas

Revisión pedagógica

Miguelina Huamán Gutiérrez
Cecilia Indira Huamancha Galarza
Mónica Mayumi Miyagui Miyagui
Patricia Fabiola Sánchez Pérez
Karina Fabiola Valenzuela Posadas
Luz Rosario Ynga Inca

Diagramación

Teresa Serpa Vivanco

Reajuste de diagramación

Gervacia Hermelinda Mamanchura Sardon

Ilustración

David Crispín Cuadros

Reajuste de ilustración

Patricia Iliá Nishimata Oishi

Corrección de estilo

Mario Jhonny Ávila Rubio

Primera edición: 2014

Segunda edición: diciembre de 2019

C. P. N.° 010-2019-MINEDU/VMGP/UE 120

Dotación: 2020

Tiraje: 486 703 ejemplares

Impreso por:

Industria Gráfica **Cimagraf** S.A.C.

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

©Ministerio de Educación

Todos los derechos reservados.

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

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
N.° 2020-00240

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



ÍNDICE

Presentación.....	5
Aprendizajes para la vida.....	6
Rol de la familia en el aprendizaje.....	7
Actitudes que favorecen el aprendizaje y la formación como persona	8
Situaciones en familia que permiten reforzar los aprendizajes	11
• <i>Jugamos en la losa deportiva</i>	13
• <i>Compramos en la bodega</i>	15
• <i>Compartimos los juegos de la infancia</i>	17
• <i>El diario personal de mi hija o hijo</i>	19
• <i>En busca del tesoro</i>	21
• <i>Un viaje divertido</i>	23
• <i>Preparamos nuestro postre preferido</i>	25
• <i>Ordenamos nuestro cuarto</i>	27
• <i>Visitamos a un familiar</i>	29
• <i>Cuidamos nuestras plantas</i>	31



Somos importantes en la educación de nuestras hijas y nuestros hijos

Presentación

Estimada mamá y estimado papá:

El rol que ustedes cumplen en el proceso de los aprendizajes de sus hijas e hijos es muy importante, pues está comprobado que se obtienen mejores resultados cuando reciben el apoyo de sus familiares.

Es importante que aprovechen cada momento que pasan en familia para reforzar lo que las niñas y los niños aprenden en la escuela. Por ejemplo, cuando estén desayunando, pueden preguntarles: "¿Cuántos panes hay en la panera?, ¿alcanza para toda la familia?". Asimismo, en un paseo por el parque, sería provechoso pedirles que expliquen por qué es importante cuidar las plantas. También, si se encuentran en el mercado, podrían solicitarles que busquen, en los letreros y los carteles, palabras o números que conozcan.

Como verán, cada ocasión que pasan en familia es un momento privilegiado para reforzar los aprendizajes. Así, las niñas y los niños descubrirán, por ejemplo, que la matemática sirve para resolver problemas de la vida cotidiana o que la comunicación es un ejercicio permanente que no solo implica hablar, sino también expresar y dar afecto, con gestos y caricias, empleando el lenguaje de nuestro cuerpo.

Igualmente, comprenderán que respetar a las demás personas y al entorno nos convierte en mejores ciudadanas y ciudadanos. Asimismo, entenderán que su desarrollo personal también implica colaborar en las tareas de la casa, ya sean hombres o mujeres, porque ello promueve su responsabilidad y su autonomía. Como pueden notar, cada momento contribuye a la formación integral.

En esta guía brindamos algunos ejemplos de actividades cotidianas que se pueden convertir en oportunidades para fortalecer los aprendizajes de Matemática, Comunicación, Personal Social y Ciencia y Tecnología. En las sugerencias nos dirigimos a las madres y los padres, pero en realidad esta tarea la pueden asumir todos los familiares que cotidianamente interactúan con las niñas y los niños.

Esperamos que pongan en práctica las orientaciones que aquí les mostramos. Descubrirán cómo, de manera divertida y con afecto, pueden contribuir al logro de los aprendizajes de sus hijas e hijos.

APRENDIZAJES PARA LA VIDA

Comunicarse
en su vida
diaria

Usar la
matemática
de forma
permanente

Hacer y
aplicar ciencia
y tecnología

Actuar con
autonomía
y desarrollar
valores

Convivir
y participar
en comunidad

Las personas nunca dejamos de aprender; por ello, es importante establecer una relación entre los aprendizajes desarrollados en la escuela y las actividades cotidianas que realizamos con nuestra hija o nuestro hijo.

Las diversas actividades en familia permiten ampliar y mejorar el desarrollo de las capacidades de las niñas y los niños, lo que contribuye a su preparación para tomar decisiones adecuadas, afrontar toda clase de retos, respetar las diferencias y convivir democráticamente.

ROL DE LA FAMILIA EN EL APRENDIZAJE

La familia debe brindar a las niñas y los niños no solo los cuidados básicos, como asegurar sus alimentos, su vestimenta, la salud y la vivienda, sino también amor, atención y respeto.

La familia influye en la construcción de las fortalezas, el carácter y los valores de las niñas y los niños. Por ello, las madres y los padres deben cumplir su rol formador e involucrarse en cada etapa de la vida de sus hijas e hijos.

Asimismo, como son sus modelos, es necesario que procuren actuar con coherencia, es decir, sin contradicciones entre el decir y el hacer. Deben plantearse siempre esta pregunta: "Con mi comportamiento, ¿qué le estoy enseñando a mi hija o hijo?".

