

# Un tiempo para **mi**

5

SECUNDARIA

## Cuaderno de Tutoría

Modelos de servicio educativo en el ámbito rural



# La ciudadana y el ciudadano que queremos

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

**Desarrolla** procesos autónomos de aprendizaje.

**Gestiona** proyectos de manera ética.

**Interpreta** la realidad y toma decisiones con conocimientos matemáticos.

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

**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

# 5

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 PARA 5.º GRADO DE SECUNDARIA**

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

**Elaboración pedagógica**

Alonso Velasco Tapia  
Candelaria de la Soledad Ríos Indacochea  
Esperanza Amparo Oré Guerrero  
María Verónica Zeballos Valle  
Mirian Karina Pineda Jurado

**Diseño y diagramación**

María Susana Philippon Chang  
Patricia Noemí Maguiña Flores

**Ilustración**

Brenda Lys Román González  
Patricia Noemí Maguiña Flores

**Corrección de texto**

Gerson Rivera Cisneros  
Andrea Ramos Lachi

Primera edición: 2019  
Segunda edición: 2020  
Tercera edición: 2021  
Tiraje: 4 082 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2021-05165

Se terminó de imprimir en Julio del 2021 en  
Quad Graphics Perú S.R.L  
Av. Los Frutales N.º 344, Ate-Vitarte  
RUC N.º 20371828851

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

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



# Presentación

Estimada estudiante o estimado estudiante:

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*, 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 el esfuerzo que haces 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

<b>Presentación</b> .....	3
Yo también tengo mi escudo personal .....	5
<b>Actividad 1:</b> Participamos para vivir mejor .....	7
<b>Actividad 2:</b> Reflexionamos sobre los conflictos socioculturales.....	13
<b>Actividad 3:</b> Soy único e irremplazable .....	17
<b>Actividad 4:</b> Construyo mi proyecto de vida .....	23
<b>Actividad 5:</b> Mis derechos sexuales y reproductivos se respetan .....	29
<b>Actividad 6:</b> Me preparo para decidir sobre la familia que quiero formar en el futuro .....	35
<b>Actividad 7:</b> En mi comunidad rechazamos la violencia contra la mujer .....	45
<b>Actividad 8:</b> Me cuido y me protejo de todas las formas de violencia sexual ...	51
<b>Actividad 9:</b> Reconozco y rechazo todas las formas de violencia de género ....	59
<b>Actividad 10:</b> Mejoro mi forma de estudiar .....	69
Glosario .....	75



Este es el escudo del Perú. Representa la riqueza natural de nuestro país: sus animales, vegetales y minerales.



# Yo también tengo mi escudo personal

Mi nombre es \_\_\_\_\_

Mis familiares me llaman... _____	Los valores que practico son los siguientes: 1. _____ 2. _____ 3. _____
Mis amigos me dicen... _____	
Y a mí me gusta que me llamen... _____	
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.





# Participamos para vivir mejor

## ACTIVIDAD 1



### ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré la importancia de participar expresando mi opinión o mi desacuerdo, dando ideas o proponiendo cambios para mejorar mi colegio, residencia, comunidad, departamento o país.



### Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:

#### En la comunidad...



Debemos organizarnos para pedirle al alcalde que se ocupe de arreglar los caminos que permiten el acceso a nuestra comunidad.

Tienes razón, vecino, debemos conocer los planes que tiene el alcalde y vigilar que esté usando el dinero a favor de la comunidad.

Hay que organizarnos, junto con los pobladores de las otras comunidades, para ir al pueblo a dialogar con el alcalde y exigirle que cumpla sus promesas.



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué sucede en la comunidad?
- ¿Qué están tratando de hacer?, ¿por qué?, ¿para qué?
- ¿Cómo lo van a hacer?, ¿por qué?





## ¿Qué conozco?



Tomás, en mi comunidad y en otras comunidades nos dimos cuenta de que el alcalde no estaba atendiendo las necesidades de la población, así que nos organizamos y solicitamos conversar con él para mostrarle nuestra preocupación.



Luz, en la mía nosotros nos organizamos y participamos juntos para limpiar las acequias en la faena comunal, porque esto ayudará al riego de las chacras de cada uno.

A partir de estos casos, pienso en cómo es la vida en mi comunidad y cómo, junto con mis familiares, vecinos, compañeros de clase y profesores, nos organizamos para participar en las actividades que buscan vigilar el trabajo de las autoridades. Describo las formas de participar que tenemos en la comunidad.

Blank lined area for writing.



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué significa el término *participación*?
- ¿En mi comunidad todos tenemos la oportunidad de participar?, ¿cómo lo hacemos?
- ¿Vigilar el trabajo de nuestras autoridades es una forma de participar?, ¿por qué?
- ¿Que entiendo por “vigilar el trabajo de las autoridades”?





## Mis nuevos aprendizajes

### Lograr la participación

Lograr la participación no solo requiere de buena voluntad, motivación e interés de las personas, también son necesarias condiciones sociopolíticas para hacerla posible y contar con leyes para darle permanencia y sostenibilidad. Lograr que la gente participe conlleva cumplir las formas que demanda el contexto social, político, cultural y ambiental donde están ubicados cada uno de los actores.

#### ● Marco legal de la participación ciudadana

Actualmente se reconocen e institucionalizan diferentes mecanismos de participación a nivel nacional, regional y local que ya venían funcionando de manera voluntaria. Esto ha implicado que se promuevan de forma obligatoria mecanismos de consulta ciudadana en torno al presupuesto público, planes de desarrollo concertados, entre otros (artículos 2, 31 y 217 de la Constitución Política del Perú, Ley de los Derechos de Participación y Control Ciudadanos [Ley N.º 26300] y Ley de Bases de la Descentralización [Ley N.º 27783]).

#### ● ¿Qué es la vigilancia ciudadana?

Es un proceso de participación activa de los ciudadanos organizados para ejercer sus derechos de fiscalización, control, seguimiento y evaluaciones de las acciones y de la gestión de sus autoridades y sus instituciones, desde una relación de igualdad y respeto.

#### ● Marco legal de la vigilancia ciudadana

Este proceso está contemplado en las siguientes leyes: Ley del Sistema Nacional de Control (Ley N.º 26162), Ley de Participación y Control Ciudadanos (Ley N.º 26300), Ley Orgánica de Municipalidades (Ley N.º 27972) y Ley de Transparencia y Acceso a la Información (Ley N.º 27806).

#### ● ¿Cuáles son las formas de control ciudadano?

- La revocatoria de autoridades (alcaldes, regidores, autoridades regionales, magistrados) hace posible el cambio de autoridades elegidas, no procede el primer ni el último año de su mandato y requiere que los ciudadanos promuevan un proceso de consulta. Se necesita contar con el 25 % de los electores de una localidad y se requiere que el 50 % +1 vote a favor para que proceda la revocatoria.
- La remoción de funcionarios es aplicable a las autoridades designadas por el Gobierno central o regional y se produce cuando el Jurado Nacional de Elecciones comprueba que más del 50 % de los ciudadanos de la localidad o el departamento lo solicitan.
- La demanda de rendición de cuentas sirve para interpelar a las autoridades respecto a la ejecución presupuestal. Se requiere que se solicite con al menos el 20 % de las firmas de la población electoral con derecho a voto en la respectiva circunscripción territorial.

#### Valores básicos para realizar una adecuada vigilancia y control ciudadano:

Responsabilidad, democracia, diálogo, creatividad, respeto, solidaridad, honestidad y cultura de paz.



1. ¿Qué es la vigilancia ciudadana?

3. ¿Cuáles son las formas de control ciudadano?

2. ¿Cuál es el marco legal de la vigilancia ciudadana?

4. Valores básicos para realizar una adecuada vigilancia y control ciudadano.



### Conversamos en grupo

- ¿La participación es un derecho?, ¿por qué?
- ¿De qué manera los adolescentes pueden participar en su comunidad, localidad, departamento o país?
- ¿Creemos que sea posible que siendo adolescentes podamos vigilar el trabajo que realizan nuestras autoridades?
- ¿La vigilancia social es una forma de participación?, ¿por qué?

En mi colegio, todos participamos organizadamente y nos preocupamos por compartir las ideas con respeto, valorando las diversas opiniones.



En una asamblea de aula, acordamos que la alcaldesa del municipio escolar del CRFA nos explique cuánto se juntó en la última pollada profundos para nuestra promoción.



Ahora que ya puedo votar en las elecciones, voy a informarme mejor acerca de lo que proponen los candidatos, si han tenido participación en actos de corrupción o si han trabajado bien o no en sus puestos anteriores.



El río que recorre nuestra comunidad y otras comunidades del departamento estaba contaminado. He participado junto a mi familia y las autoridades en su limpieza.



Al participar en la comunidad y en el país se trata de analizar los problemas que nos afectan a todos y buscar soluciones de manera conjunta. También porque podemos comunicar y hacer seguimiento a la labor que realizan nuestras autoridades.

Dibujo cómo me veo participando en mi comunidad y en mi país de aquí a cinco años.



### **Ideas valiosas**

- La participación es un derecho que permite que las personas se expresen con libertad, realicen peticiones ante las autoridades, se involucren y tomen decisiones para contribuir a la solución de los problemas, así como para realizar acciones a favor de su desarrollo y el de los demás.
- La vigilancia ciudadana es una forma de participación de los ciudadanos organizados para ejercer sus derechos de fiscalización, control, seguimiento y evaluación de las acciones y de la gestión de sus autoridades y sus instituciones, desde una relación de igualdad y respeto.

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





## Valoro lo que aprendí

Escribo mis respuestas acerca de las preguntas planteadas a continuación:

¿Por qué es importante que ejerza mi derecho a participar en mi comunidad y en mi país?



---

---

---

---

---

---

---

---

¿Por qué es importante que los ciudadanos organizados puedan vigilar las acciones de sus autoridades?



---

---

---

---

---

---

---

---



## Me comprometo

Para ejercer mi derecho a participar en la solución de los problemas de mi comunidad, pienso que podría realizar lo siguiente:

---

---

---

---

---



# Reflexionamos sobre los conflictos socioculturales

## ACTIVIDAD 2



### ¿Qué aprenderé?

- Analizaré situaciones que generan conflictos y las formas de afrontarlas pacíficamente.



### Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué sucede en la situación presentada?
- ¿Podría decir que esta situación es un conflicto? Explico cuál es el conflicto.
- En grupo, pensamos en el final de esta historia. ¿Qué creemos que pasó finalmente con los personajes?



### ¿Qué conozco?

Analizo un poco más la situación entre la madre y la hija presentada anteriormente:

Causas (por ejemplo: intereses distintos)	Consecuencias si no se ponen de acuerdo	¿Cuál será el desenlace de esa situación?

<sup>1</sup> Se trata del primer corte de pelo de una niña o un niño de la cultura lamas de entre los 6 y los 8 años de edad. Para la fiesta se amarran mechones de su cabello con cinta. Cada invitado corta un mechón a cambio de un aporte de dinero.

Recuerdo una situación similar que me haya sucedido, ya sea en mi familia, mi colegio o mi comunidad, y la escribo a continuación.

---

---



### Me pregunto y comparto

- Comento algunos conflictos que haya experimentado en mi familia, mi colegio o mi comunidad, y cómo los afronté.
- ¿En mi comunidad, mi colegio y mi hogar, soy capaz de afrontar positivamente los conflictos?



### Mis nuevos aprendizajes

El conflicto es un enfrentamiento entre intereses, opiniones o metas contrarias u opuestas que ocurre cuando las personas compiten porque consideran que sus opiniones, intereses o metas son las más importantes.

Los conflictos son parte de la convivencia y no los podemos evitar. Lo importante es tratar de solucionar nuestras diferencias a partir del diálogo o por medio de una persona neutral que nos ayude a ponernos de acuerdo.

Un tipo de conflicto es el conflicto cultural y se da porque cada grupo social tiene su propia manera de ver las cosas y de vivir, sus costumbres y sus valores. Otro tipo de conflicto se da, por ejemplo, cuando los abuelos o los padres creen y realizan prácticas que los más jóvenes no quieren seguir; a estos conflictos los llamamos conflictos generacionales, porque corresponden a distintas maneras de pensar de distintas generaciones (abuelos, padres, hijos). Las generaciones tienen rasgos culturales diversos y, con frecuencia, opuestos entre sí, lo que puede generar ciertos conflictos. Por ejemplo, los abuelos desean que las costumbres se mantengan sin ninguna alteración; mientras que las generaciones más jóvenes desean incorporar elementos que son de su agrado. Asimismo, entre comunidades pueden surgir diferencias en relación con sus intereses, sus creencias, el uso de los recursos, etc. Este tipo de conflictos entre comunidades podemos llamarlos conflictos sociales.

Leo con atención lo que Brígida nos quiere dar a conocer.

Mi nombre es Brígida y vivo en una comunidad indígena en Huancavelica. Estoy muy contenta porque se han iniciado los diálogos con una comunidad vecina de Ayacucho, con la que desde hace años tenemos conflictos por el uso del agua para regar, lo que ha traído dificultades en el cultivo de la tierra y la ganadería.



Ahora respondo las siguientes preguntas:

a. ¿Qué problema nos cuenta Brígida? ¿Qué tipo de conflicto es?

---

---





b. ¿Qué puede pasar si ambas comunidades no se ponen de acuerdo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c. ¿Qué le recomendaría hacer para resolver el conflicto?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Converso con mis familiares, amigos, compañeros de clase y demás miembros de mi comunidad sobre los conflictos que hemos tenido o tenemos, y completo el siguiente cuadro:

Ámbito	Descripción del conflicto	¿Cuáles fueron las causas y las consecuencias?	¿Cómo se afrontó y cómo terminó el conflicto?
Familia			
Colegio			
Comunidad			



**Conversamos en grupo**

- ¿Por qué es importante que nos demos cuenta cuando estamos frente a un conflicto en nuestra familia, nuestro colegio o nuestra comunidad?
- Reflexionamos acerca de por qué surgen dichos conflictos y cómo solemos reaccionar frente a ellos.

Existen diferentes maneras de enfrentar un conflicto.

Acomodación

Evitación

Colaboración

Agresión

Escojo uno de los conflictos analizados en la tabla anterior e identifico de qué manera se afrontó. Fundamento mis respuestas.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Ideas valiosas

- Los conflictos socioculturales surgen debido a las diferencias que existen entre los intereses, las creencias o el uso de los recursos por parte de dos o más grupos humanos. Existen cuatro maneras de afrontar dichos conflictos, siendo las más adecuadas la acomodación y la colaboración.
- Para resolver cualquier tipo de conflicto, es necesario que se dialogue respetando la diferencia de opiniones, se escuche con atención —tratando de comprender las otras posiciones— y se piense en el otro con empatía, es decir, poniéndose en su lugar. Es importante que se recuerde que en un conflicto ambas partes van a tener que ceder en algo para llegar a acuerdos.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### Valoro lo que aprendí

Escojo un conflicto e identifico las causas y las consecuencias que se dieron en dicho conflicto. Luego, planteo un plan de resolución de conflictos donde aplico lo aprendido.