Con respecto a la formación escolar, una niña o un niño a quien la familia orienta y acompaña tiene mayores posibilidades de lograr sus aprendizajes.



ACTITUDES QUE FAVORECEN EL APRENDIZAJE Y LA FORMACIÓN COMO PERSONA

Dialogamos

- preguntándoles sobre las actividades que realizan en la escuela;
- motivando que nos comenten lo que piensan, sienten y necesitan;
- aprovechando los momentos libres;
- brindándoles atención cuando nos hablan.

Desarrollamos su autonomía

- dándoles tareas que puedan realizar sin ayuda;
- haciendo que participen en la toma de decisiones familiares;
- felicitando sus iniciativas.

Escuchamos sus ideas y comentarios

- con atención, disposición y dándoles el tiempo necesario para expresarse;
- comprensivamente para brindarles orientación, con el fin de que actúen de forma adecuada.

Respetamos Comprendemos

- sus derechos;
- sus opiniones;
- su forma de ser, sus gustos y preferencias;
- su espacio propio y su privacidad.

- que están en proceso de aprendizaje;
- que no todas las personas aprenden de la misma manera;
- que la equivocación y el error son parte del aprendizaje.

Reconocemos

- su esfuerzo, aun cuando no alcancen la meta;
- sus avances y logros por pequeños que sean;
- sus aciertos, diciéndoles lo orgullosos que nos hacen sentir.

Demostramos amor

- con abrazos;
- con caricias;
- diciéndoles “te quiero mucho”;
- compartiendo en familia.

Fomentamos el aprecio por el estudio

- conversando sobre la importancia de estudiar para desarrollarnos;
- motivando que crean en sí mismas o sí mismos para alcanzar sus metas;
- enseñándoles que se aprende de los aciertos y desaciertos, día a día y paso a paso;
- propiciando que apliquen sus aprendizajes en la escuela y en su vida diaria.

Apoyamos a nuestras hijas y nuestros hijos en su aprendizaje y formación cuando:

- Elaboramos en familia un horario de las actividades que realizan diariamente (estudiar, bañarse, ver televisión, salir a jugar, organizar su mochila para el día siguiente, tomar sus alimentos, etc.).

- Revisamos su agenda escolar o los comunicados que envía la profesora o el profesor para estar al tanto de las actividades que realizan en la escuela.

- Revisamos con su participación sus cuadernos o tareas escolares para estar pendientes de su avance.

- Ubicamos en casa un lugar tranquilo, ventilado e iluminado en el que puedan estudiar y hacer sus tareas escolares. Podemos acondicionar la mesa que utilizamos para comer.

- Evitamos distraer su atención bajando el volumen del televisor o la radio; o tratamos de no hacer ruido al conversar o realizar otras actividades.



- Acordamos el tiempo que pueden hacer uso de internet, ya sea en casa o fuera de ella, y les brindamos orientación sobre las páginas que pueden visitar.

También es importante:

- Mantener una estrecha comunicación con la profesora o el profesor para informarnos sobre el desempeño de nuestra hija o nuestro hijo y participar en reuniones y actividades que organice la escuela.

- Conocer el reglamento interno de la escuela.
- Orientar a nuestra hija o nuestro hijo en sus tareas escolares, aclarando sus dudas, de ser necesario, y desde nuestras posibilidades.
- Participar activamente en las jornadas y encuentros familiares organizados en la escuela.

- Jugar en familia, ya que el juego es una herramienta de aprendizaje.

- Brindar un espacio de lectura para estimular su creatividad, imaginación e inteligencia.



SITUACIONES EN FAMILIA QUE PERMITEN REFORZAR LOS APRENDIZAJES

Jugamos en la losa deportiva

Compramos en la bodega

Compartimos los juegos de la infancia

El diario personal de mi hija o hijo

En busca del tesoro

Un viaje divertido

Preparamos nuestro postre preferido

Ordenamos nuestro cuarto

Visitamos a un familiar

Cuidamos nuestras plantas



Comunicación

Las actividades que encuentres señaladas con esta imagen nos permitirán reforzar los aprendizajes de Comunicación.



Matemática

Las actividades que encuentres señaladas con esta imagen nos permitirán reforzar los aprendizajes de Matemática.



Personal Social

Las actividades que encuentres señaladas con esta imagen nos permitirán reforzar los aprendizajes de Personal Social.



Ciencia y Tecnología

Las actividades que encuentres señaladas con esta imagen nos permitirán reforzar los aprendizajes de Ciencia y Tecnología.



Anima y acompaña a tu hija o hijo a crear frases ingeniosas para hacerle barra a su equipo favorito.

Conversen sobre las actividades desarrolladas en la losa deportiva. Hazle las siguientes preguntas: ¿qué te gustó más?, ¿por qué?, ¿cuál es tu juego favorito?, ¿por qué?, ¿qué mejorarías en tu próximo partido?



Pídele que cuente la cantidad de mujeres y hombres que están jugando en la losa. Luego, que diga cuántos son en total y cuántos serían si fueran el doble.

Motiva a tu hija o hijo a estimar el tiempo que les tocará jugar a los equipos que se encuentran en la losa. Pregúntale: ¿cuánto tiempo estaría ocupada la losa deportiva si se jugaran tres partidos?



Conversen sobre la importancia del cuidado de los lugares públicos, como la losa deportiva. Pregúntale: ¿qué podemos hacer para cuidarla?, ¿quiénes se benefician con una losa deportiva en buen estado?