El conflicto	
Causas	Consecuencias
Planteo el plan de resolución	



### Me comprometo

Para que en mi colegio y en mi familia enfrentemos de manera adecuada los conflictos, podría ayudar de la siguiente manera:

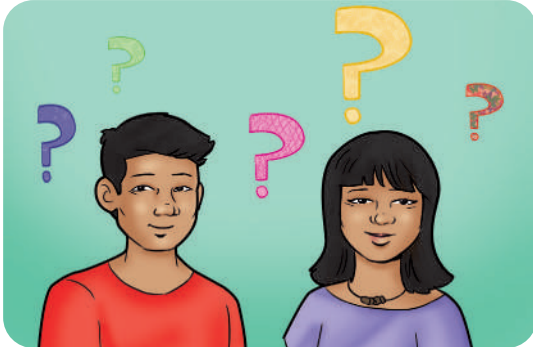
---



---



# Soy único e irremplazable



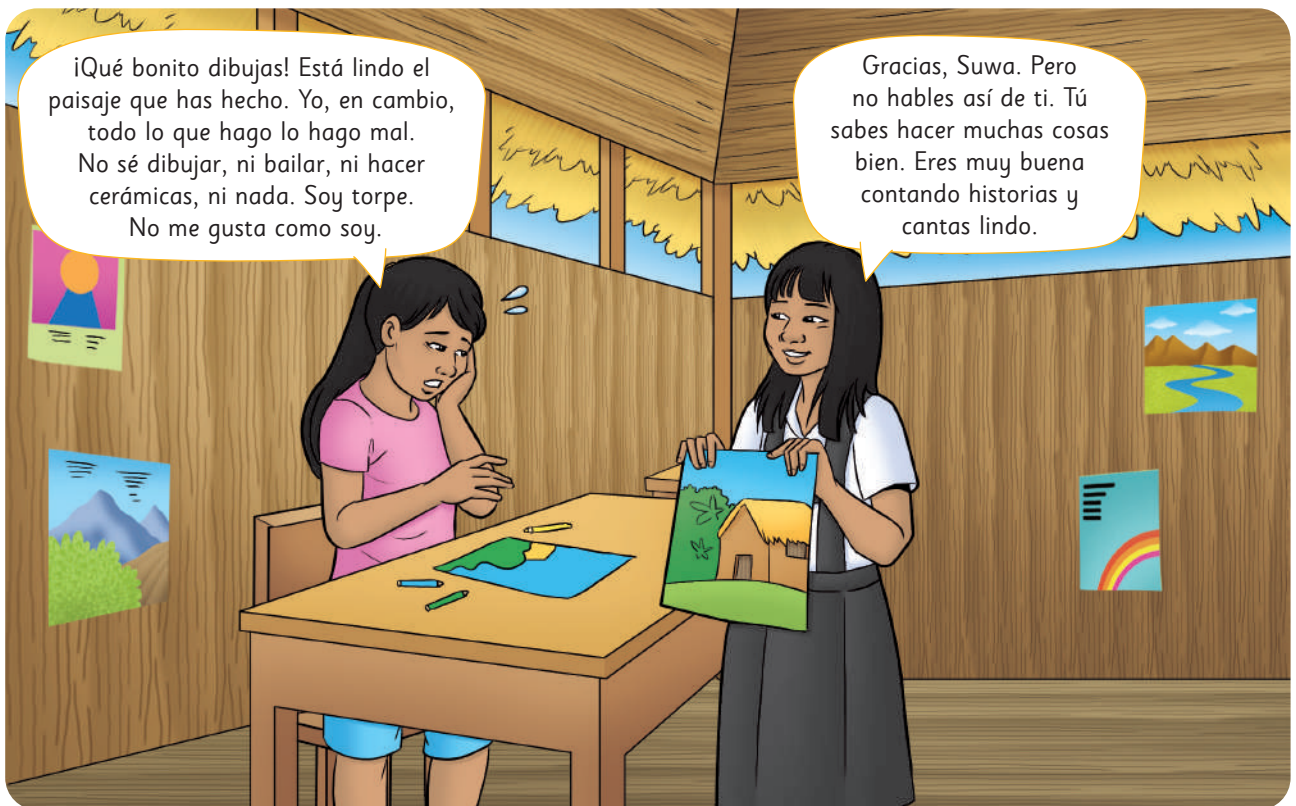
## ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré las diferentes formas de expresión de la identidad personal.



## Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:



## Me pregunto y comparto

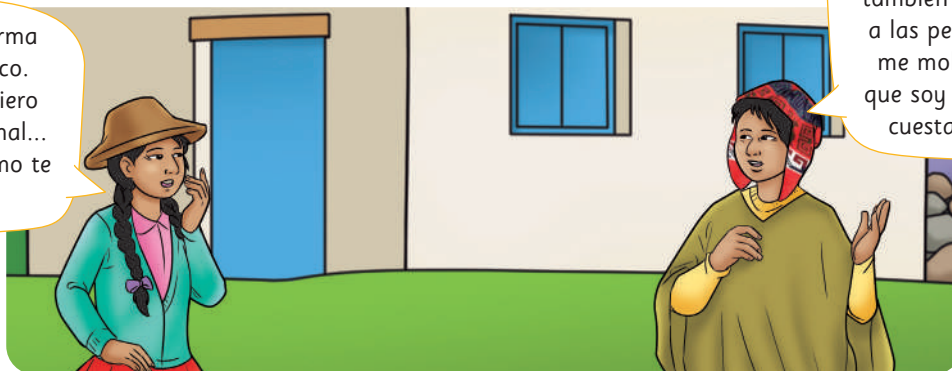
- ¿Qué le sucede a Suwa?, ¿por qué?
- ¿Cómo se ve a sí misma Suwa? ¿Cómo creo que se siente?
- ¿Tendrá relación la manera en cómo se ve a sí misma con cómo se siente?
- ¿Qué consejos le daría a Suwa?, ¿por qué?





## ¿Qué conozco?

Me gusta mi forma de ser y mi físico. Pero cuando quiero bailar, me sale mal... Y tú, Ángel, ¿cómo te sientes?



A mí me gusta estudiar, me va bien en el colegio y también me gusta ayudar a las personas. Lo que sí me molesta un poco es que soy muy tímido y me cuesta hacer amigos.

Pienso en cómo soy y completo el siguiente cuadro:

Aspecto	¿Cómo soy?
Mi físico	
Como amigo	
Mi forma de ser	
Como estudiante	



### Me pregunto y comparto

- ¿Me siento a gusto siendo como soy actualmente?
- ¿Qué cualidades poseo?
- ¿En qué aspectos me resulta más difícil aceptarme tal como soy?, ¿por qué?





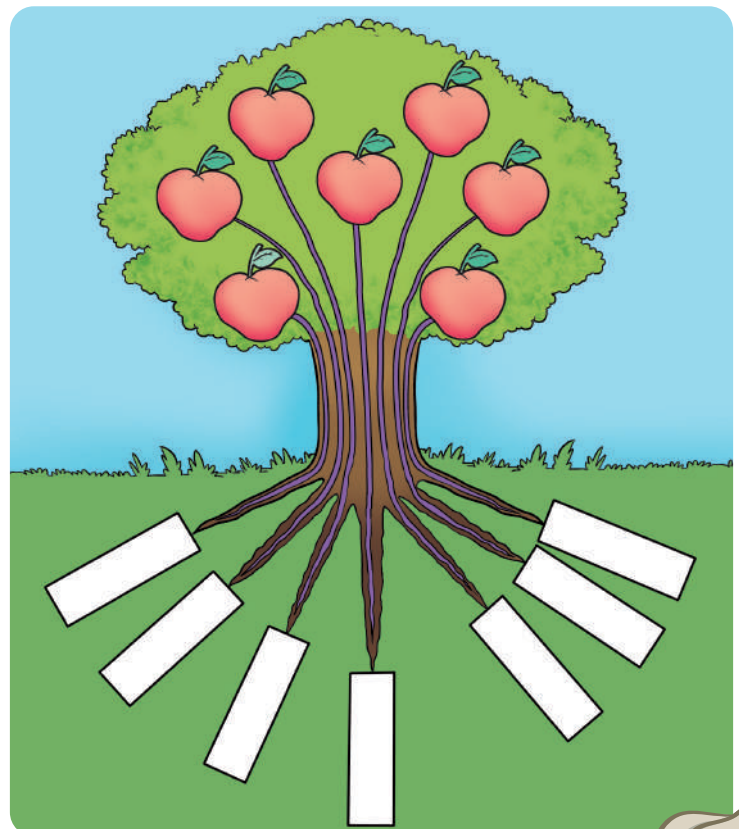
## Mis nuevos aprendizajes

Una parte importante de la identidad personal nace al autoaceptarnos; es decir, conocer y valorar nuestros talentos, así como identificar nuestros errores y nuestras limitaciones, lo que permitirá identificarlos y, posteriormente, superarlos poco a poco.