Expresa a tu hija o hijo tu satisfacción por pasar momentos divertidos con ella o él. Pregúntale: ¿cómo te sientes?, ¿te agradan estos momentos?, ¿qué otro juego o deporte te gustaría que practicáramos en familia?



Dialoguen sobre sus deportes favoritos. Pregúntale: ¿por qué te gustan?, ¿en qué ayuda practicar deporte? Busquen información en internet, periódicos, revistas, libros, etc.

Pídele que observe la losa deportiva y el ambiente. También, que describa lo que ve y lo anote o dibuje.



Jugamos en la losa deportiva

Jugamos en la losa deportiva



Otras sugerencias:

- Para conservar el ambiente, puedes clasificar con tu hija o hijo los residuos en aprovechables (plástico, vidrio, etc.), orgánicos (cáscaras de frutas y verduras, entre otros) y generales (envases de tecnopor, pañales, etc.).
- Pídele que elabore un afiche con mensajes sugerentes para cuidar y mantener limpia la losa deportiva.
- También puedes recomendarle el cuidado y la protección de las plantas y los animales.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Un buen baño asegura que nuestra hija o nuestro hijo limpie de su cuerpo las bacterias dañinas, las cuales pueden ocasionar algunas enfermedades.
- Es necesario protegerse de los rayos solares y llevar botellas de agua para mantenerse hidratado.
- Es importante tomar medidas de seguridad mientras jugamos en la losa deportiva.
- Practicar el deporte de nuestra preferencia ayuda a desarrollar y fortalecer habilidades como el compartir, el respeto por las reglas, la solidaridad y la solución de conflictos.



Motiva a tu hija o hijo a revisar las etiquetas de algunos productos. Luego, pregúntale lo siguiente: ¿qué productos vencen el próximo mes?, ¿por qué algunos están en congeladoras?, ¿qué dice en el octógono?

Aprovecha el momento de las compras para conversar con ella o él sobre sus preferencias: ¿cuáles son tus alimentos favoritos?, ¿qué te gustaría llevar en la lonchera?, ¿por qué?, ¿lo que elegiste es saludable?



Mientras estás pidiendo los productos en paquetes de medio kilo, un kilo, etc., pregúntale: ¿cuántos kilos vamos comprando?, ¿cuántos paquetes de medio kilo hemos pedido?, ¿cuántos de medio kilo hacen un paquete de un kilo?

Pídele que observe los objetos de la tienda. Luego, pregúntale: ¿qué forma tiene la caja de jugo?, ¿cuántos vasos de jugo habrá en una botella de un litro?



Pídele que colabore en las compras. Proponle que escriba una lista con los productos que necesitamos. En la lista, puede ir marcando lo que se va adquiriendo. Recuerda darle las gracias por su esfuerzo y compañía.

Mientras permanezcan en la bodega, sugiérele identificar las zonas seguras.



Pídele que averigüe el significado de los octógonos en los productos.

Solicítale que en la botella de gaseosa observe sus componentes. Después, pregúntale: ¿por qué no es saludable esta bebida?, ¿por cuál la reemplazarías?, ¿por qué?



Compramos en la bodega

Compramos en la bodega



Otras sugerencias:

- Revisa con tu hija o hijo el estado y la fecha de vencimiento de los productos que estén comprando en la bodega.
- También puedes preguntarle qué haría, en caso de que la tienda fuera suya, para ponerla más bonita y así acudan más clientes.
- No olvides llevar de tu casa bolsas de tela para la preservación de nuestro ambiente. En caso de que no las tengas, pide en la bodega bolsas de papel.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Observar las diversas actividades económicas permitirá que nuestra hija o nuestro hijo valore el trabajo.
- Es necesario lavarse las manos luego de manipular el dinero durante las compras, para evitar contraer enfermedades.
- Debemos identificar los lugares seguros o las salidas de escape cuando estemos en lugares cerrados, como cines, teatros, mercados, etc.
- No debemos enviar a nuestra hija o nuestro hijo sin compañía a comprar a la bodega porque se expone a varios peligros.



Conversa con tu hija o hijo sobre los juegos de tu infancia. Luego, pregúntale cuál es la diferencia con los juegos de ahora.

Dialoguen sobre la importancia de jugar al aire libre y sin agresiones, lo cual favorece al bienestar de quienes participan.



Entrégale una bolsita con seis yases y una pelotita. Después, pregúntale cuántos yases y pelotitas tendríamos si compráramos dos, cuatro o seis bolsitas.

Proponle confeccionar una cometa como lo hacías en tu infancia. Hazle las siguientes preguntas: ¿qué formas puede tener la cometa?, ¿cuántos lados puede tener?



Cuando estés compartiendo las reglas del juego, pregúntale: ¿por qué crees que son necesarias las reglas?, ¿qué pasa si no las cumplimos?

Proponle a tu hija o hijo que enseñe a sus amistades o familiares el juego que aprendió. Pregúntale: ¿qué les enseñarías primero?, ¿por qué es necesario enseñar primero las reglas en un juego?



Conversen acerca de los juguetes antiguos. Pregúntale: ¿en qué se diferencian de los juguetes de ahora?, ¿qué energía se usa en algunos juguetes?

Dialoguen acerca de los juegos en línea que pueden encontrar en la *tablet* o el celular. Pregúntale: ¿qué precauciones debemos tener para prevenir riesgos? (Por ejemplo, no brindar datos personales por el chat, cuidar la contraseña, etc.).



Compartimos los juegos de la infancia

Compartimos los juegos de la infancia



Otras sugerencias:

- Puedes motivar a tu hija o hijo a crear nuevos juegos usando su imaginación y creatividad.
- Propicia su participación en juegos que requieran movimientos corporales (correr, saltar, bailar, balancearse, etc.).
- Puedes pedirle también que comparta con sus amistades los juegos antiguos.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Para lograr momentos divertidos en familia, podemos compartir con nuestra hija o nuestro hijo juegos de nuestra infancia, como la liga, la pega, las escondidas, el bolero, el palitroque, el hula-hula, la rueda, volar cometa, rondas, kiwi, mundo, etc.
- Los juegos permiten que interactúe con las personas de su entorno de manera natural y espontánea, fortaleciendo así su autonomía y seguridad.
- El juego es una actividad de vital importancia para desarrollar la inteligencia y la creatividad. Asimismo, ayuda a adquirir valores como la solidaridad, el respeto y la amistad.



Observa con tu hija o hijo, en la librería o en internet, modelos de diarios personales. Luego, pídele crear el suyo con diferentes materiales reusables, como hojas, cartulina, cartón, cuadernos usados, tapas de botellas, etc.

Sugierele que escriba en su diario anécdotas, experiencias, sueños; lo que le sorprendió de una lectura, lo que vio en la televisión, internet, etc.



Pídele que cuente la cantidad de páginas de su diario y el número de hojas que ya utilizó. Después, pregúntale: ¿cuántas hojas en blanco le quedan a tu diario?, ¿qué hiciste para saber la cantidad?

Promueve que registre en su diario las actividades que realizó y desea recordar. Hazle notar que debe escribir la fecha y la hora.



Proponle que escriba en un diario personal lo más importante de sus experiencias con sus amistades y sobre los diferentes gustos e intereses que comparte con ellas.

Dialoguen sobre el derecho a la privacidad. Pregúntale: ¿cómo te sentirías si alguien leyera tu diario personal sin tu permiso?, ¿por qué las demás personas deben respetar tu diario?



Pídele que comente cuáles son los pasos para elaborar el diario personal.

Al crear su diario con material reusable, pregúntale: ¿qué material que ya no utilizamos puedes emplear para elaborar y decorar tu diario?



El diario personal de mi hija o hijo

El diario personal de mi hija o hijo



Otras sugerencias:

- Puedes motivar a tu hija o hijo a decorar libre y creativamente las páginas de su diario.
- Recuérdale la importancia de mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado.
- También hazle notar que debe trabajar en un ambiente apropiado, con ventilación y luz natural.



Ten en cuenta lo siguiente:

- El diario es un objeto personal. Por este motivo, se debe respetar lo que escribe ahí nuestra hija o nuestro hijo.
- Elaborar un diario implica perseverancia y gusto por la escritura. En él se registran los aspectos más significativos de nuestra vida: sucesos, anécdotas, sentimientos, ideas, intereses, sueños y propósitos de cada día.
- Leer nuestro diario personal nos permite recordar lo vivido. También nos ayuda a reflexionar sobre el futuro.
- Para generar confianza familiar, debemos motivar a nuestras hijas y nuestros hijos a que nos cuenten sus experiencias, sus vivencias diarias, sus anhelos y sus temores.



Esconde un objeto (el tesoro) en un lugar del interior o el exterior de la casa. Inicia el juego dándole a tu familia algunas señales para poder encontrarlo, como las siguientes: "El tesoro se encuentra cerca de una ventana", "Está lejos de la cocina", etc.

Busquen otra forma de encontrar el tesoro; por ejemplo, dejando "pistas escritas" en diferentes partes de la casa. Anima a la familia a encontrar el tesoro a partir de las pistas.



Pide que dibuje con tu ayuda un mapa en el que ubique el lugar del tesoro, con señales de distancia: dos pasos adelante, tres pasos a la derecha, cuatro pasos atrás, diez a la izquierda, etc.

Al final del juego pregúntale: ¿quién encontró primero el tesoro?, ¿cuánto tiempo se demoró?, ¿se tardó mucho o poco tiempo?



Antes de empezar el juego, acuerden algunas reglas: lugares de la casa que se van a utilizar, el tiempo para la búsqueda y el respeto entre los participantes del juego.

Pídele durante la preparación del juego ideas para hacer más divertido este momento.



Mientras estén jugando, pídele que observe cómo está el día y pregúntale: ¿qué momento crees que será el más adecuado para jugar?, ¿qué crees que hace posible el día y la noche?

Puedes solicitarle después del juego que comente sobre los cuidados que tuvo con los seres vivos (plantas y animales) durante la búsqueda del tesoro.



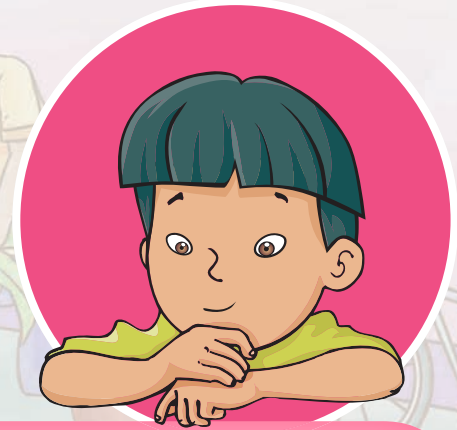
En busca del tesoro

En busca del tesoro



Otras sugerencias:

- Después de encontrar el tesoro, deben compartir las actividades de orden y aseo del ambiente interno o externo donde se realizó el juego.
- Propicia que tu hija o hijo ponga en práctica las normas de convivencia y el buen trato cada vez que participe en un juego.