Elaboro un listado de mis logros y mis cualidades. En la lista de logros, tengo en cuenta las metas o el éxito alcanzado en el ámbito de mis relaciones interpersonales, estudios, vida familiar, deporte, etc. Deben ser cosas significativas para mí, por ejemplo, ser capaz de exponer frente a mi salón de clase. Por otro lado, en la lista de cualidades, debo recordar todas las que poseo, por ejemplo, creatividad, paciencia, etc.

Logros	Cualidades

Elaboro el árbol de mi autoestima. Para ello, escribo en los frutos del árbol algunos de mis logros. Luego, en los rectángulos de la raíz correspondiente a cada fruto, escribo una o dos cualidades concretas que me permitieron lograr esas metas.



Los mensajes sobre uno mismo y el trato que nos dan las personas significativas de nuestro entorno familiar o escolar influyen en la percepción que tenemos sobre nosotros mismos. Si estos mensajes son positivos, nos sentiremos bien con nosotros mismos, pero si solo mencionan nuestros defectos, influirán negativamente en nuestra autoestima.

Recordemos que analizarnos como si fuéramos amigos de nosotros mismos, nos ayudará a sentirnos bien y felices, y también a mejorar lo que creemos que debemos mejorar.

Reviso mi árbol y las respuestas dadas al momento de las entrevistas. Reflexiono y respondo: ¿cómo me sentí al descubrir cualidades que no sabía que tenía?

---

---

---

---

Leo con atención y dibujo una flecha hacia abajo (↓) si lo que dicen los personajes expresa una baja autoestima, y una flecha hacia arriba (↑) si lo expresado refleja una alta autoestima.

No tengo talento, nada me sale bien.



Mejor no lo hago, tal vez me equivoque y todos se burlen de mí.



¡Aprobé! Claro, esta vez sí me dediqué a estudiar.



Me encantaría tocar la flauta. Sé que si me esfuerzo, aprenderé pronto.



### Conversamos en grupo

- ¿Es importante aceptarnos y sentirnos bien con nosotros mismos?
- ¿Qué recomendaciones le daríamos a cada uno de los personajes anteriores?
- ¿Nos importa mucho o poco lo que otras personas piensen de nosotros?, ¿por qué?

Leo la siguiente fábula sobre la importancia de conocer y reconocer nuestras limitaciones:

Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar a cada animal?

En la clase de carrera, el conejo fue una maravilla y todos le dieron sobresaliente. Pero en clase de vuelo, subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: “¡Vuela, conejo!”, y el animal saltó y se estrelló contra el suelo.

En la clase de vuelo, el pájaro fue el mejor. Pero luego le pidieron que excavara como el topo y, al hacerlo, se lastimó las alas y el pico, y no pudo hacerlo.

Un pez debe ser un pez, un estupendo y magnífico pez, pero no tiene por qué ser un pájaro.

Adaptado de Bonet, J. (1997). *Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima*. Bilbao: Sal Terrae.

¿En qué me hizo pensar esta fábula?

---

---

¿Qué nos enseña acerca de ser diferentes en nuestras habilidades o capacidades?

---

---

Luego de leer la fábula, ¿qué significado le doy a la siguiente frase?

“Solo cuando aprendamos a amar en serio lo que somos, seremos capaces de convertir lo que somos en una maravilla”.

---

---



### Ideas valiosas

- Mi identidad se verá fortalecida por una autoestima positiva, que parte de la autoaceptación de mis cualidades, logros y debilidades.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- ---

---
- ---

---





## Valoro lo que aprendí

Pienso en cómo soy y elaboro mi carné personal. Dibujo en el recuadro la imagen de mi rostro o un símbolo con el que me identifique.

Me llamo \_\_\_\_\_

Y me gusta que me llamen \_\_\_\_\_

Tengo \_\_\_\_\_ años.

Mis características físicas son \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Escribo el nombre de un personaje que admiro y menciono las razones:

Soy buena o bueno haciendo...

Tres cualidades que tengo:

Algo que quiero cambiar o mejorar es...

Lo que más me gusta de mi familia es...

Lo que más me gusta de mi colegio es...



## Me comprometo

A partir de lo trabajado, para mejorar la idea que tengo de mí, me comprometo a realizar lo siguiente:

---

---

---





# Construyo mi proyecto de vida



## ¿Qué aprenderé?

- Analizaré las decisiones que debo tomar para concretar mi proyecto de vida.



## Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué están dando a conocer los estudiantes?
- ¿Me parece interesante la pregunta que les hizo la profesora?, ¿por qué?
- ¿Por qué es importante pensar en lo que uno quiere hacer en el futuro?



## ¿Qué conozco?

Mario, ¿te fijaste en todo lo que desean hacer esos chicos en su vida?



Sí, resulta interesante. Dime, Adelina, ¿cómo imaginas tu vida de aquí a diez años?

**Imagino mi vida de aquí a diez años.** Pienso en cómo me gustaría que sea mi vida. Para ello, me hago las siguientes preguntas: ¿A qué me dedico? ¿Me gusta lo que hago? ¿Sigo viviendo en la misma comunidad o localidad, o vivo en otro lugar? ¿Con quién vivo? ¿Tengo pareja? ¿Tengo hijos? ¿Qué fue de mi familia? ¿Qué hago por mi comunidad o localidad? Luego de imaginarme dicha situación, respondo las siguientes preguntas:

a. ¿Cuántos años tengo? \_\_\_\_\_

b. ¿Dónde estoy viviendo?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c. ¿A qué me dedico? ¿Qué trabajo realizo?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

d. ¿Estoy estudiando? ¿Qué estudio? ¿En dónde?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

e. ¿Tengo pareja? ¿Cómo es mi pareja? ¿Tengo hijos?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

f. ¿Qué hago por mi comunidad o localidad?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Me pregunto y comparto

- ¿Para qué me sirve planificar mi futuro de aquí a diez años?
- ¿Qué me gustaría haber logrado en mi vida de aquí a diez años? ¿En qué tengo que pensar o decidir para lograrlo? ¿Que tendré que hacer para lograrlo?





## Mis nuevos aprendizajes

Un proyecto de vida es un plan que toda persona hace con la finalidad de alcanzar un objetivo en la vida para sentirse realizada y feliz. Tal vez, como adolescentes, todavía no sabemos con seguridad lo que vamos a hacer más adelante, pero podemos trazarnos metas adecuadas para nuestra edad, que nos ayuden a conseguir lo que deseamos ser en el futuro.



Me llamo Huber y cuando salga del colegio quiero tener mi propia chacra. Además, deseo llegar a ser presidente de mi comunidad, porque quiero hacer obras y trabajar por el bienestar de todos. Creo que lo puedo lograr porque soy responsable, me gusta trabajar en equipo, tengo facilidad de palabra y poseo habilidades para solucionar problemas. Reconozco que soy desordenado, pero mejoraré ese aspecto.

Lo primero que hizo Huber para plantearse su proyecto personal fue establecer lo que quería hacer en su vida, así como identificar sus habilidades, sus cualidades, sus capacidades y sus debilidades. Ahora yo hago lo mismo.

En la vida quiero ser...

---

---

---

---

Dos capacidades y dos cualidades que me ayudarán a lograrlo son...

---

---

---

---

Dos debilidades que debo superar para poder lograrlo son...

---

---

---

---

¿Qué pasos voy a dar para lograrlo?

---

---

---

---



### Conversamos en grupo

- ¿Por qué es importante que identifiquemos nuestras habilidades, cualidades, capacidades y debilidades para elaborar nuestro proyecto de vida?
- En grupo, vamos a reflexionar acerca de lo que debemos hacer para cumplir con nuestros proyectos.



Luego, debemos ordenar lo que queremos lograr en el tiempo a corto plazo (hasta terminar quinto de secundaria), a mediano plazo (en el siguiente año o dos años después de terminar el colegio) y a largo plazo (dentro de cinco a más años). Adicional a ello, debemos tener en cuenta las decisiones que tendremos que tomar para alcanzar dichas metas. Por ejemplo:



A corto plazo	A mediano plazo	A largo plazo
Terminar la secundaria.	Empezar a estudiar en un instituto.	Trabajar en mi carrera.