Ten en cuenta lo siguiente:

- La “Búsqueda del tesoro” es un juego que permite la participación de la totalidad de integrantes de la familia. Se pueden utilizar los ambientes interiores o exteriores de la casa.
- Las “pistas” del juego deben contener mensajes claros, adecuados a la edad de nuestra hija o nuestro hijo.
- El lugar donde se esconda el tesoro deberá ser accesible y estar alejado de todo peligro.
- Los juegos en familia permiten compartir opiniones y emociones. Propician, además, el buen trato y el respeto en cada participante.



Observen, mientras estén viajando, a las personas que caminan por la calle. Pregúntale a tu hija o hijo: ¿qué crees que vende esa señora?, ¿en qué trabajará el joven que lleva esas herramientas?, etc.

Anima a tu hija o hijo a escribir una canción, un poema, una rima, etc., de lo que más le gustó del viaje.



Conversen sobre el precio de los pasajes. Luego, pídele que calcule cuánto han pagado entre los dos y cuánto pagarían si viajaran con toda la familia.

En el viaje de regreso a casa, pregúntale en cuánto tiempo llegarán. Al transcurrir un momento, vuelve a preguntar: ¿cuánto faltará para llegar?, ¿qué tiempo ya transcurrió?



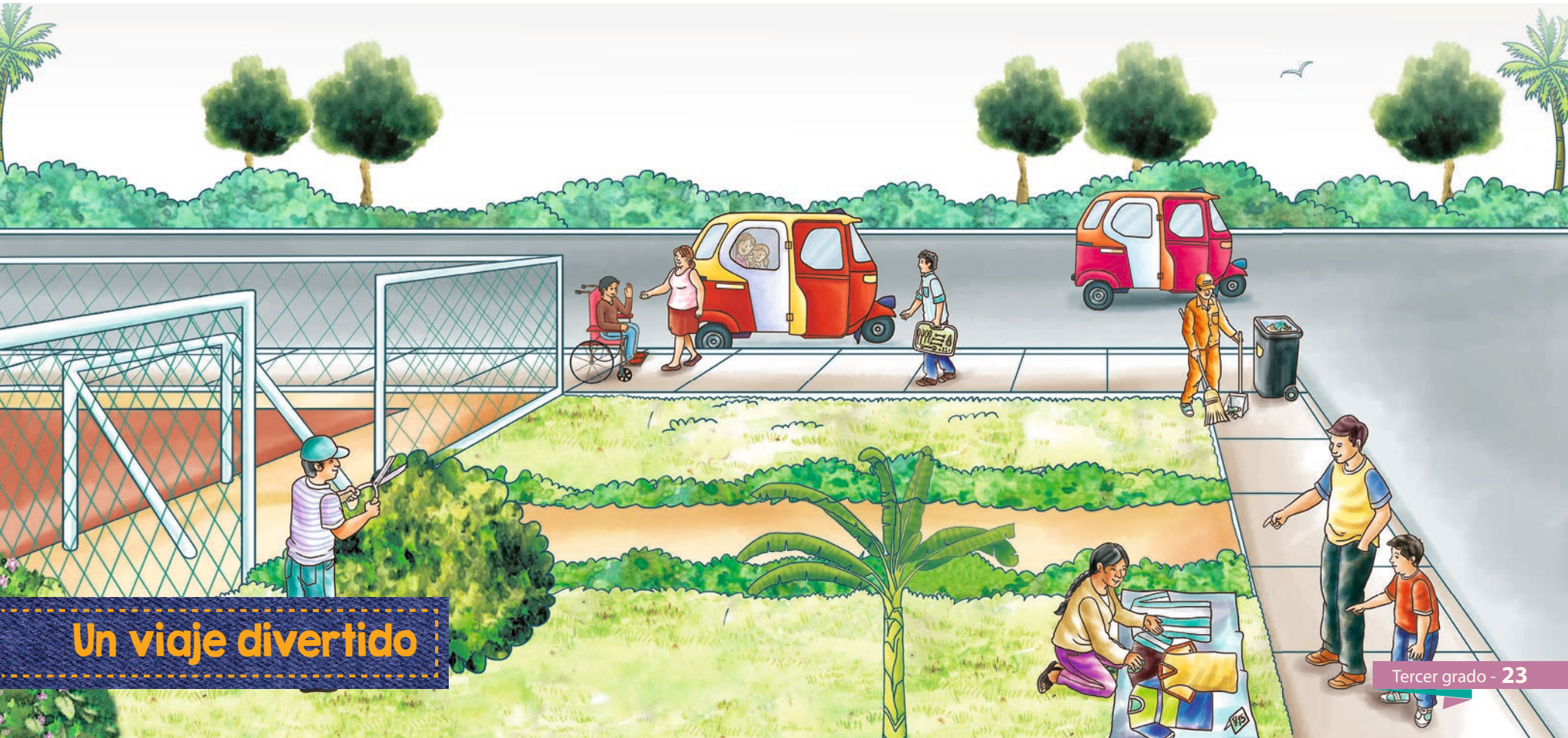
Conversen acerca del estado de las pistas, la limpieza de las calles, los parques, las losas deportivas, etc. Reflexionen sobre la responsabilidad de las personas y la de las autoridades en su adecuado mantenimiento.

Pídele que observe qué están haciendo las personas de su alrededor: ¿qué hacen el barredor, el jardinero y el chofer?, ¿cómo contribuyen con la mejora de nuestra comunidad?



Observen los medios de transporte que hay durante el viaje. Después, pregúntale a tu hija o hijo por qué se mueven los carros.

Observen el recorrido y conversen sobre lo siguiente: ¿cómo habrán sido estos ambientes antes?, ¿qué habrá cambiado?, ¿había antes pistas, canchitas, parques?



Un viaje divertido

Un viaje divertido



Otras sugerencias:

- Pueden conversar sobre las emociones que se sienten al viajar en familia.
- Motiva a tu hija o hijo a decorar un espacio de la casa con los recuerdos del viaje.
- Es necesario que le recomiendes que durante el viaje no saque ninguna parte del cuerpo por la ventana, pues es muy peligroso.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Una buena planificación ayuda a que la experiencia de un viaje sea agradable y significativa para cada integrante de la familia.
- Es necesario llevar en un viaje un botiquín con medicamentos básicos.
- También es recomendable llevar una agenda con los números telefónicos de instituciones y personas que nos puedan ayudar en casos de emergencia.
- La alimentación debe ser ligera durante el viaje para evitar percances.
- Es importante que cuando nuestra hija o nuestro hijo muestre una conducta indebida, dialoguemos con ella o él a solas para reflexionar sobre lo sucedido. Luego, debemos asumir compromisos a fin de evitar que se repita.



Mientras estás preparando con tu hija o hijo su postre preferido, ve diciéndole en voz alta los pasos que están siguiendo. Luego, pídele que relate cómo lo prepararon.

Anima a tu hija o hijo mientras colabora en la preparación del postre. Dile: "¡Muy bien!, ¡lo estás haciendo bien!, ¡gracias!".



Indícale que añada los ingredientes usando la taza o la cuchara medidora. Por ejemplo, puede medir un cuarto de taza de harina, media taza de azúcar, etc. Pídele, después, que indique cómo usó la taza o la cuchara medidora para identificar las cantidades.

Puedes preguntarle: ¿cuántos huevos necesitaríamos para dos pasteles si para uno usáramos cuatro?, ¿y cuántos para tres pasteles?



Motiva a tu hija o hijo a elegir la receta de un postre de su agrado. Acuerden las tareas que realizará cada uno; por ejemplo, quién ayudará en la preparación y quién limpiará después de preparar el postre.

Antes de preparar el postre, pídele que dé sus aportes para establecer algunas normas de convivencia. Pregúntale: ¿qué norma propones?



Dialoguen sobre la preparación del postre y todo lo que se necesita para ello: ingredientes, moldes, cocina, licuadora, etc. Pregúntale: ¿cuál ingrediente es sólido y cuál es líquido?

Comenten acerca del uso de la licuadora o la batidora. Pregúntale: ¿cómo sería la preparación si no hubiera estos aparatos?, ¿cuál es la ventaja de contar con estos?



Preparamos nuestro postre preferido

Preparamos nuestro postre preferido



Otras sugerencias:

- Pueden dialogar acerca del valor nutritivo de los alimentos y de la importancia de llevar una lonchera saludable a la escuela.
- Es importante que visites con tu hija o hijo ferias de exposición-venta de productos y comidas típicas.
- Pueden buscar en internet información sobre lo que debe contener una lonchera saludable.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Cocinar con nuestra hija o nuestro hijo desarrolla sus habilidades motoras, como mover los dedos, las manos y otras partes del cuerpo. También pueden pesar, medir, contar, ordenar, clasificar productos, conocer el nombre de los utensilios y describir secuencias, etc.
- Su participación en la preparación de los alimentos es beneficiosa para la interrelación y la comunicación familiar.
- Debemos tener mucho cuidado porque pueden sufrir accidentes (cortes, quemaduras, etc.).
- Podemos turnarnos para que prepare un postre una vez con la mamá y otra con el papá. Así, se le enseña que las tareas del hogar son responsabilidad de toda la familia.



Invita a tu hija o hijo a diseñar un plan semanal para ordenar su cuarto. Pregúntale qué podría hacer para ello cada día de la semana.

Proponle escribir una lista de tareas para mantener limpio y ordenado su cuarto, como sacudir el polvo, tender la cama, guardar su ropa, ordenar sus juguetes, etc. Acompáñala o acompáñalo en su cumplimiento para que adquiera el hábito de hacerlo.



Pídele que elija los tres polos y los tres pantalones que más le gusten. Luego, pregúntale: ¿de cuántas formas diferentes puedes combinar tu ropa?, ¿serán suficientes para una semana?

Dialoguen sobre cuánto tiempo se demora en arreglar su cuarto. Pregúntale: ¿cuántos días a la semana lo haces?



Dialoguen acerca de la importancia de mantener el dormitorio limpio, ordenado y ventilado para el beneficio de la salud.

Sugierele decorar e implementar su cuarto con materiales reusables, como un tacho para los residuos, cajas organizadoras, marcos para fotos, etc.



Pregúntale: ¿qué enfermedades podemos adquirir si no limpiamos nuestro cuarto?

En el momento de acostar a tu hija o hijo, pregúntale: ¿por qué usamos pijama para dormir?, ¿qué sucedería si durmiéramos con la ropa que hemos usado todo el día?