Recuerdo lo que quiero realizar en mi vida de adulto y establezco lo que debo hacer para lograrlo.

A corto plazo	A mediano plazo	A largo plazo

Ahora identifico los elementos positivos que me permitirán lograr mi proyecto de vida y los obstáculos y las debilidades que debo superar.

Elementos positivos	Obstáculos y debilidades



**Me pregunto y comparto**

- ¿Qué necesito hacer para lograr mi proyecto de vida?
- ¿Qué personas podrían darme apoyo para lograr mis metas?



Finalmente, considerando el análisis anterior, determino con qué metas me quedo.

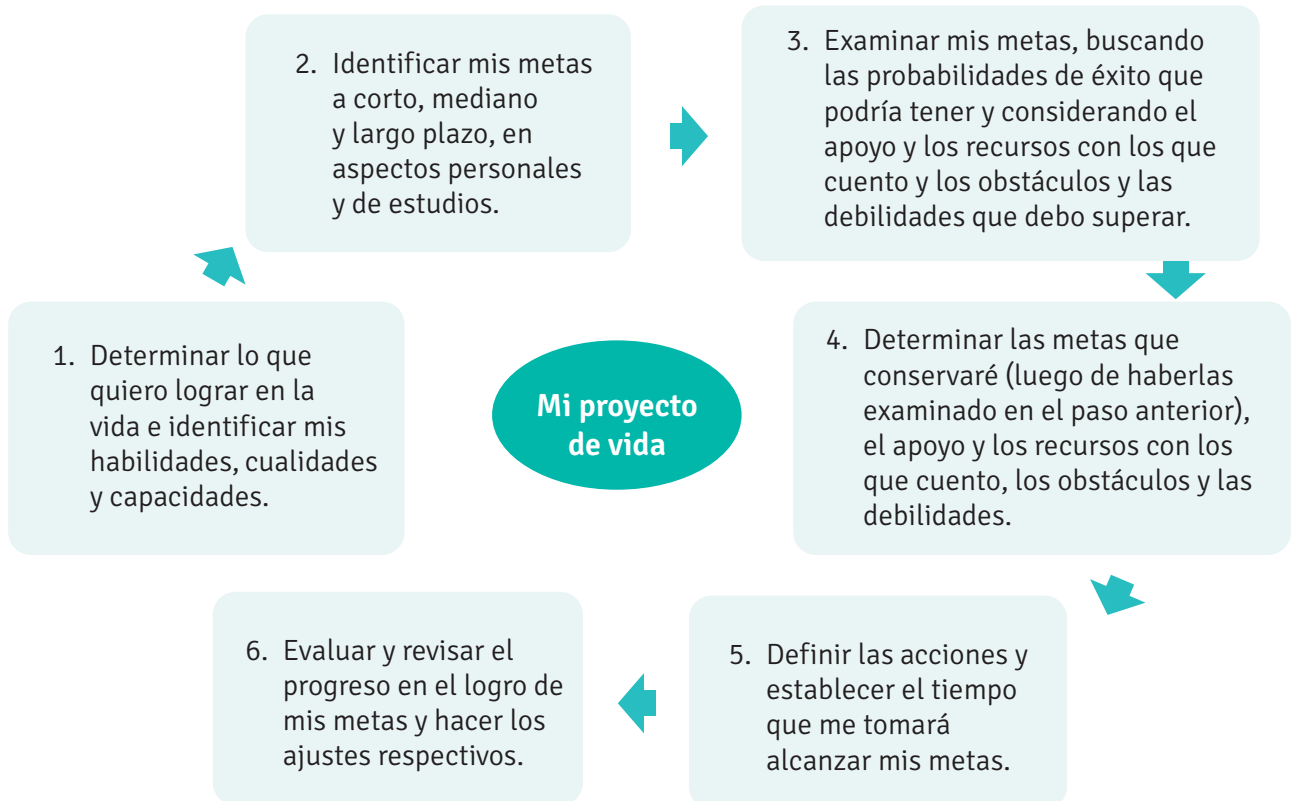
A continuación, las escribo:

---

---

---

También es importante, al momento de determinar mis metas finales, indicar el tiempo que necesitaré para lograrlas. Entonces, para elaborar mi proyecto de vida y tomar las decisiones que me permitan lograrlo, debo seguir los siguientes pasos:



### Ideas valiosas

- Elaborar un proyecto personal es importante porque permite alcanzar objetivos en la vida. Por eso, es necesario que identifique mis habilidades, capacidades y cualidades; reconozca lo que quiero ser o lograr; establezca metas a corto, mediano y largo plazo, y analice, a la luz de las oportunidades, las debilidades y los obstáculos que tengo. Esto me permitirá determinar las acciones que debo realizar para lograr lo que deseo y sentirme realizado y feliz.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





## Valoro lo que aprendí

Escribo en el siguiente esquema lo más importante de mi proyecto de vida. Considero los pasos anteriores.



Luego, respondo las siguientes preguntas:

¿Qué me motiva a elaborar mi plan de vida? ¿Por qué es importante dicho plan en mi vida actual?

---

---

---



## Me comprometo

Para lograr lo establecido en mi proyecto de vida, me comprometo a trabajar desde ahora en los siguientes aspectos:

---

---

---



# Mis derechos sexuales y reproductivos se respetan

## ACTIVIDAD 5



### ¿Qué aprenderé?

- Analizaré situaciones que limitan el ejercicio de mis derechos sexuales y reproductivos a partir del reconocimiento de estos.



### Me acerco al tema

Observo las siguientes situaciones:



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué ocurre en ambas situaciones? ¿Son positivas o negativas?, ¿por qué?
- ¿Cómo creo que se sienten estos adolescentes?, ¿por qué?
- ¿Qué derechos de estos adolescentes están siendo limitados?



## ¿Qué conozco?



Tenemos derechos que están relacionados con proteger la salud sexual y reproductiva de todas las personas.

Reflexiono en torno a las dos situaciones observadas en la página anterior y respondo lo siguiente:

¿Conozco casos de personas a quienes les ocurrió algo parecido a lo vivido por los adolescentes de la historia?, ¿qué les pasó?

Four horizontal lines for writing.

¿Qué son para mí los derechos sexuales y reproductivos? ¿Los adolescentes tenemos esos derechos?

Four horizontal lines for writing.

¿Cuáles considero que son mis derechos sexuales y reproductivos?



**Ejemplo:** recibir información sobre sexualidad.

Eight horizontal lines for writing, with a spiral binding on the left side.



## Me pregunto y comparto

- ¿Por qué será importante que conozca mis derechos sexuales y reproductivos?





## Mis nuevos aprendizajes

### ¿Qué entendemos por derechos sexuales y reproductivos?

**Derechos sexuales.** Recibir una educación sexual integral oportuna que permita un desarrollo pleno de la sexualidad en su sentido más amplio y humano; vivir libre de toda discriminación; expresar libremente los afectos; ejercer libre y responsablemente la sexualidad; decidir cuándo tener relaciones sexuales sin ser presionados u obligados por nadie y sin riesgo de afectar la salud y la vida; vivir libre de violencia sexual, y ser respetado en la intimidad y la vida privada.

**Derechos reproductivos.** Tener información completa y científica sobre la sexualidad y la reproducción; acceder a servicios públicos de salud sexual y reproductiva de calidad y con respeto; decidir de manera libre, responsable e informada el número de hijos que se quiere tener y el momento en que se los quiere tener, y elegir y acceder gratuitamente a métodos anticonceptivos que se adecuen a las necesidades de cada persona.

Desde el 2013, por la Ley N.º 29600, las estudiantes en situación de embarazo o maternidad tienen derecho a permanecer estudiando o retomar sus estudios sin ser discriminadas. El colegio debe brindarles facilidades para rendir las evaluaciones académicas y ser flexibles con el período 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 madres.

Leo y evalúo cada uno de los siguientes casos. Explico si creo que en cada situación se está atentando contra algún derecho sexual y/o reproductivo de estos adolescentes.