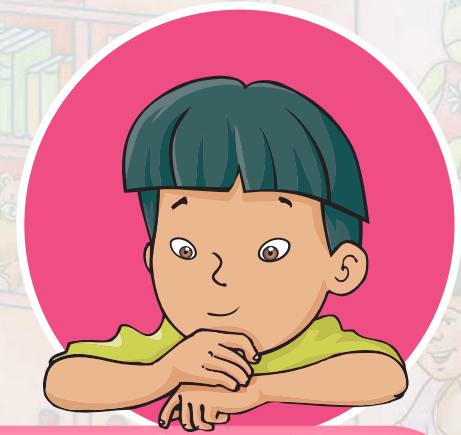
Ordenamos nuestro cuarto

Ordenamos nuestro cuarto



Otras sugerencias:

- Es importante que motives constantemente a tu hija o hijo a mantener su cuarto limpio, ordenado y ventilado.
- Busquen información sobre las consecuencias de la falta de limpieza.
- Debes inculcarle el uso responsable de los elementos de aseo.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Responsabilizarse del orden y la limpieza de su cuarto permite a la niña y al niño desarrollar su autonomía.
- Es importante reconocer su esfuerzo por mantener su cuarto limpio y ordenado. Se le debe estimular con palabras afectuosas para que se anime a seguir en la tarea.
- La elaboración de adornos o útiles para su cuarto fomenta y desarrolla su creatividad.
- Las niñas y los niños también deben tener responsabilidades en la casa.



De regreso a casa conversen sobre la visita a los familiares. Pregúntale a tu hija o hijo: ¿qué llamó más tu atención?, ¿por qué?

Solicítale que diga a qué familiar le gustaría visitar la próxima vez y por qué.



Mientras se estén desplazando a visitar al familiar, puedes preguntarle: ¿por dónde estamos caminando?, ¿cómo se llama esta calle?, ¿hacia dónde volteamos?, ¿cuántas cuadras caminamos?

Pídele que elabore un cuadro con los datos de los familiares que pueden visitar. En el cuadro se debe indicar la fecha de cumpleaños, el número de teléfono y la dirección. Proponle agruparlos por edades.



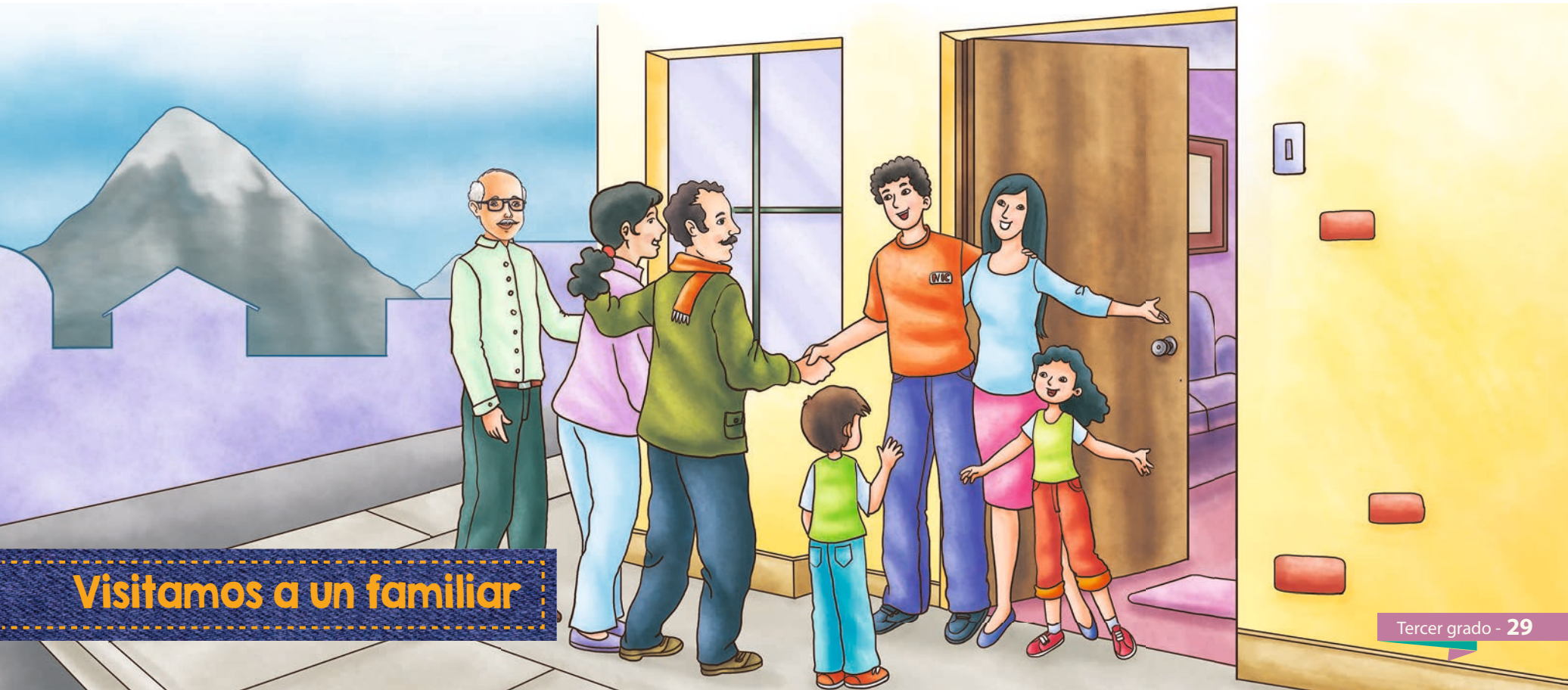
Camino a la casa del familiar, conversen sobre el comportamiento adecuado que deben mostrar ahí: saludar, expresar muestras de afecto con palabras o gestos, tener cuidado con los objetos de la casa, etc.