Mi hermana de catorce años se embarazó de su enamorado y mis padres quisieron que termine su secundaria. En el colegio le dijeron que no podía asistir embarazada porque daba mal ejemplo a sus compañeras. Ya tuvo su bebé, pero por vergüenza no quiere volver al colegio.

Un compañero del colegio me contó que en su comunidad le dieron un fuerte castigo a su hermano de 14 años y a su enamorada de 13 años porque durante una fiesta patronal estuvieron tomados de la mano. Él nos explicó que es costumbre en su comunidad realizar esos castigos, porque a esa edad no se permiten las muestras de afecto.



Hace dos meses llegó a mi colegio Enrique, un adolescente de 17 años. Es muy bueno para dibujar y pintar. Él quiere dedicarse al arte toda su vida, pero su padre le ha dicho que ni lo piense, que no está de acuerdo; siempre le dice que tiene que aprender a ser un verdadero hombre, que se deje de tonterías, que se busque una pareja, que tenga hijos y que se dedique al campo.



Mis padres me han permitido que, llegado el momento, sea yo quien elija a mi pareja. ¡Se están respetando mis derechos sexuales!

En mi colegio nos han dado una charla sobre las infecciones de transmisión sexual y veo que es importante postergar las relaciones sexuales lo máximo posible y siempre cuidarnos.



Converso con mis familiares y otros miembros de mi comunidad sobre las situaciones que observamos en nuestro día a día que limitan el ejercicio de nuestros derechos sexuales y reproductivos. Si es necesario, les explico primero cuáles son los derechos sexuales y reproductivos, y les pregunto si están de acuerdo con ellos. Luego, completo el siguiente cuadro:

Ámbitos	Situaciones (descripción breve)	Derechos sexuales y reproductivos afectados
En la familia		
En el colegio		
En la comunidad		



### Conversamos en grupo

- ¿Para qué existen los derechos sexuales y reproductivos?
- ¿Será importante para mi vida y mi futuro que se respeten mis derechos sexuales y reproductivos?
- En nuestra comunidad, ¿cuáles son las costumbres o prácticas culturales que limitan los derechos sexuales y reproductivos?
- ¿Qué podemos hacer para lograr un cambio positivo en nuestra comunidad para que se respeten nuestros derechos sexuales y reproductivos?

Leo lo que quieren compartir estos adolescentes acerca de los derechos sexuales y reproductivos.

Tengo derecho a decidir con quiénes compartir mi amistad y expresar mis afectos.



Tengo derecho a recibir información veraz y completa sobre la sexualidad.



Tengo derecho a vivir libre de violencia sexual y a que se respete mi vida privada.



Pienso en una situación en que mis derechos sexuales y reproductivos han sido afectados. Escribo cómo me sentí y cómo reaccioné. En el caso de que no haya vivido dicha experiencia, escribo la que le ocurrió a una amiga o un amigo, o la que observé en mi colegio.

Handwriting practice area with a light blue background and five horizontal lines. On the left side, there are five blue spiral notebook rings.



### Ideas valiosas

- Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos relevantes que garantizan el desarrollo libre, saludable, responsable, seguro y satisfactorio de la sexualidad.
- Ejercer nuestros derechos sexuales y reproductivos significa cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud física y mental, así como tomar decisiones responsables e informadas. Cada persona tiene la responsabilidad de hacer que los demás respeten sus derechos sexuales y reproductivos.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

Handwriting practice area with two bullet points and three horizontal lines for notes.





## Valoro lo que aprendí

Leo con atención, marco con un aspa (X) si estoy de acuerdo o en contra de la situación planteada y explico por qué.

Un docente le propone a una estudiante tener relaciones sexuales a cambio de ponerle mejores calificaciones; está atentando contra sus derechos sexuales y reproductivos.

De acuerdo

En contra

¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

Una mujer fue al centro de salud y recibió información sobre métodos anticonceptivos en una lengua diferente a la suya, y no pudo aprender a evitar nuevos embarazos.

De acuerdo

En contra

¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

Todas las personas, sin distinción, tienen derecho a recibir información completa y clara sobre los métodos anticonceptivos y las enfermedades de transmisión sexual.

De acuerdo

En contra

¿Por qué?

---

---

---

---

---

---



## Me comprometo

Si me encuentro ante una situación que limita mis derechos sexuales y reproductivos en mi familia, mi colegio o mi comunidad, me comprometo a realizar lo siguiente:

---

---

---



# Me preparo para decidir sobre la familia que quiero formar en el futuro



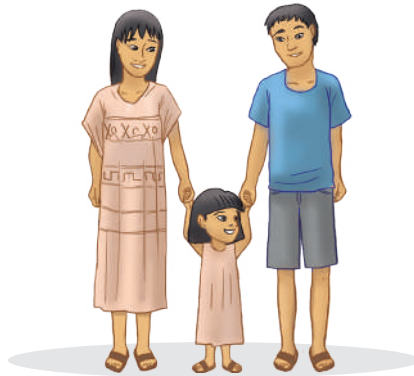
## ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré los diferentes tipos de familia.
- Identificaré el rol de la familia en el cumplimiento de los derechos de las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes.
- Conoceré los factores que influyen en la toma de decisiones para lograr mi plan de vida y las condiciones que se requieren para formar una familia.



## Me acerco al tema

Observo detenidamente los siguientes dibujos:



## Me pregunto y comparto

- ¿Tienen algo en común los dibujos?
- ¿Una pareja que no puede tener hijos será una familia?
- ¿Una madre soltera y su bebé serán una familia?
- ¿Un padre viudo y su hija serán una familia?
- ¿Una madre, sus hijos y su nueva pareja serán una familia?
- ¿Conozco otros tipos de familia?
- ¿Cómo están conformadas la mayoría de familias en mi comunidad?



## ¿Qué conozco?

Leo la siguiente historia y reflexiono.

Carlos nunca ha conocido a su papá. Su mamá y sus abuelos son quienes le han dado todo lo que necesita: comida, techo, educación y mucho cariño. También tiene un perrito que lo cuida y lo recibe moviendo la cola cuando llega de la escuela; lo tiene desde los seis años y es como el hermano que nunca tuvo. Carlos está orgulloso de su familia.



• ¿Por qué Carlos está orgulloso de su familia?

\_\_\_\_\_

• ¿Cómo es mi familia? ¿Cambiaría algo de mi familia?

\_\_\_\_\_

• ¿Cómo me imagino la familia que quiero formar? ¿Tendré hijos?

\_\_\_\_\_

• ¿Qué creo que debe ser lo más importante en una familia?

\_\_\_\_\_



## Mis nuevos aprendizajes

La importancia de la familia es que nos brinda el soporte para crecer y desarrollarnos. Una familia está conformada por personas que conviven y se cuidan entre sí, las cuales están unidas por lazos de sangre y/o afectivos. Las familias pueden considerar a sus mascotas o sus animales de crianza como parte de su familia.

Cada familia sabe quiénes son su red de apoyo afectivo o moral, con quienes podemos contar en situaciones difíciles o con quienes compartimos nuestros logros y alegrías.



La relación con la familia dura toda la vida, y puede ser la principal fuente de apoyo y afecto para el desarrollo y el bienestar de sus miembros.

Según la etapa de vida de la familia, esta puede estar formada por una pareja de adultos jóvenes o una pareja de adultos con uno o varios hijos propios o adoptados que viven juntos o que han sufrido una separación, pérdidas o se han reconstituido; de igual manera, la familia puede estar formada por distintos parientes o allegados. Algunas familias viven juntas y otras viven a distancia. Cada una tiene sus propias experiencias y circunstancias, pero **todas son familias**.