Antes de la visita, motiva a tu hija o hijo a buscar información acerca de las tradiciones del departamento o región de donde provienen las personas a las que visitarán. Esto le servirá de tema de conversación.



Antes de salir de casa, pídele que busque información acerca del clima para ver qué prendas usarán.

De regreso a casa, dialoguen sobre lo que sucedería con nuestro cuerpo si lo expusiéramos sin protección a la radiación solar. Pregúntale: ¿qué debemos usar para protegerlo? Además, pídele que te diga qué sucedería con nuestro cuerpo si se lo expusiera a un frío excesivo.



Visitamos a un familiar

Visitamos a un familiar



Otras sugerencias:

- Camino a casa de tus familiares, puedes cantar con tus hijas o hijos una canción en grupo.
- En casa de tus familiares, motiva a la familia a realizar alguna actividad recreativa: recitar, cantar, decir adivinanzas, jugar juegos de mesa, etc.
- Deben protegerse de la radiación y el frío para evitar enfermedades.



Ten en cuenta lo siguiente:

- La orientación y la supervisión a nuestra hija o nuestro hijo debe ser permanente durante la visita.
- Es necesario coordinar con nuestros familiares el día y la hora de la visita a su casa, para no llegar en un momento inoportuno.
- Parte del respeto a la familia es considerar el tiempo que durará la visita.
- Se debe vivir en la visita momentos agradables, de buen trato y respeto.



Conversa con tu hija o hijo acerca del cuidado que debe tener al limpiar y regar las plantas, porque algunas tienen espinas y portan insectos que le pueden picar.

Jueguen a crear rimas acerca de las plantas. Por ejemplo: "Rosa preciosa / que está junto a la poza". Luego, coloca cada rima junto a la planta respectiva.



Pídele a tu hija o hijo que elija un recipiente para regar sus plantas. Luego, pregúntale: ¿qué cantidad de agua necesita la planta cada vez que se la riega?, ¿cuánto de agua se utilizará si la regamos cuatro veces al mes?

Elabora con tu hijo o hija un horario para el regado de las plantas. Para ello, pregúntale: ¿las regaremos todos los días?, ¿cada qué tiempo podemos hacerlo?, ¿qué podría suceder si las regáramos todos los días?



Acompaña a tu hija o hijo a buscar información sobre las plantas nativas de la localidad. Averigüen cuáles son sus propiedades.

Pónganse de acuerdo en familia sobre las tareas de cada integrante para el cuidado de las plantas, como regarlas, limpiar su espacio, etc. Luego, verifiquen el cumplimiento de dichas tareas.



Observen una planta y pídele a tu hija o hijo que responda lo siguiente: ¿por qué crecen las plantas?, ¿qué necesitan para crecer?, ¿qué es necesario tener en cuenta para cuidar una planta?

Pídele que observe una planta natural y otra artificial. Luego, solicítale que responda las siguientes preguntas: ¿en qué son iguales esas plantas?, ¿en qué se diferencian?



Cuidamos nuestras plantas

CUADRO de ACTIVIDADES

	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE
PAPÁ	regar				
MAMÁ		regar			
MIGUEL					regar
SUSI				abonar	

Cuidamos nuestras plantas



Otras sugerencias:

- Puedes motivar a tu hija o hijo a elaborar un álbum con hojas de plantas en el que se señalen sus formas.
- Preparen un compost (abono) casero para abonar las plantas. Para ello, empleen los residuos orgánicos de la cocina (restos o cáscara de papa, plátano, café pasado, etc.).
- Es importante que motives a tu hija o hijo a utilizar con responsabilidad las herramientas para sembrar una planta.
- Asimismo, pueden elaborar en familia trabajos de bisutería, como pulseras con semillas, entre otros.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Participar en el cuidado de las plantas desarrolla el aprecio por la naturaleza.
- Es importante utilizar eficientemente el agua al regar las plantas. Para ello, pueden emplear el agua que utilizaron en el lavado del arroz, las verduras y las frutas. Es recomendable regarlas en la tarde o la noche con una regadera elaborada de material reusable, como una botella de plástico.
- Cuidar el crecimiento y el buen estado de una planta genera responsabilidad, constancia y amor por la naturaleza.

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 al 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 constitanciales 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 misiones 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.

Artículo 26

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

Artículo 27

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

Artículo 28

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

EL ACUERDO NACIONAL

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

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

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

1. Democracia y Estado de Derecho

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

2. Equidad y Justicia Social

Para poder construir nuestra democracia, es necesario que cada una de las

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

3. Competitividad del País

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

4. Estado Eficiente, Transparente y Descentralizado

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

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

SÍMBOLOS DE LA PATRIA



Bandera Nacional



Himno Nacional del Perú



Escudo Nacional

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

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

Artículo 1

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

Artículo 2

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

Artículo 3

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

Artículo 4

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

Artículo 5

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

Artículo 6

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

Artículo 7

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

Artículo 8

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

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

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

Artículo 11

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

Artículo 12

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

Artículo 13

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

Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.

2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15

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

Artículo 16

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

Artículo 17

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

Artículo 18

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

Artículo 19

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

Artículo 20

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

Artículo 21

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

Artículo 22

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

Artículo 23

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

Artículo 24

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

Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28

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

Artículo 29

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

Artículo 30

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