Según su conformación, las familias pueden ser de diferentes tipos:

- **Familia sin hijos.** Se trata de una pareja que decide casarse o convivir, y no tienen hijos por decisión o porque no pueden tenerlos.
- **Nuclear.** Es la familia formada por un padre, una madre y sus hijos de sangre o adoptivos. Generalmente, la sociedad occidental incentiva a formar este tipo de familia.
- **Extensa o extendida.** Se caracteriza porque la crianza de los hijos está a cargo de distintos familiares que viven en la misma casa y se consideran parte de la familia (abuelos, tíos, primos, entre otros). Muchas veces, uno de los hijos o una de las hijas tiene su propio hijo y vive solo o con su pareja, bajo el mismo techo que sus padres.
- **Monoparental o uniparental.** Consiste en que uno de los padres se hace cargo de criar a los hijos. Puede tratarse de madres o padres solteros, viudos, separados o divorciados que crían solos a sus hijos.
- **Reconstituida o ensamblada.** Se trata de familias formadas por personas que se separaron o están divorciadas, son solteras o viudas, con o sin hijos, que decidieron volver a convivir o casarse y formar una nueva pareja. La nueva pareja integra a sus hijos en la nueva familia que se está estableciendo.
- **De padres separados.** A pesar de que los progenitores ya no viven juntos, deben seguir cumpliendo con sus deberes como padres. A diferencia de los padres monoparentales, los padres separados comparten funciones, aunque la madre sea, en la mayoría de ocasiones, la que viva con el hijo.

Lo que diferencia a una familia funcional de una disfuncional no tiene que ver con quiénes la conforman, sino con cómo se relacionan sus miembros: la forma en que expresan el afecto o el enojo, la forma de comunicarse entre sí, las maneras de corregir una conducta, entre otras características. Todos estos modos de actuar y de relacionarse afectan de forma positiva o negativa el desarrollo social y psicológico de sus miembros.

Cualquiera de los tipos de familia descritos puede tener dificultades o problemas en sus relaciones, pero si logran resolverlos adaptándose y reestructurándose para asegurar el bienestar y el desarrollo de sus miembros, diremos que es **funcional**. En cambio, si una familia emplea la violencia en sus relaciones o limita el desarrollo de sus miembros, se convierte en **disfuncional**.



Hay que tener en cuenta que muchas veces la situación socioeconómica de los padres o los familiares a cargo puede influir en que exista una carga de estrés muy grande al no poder brindar a sus hijos las condiciones de alimentación, salud o educación adecuadas. Esta situación también predispone a las familias a tener poca tolerancia entre sus miembros.



### Conversamos en grupo

- ¿Conocemos diferentes tipos de familias? Explicamos.
- ¿Cuál es la diferencia entre la forma en que estaban conformadas las familias de mi comunidad antes (en la época de mis abuelos o bisabuelos) y la forma en que están conformadas ahora?
- ¿Cómo está conformada nuestra familia?
- ¿Cómo suelen resolver los problemas cada una de nuestras familias? ¿A alguno de nosotros nos gustaría que sea diferente? Explicamos.

### Toda familia debe recordar cuáles son los derechos de las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes.

El Estado peruano se ha comprometido a cumplir la Convención sobre los Derechos del Niño, que incluye a niñas, niños y adolescentes hasta los 18 años de edad; sin embargo, no solo es responsabilidad del Estado, ya que la familia y la sociedad también deben aportar para que estos derechos se cumplan.

Leo atentamente los principios. Identifico cuáles conozco y cuáles son nuevos para mí. Luego, comparto mis respuestas con mis compañeras y compañeros.

#### Principios de la Convención sobre los Derechos del Niño<sup>2</sup>

##### Interés superior del niño

Cualquier decisión, ley o política que pueda afectar a las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes debe considerar lo que es mejor para ellos.

##### Participación

Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a ser consultados sobre situaciones que les afectan y a que sus opiniones sean tomadas en cuenta. Eso no quiere decir que hagan lo que quieran, pues hay normas que deben cumplir, como obedecer a sus mayores.

Las formas y las posibilidades de participar deben ir aumentando con la edad y la madurez.

##### Derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo

Todos, las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes, tienen derecho a vivir, desarrollarse y alcanzar su máximo potencial en la vida. Esto incluye darles las adecuadas condiciones de vivienda, alimentación, juego, descanso, educación e información sobre sus derechos.

##### No discriminación

Todos, las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes, tienen los mismos derechos en todo caso, en todo momento y sin excepciones.

<sup>2</sup> Plataforma de Infancia. (s. f.). Convención sobre los Derechos del Niño - Adaptado de Texto oficial. Plataforma de Infancia.



## Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a

Tener un nombre y nacionalidad.	Tener una identidad.	Vivir con su familia y no ser separado de ellos.
Poder reunirse con su familia.	Trasladarse de manera segura.	Dar su opinión.
Expresarse libremente.	Contar con libertad de conciencia, religión y pensamiento.	Asociarse (formar grupos) libremente.
Contar con protección a su intimidad.	Tener acceso a información adecuada.	Recibir formación de su familia.
Protección de malos tratos.	Tener protección en caso de no contar con familia.	Ser adoptados.
Tener prioridad de ser refugiados en caso de guerra.	Tener una atención adecuada en caso de discapacidad.	Tener garantías para su salud y seguridad.
Gozar de condiciones especiales en caso de estar hospitalizados.	Contar con un seguro de salud.	Un nivel de vida adecuado brindado por los padres o el Estado.
Tener acceso a educación obligatoria y gratuita.	Una educación que permita desarrollar su personalidad y potencialidades al máximo.	Practicar su cultura y religión, así como hablar su lengua.
Jugar, descansar y realizar actividades recreativas.	Recibir protección frente a la explotación y trabajo peligroso.	Recibir protección frente a drogas ilegales y tráfico de drogas.
Recibir protección ante la explotación y los abusos sexuales.	Ser protegidos de la venta y el secuestro de menores.	Ser protegidos de otras formas de explotación.
La prohibición de tortura y cárcel como último recurso.	La prohibición de ser soldados.	Una recuperación en caso de haber sufrido explotación.
La defensa, si se comete un delito.	Una aplicación de la ley más favorable si cometió una falta.	Conocer la convención y los derechos.



Una familia que emplea la violencia o que abandona a sus hijos está atentando contra los derechos de las niñas, los niños y los adolescentes.

Hay otros derechos que las familias comparten con el Estado, como el derecho a la salud. En este aspecto, las familias deben brindar cuidados, alimentación y acudir a los servicios de salud de manera oportuna, y el Estado tiene la obligación de brindar servicios de salud de calidad. Lo mismo pasa con el derecho a la educación: las familias deben matricular a sus hijos en la escuela, preparar las condiciones apropiadas para que asistan a ella y acompañarles en la medida de sus posibilidades, pero es deber del Estado implementar instituciones educativas de calidad que aseguren el aprendizaje, respetando e integrando la cultura de los estudiantes.

Por todo lo anterior, es importante que te prepares para tener una familia en el momento apropiado, es decir, cuando sientas que puedes asumir la responsabilidad con madurez. Para ello, primero debes terminar la secundaria, seguir estudiando y luego trabajar para lograr tus metas personales, las cuales te ayudarán a desarrollar una ocupación que te permita tener las condiciones para mantener y cuidar a tu familia. Recuerda que dependerá de ti lograr que tus futuros hijos tengan un desarrollo sano y feliz.

A continuación, leo los siguientes casos y completo si cada uno logrará convivir en familia de manera positiva, funcional y respetuosa de los derechos de las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes.



**Caso 1:** Ernesto ha tomado mucho alcohol en una fiesta. Al parecer, está preocupado y confundido porque su enamorada está embarazada y porque, cuando se lo contó a sus padres, esperando su apoyo, ellos le respondieron que no tenía que hacerse cargo, que el problema era de ella y que él era muy joven para arruinar su vida, por lo que debía dedicarse a estudiar y divertirse.

- ¿Cómo se sentirá la enamorada de Ernesto ante la noticia de ser madre? ¿Cómo se sentirá Ernesto? ¿Qué crees que hará Ernesto?

---

- ¿Qué opino de la actitud de los padres de Ernesto?

---

- ¿Qué tipo de familia formará la enamorada de Ernesto con la llegada del bebé? ¿Qué derechos del bebé podrían no cumplirse en este caso?

---

---





**Caso 2:** Janet vive en una comunidad amazónica donde no hay secundaria. Sus padres no han querido mandarla a la secundaria con residencia porque temen que le pase algo malo. Aunque todavía tiene 15 años, ella está pensando formar una familia y tener hijos con su pareja. Él es pescador y vende sus productos en el puerto, pero tampoco ha terminado el colegio. Los padres de Janet quisieran que ella esperara un poco más, pero ellos ya están decididos.

● ¿Considero que Janet y su enamorado estarán preparados para formar una familia? Explico. ¿Qué reflexión me deja este caso?

---

---

● ¿Conozco casos parecidos al de Janet? ¿Qué pienso al respecto?

---

---

● Si Janet se casa ahora y tiene hijos, ¿considero que será posible que termine sus estudios?, ¿por qué?

---

---

● Con la familia que ha decidido formar Janet, ¿logrará que sus hijos e hijas ejerzan sus derechos? ¿Qué tendría que hacer ella para lograrlo?

---

---



### Caso 3:

Paulina de 14 años ha sido enviada por su madre a la casa de una comadre en la capital, quien le ha ofrecido tratarla como si fuera parte de su familia, darle estudios y un sueldo a cambio de que le ayude en su bodega. Actualmente, Paulina no ha sido matriculada en el colegio, trabaja muchas horas y la comadre no le paga nada.

- ¿Qué derechos de Paulina no se están cumpliendo en esta situación?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué se puede hacer en un caso así? ¿Qué podría hacer Paulina? ¿Qué podría hacer la familia de Paulina frente a esta situación? ¿Conozco casos similares?, ¿cuáles?  
\_\_\_\_\_
- ¿Conozco situaciones similares que involucren a niños o adolescentes de mi familia o comunidad?  
\_\_\_\_\_
- ¿A qué instituciones se puede recurrir en caso de explotación laboral de niños o adolescentes?, ¿cuáles son?  
\_\_\_\_\_



### Ideas valiosas

- Existen diversos tipos de familias y todas son valiosas. Lo importante no es cómo estén integradas, sino cómo se comunican, cómo se relacionan y cómo atienden y resuelven sus problemas. Es decir, si conviven con respeto, igualdad y armonía.
- Pensar en una maternidad y paternidad responsable significa estar preparados para brindar protección y velar por los derechos de las hijas y los hijos futuros.
- Una familia se verá fortalecida y tendrá una mejor convivencia si todos colaboran equitativamente con las tareas del hogar, si existe una buena comunicación, si saben controlar las emociones, como la cólera y el estrés, y si se tratan con respeto, tolerancia y amabilidad.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

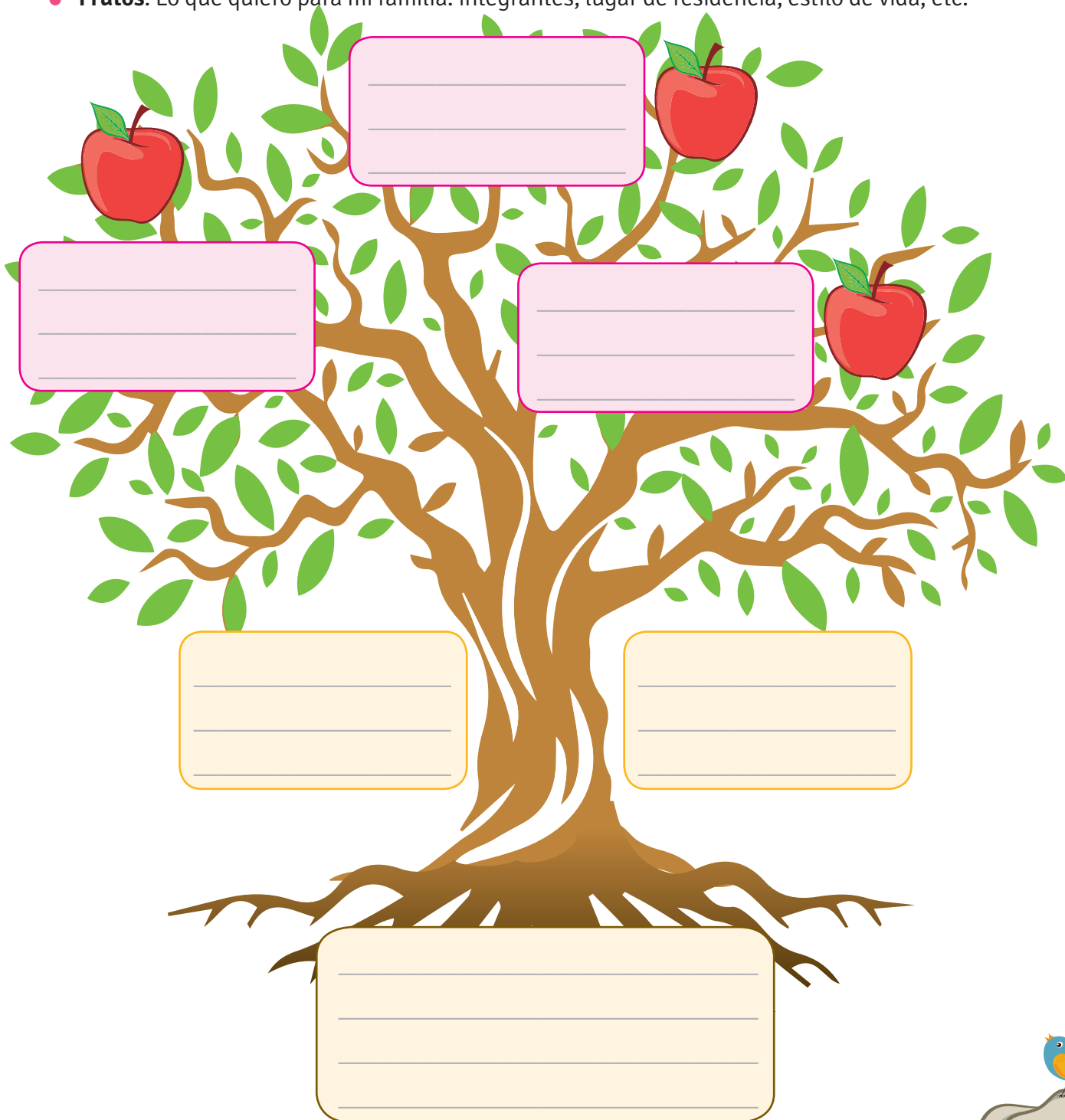
- \_\_\_\_\_



## Valoro lo que aprendí

Completo el siguiente gráfico de la siguiente manera:

- **Raíces.** Lo que me dio mi familia: costumbres, valores, formas de relacionarnos, tradiciones, etc.
- **Tronco.** Lo que tengo que hacer para formar la familia que quiero: estudiar, trabajar, emprender, etc.
- **Frutos.** Lo que quiero para mi familia: integrantes, lugar de residencia, estilo de vida, etc.





# En mi comunidad rechazamos la violencia contra la mujer

## ACTIVIDAD 7



### ¿Qué aprenderé?

- Desarrollaré una postura clara y crítica frente a las situaciones de violencia contra la mujer.



### Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué ocurrió con Tomasa? ¿Por qué creo que se da esta situación? ¿Cómo actuó la comunidad en este caso?
- ¿Cómo enfrentó la comunidad el problema de Tomasa? ¿Qué creo que se podría hacer para evitar estas situaciones en mi comunidad?



## ¿Qué conozco?

Es importante que tengamos en claro cómo se manifiesta la violencia contra la mujer, con la finalidad de poder prevenirla y enfrentarla en nuestros hogares, el colegio y la comunidad. Leo con atención cada uno de los siguientes testimonios sobre las acciones que se realizan para prevenir la violencia contra la mujer y actuar frente a ella cuando sucede.



En mi comunidad, dialogamos y pensamos que podemos prevenir el aumento de la violencia contra la mujer si logramos la participación de las mujeres en las asambleas de la comunidad. Lo importante es estar convencidas de cambiar las situaciones de desigualdad que generan la violencia y tomar decisiones que sean valoradas y respetadas.



En mi comunidad, cuando una pareja tiene problemas y parece que la situación puede llegar a la violencia, suele pedir consejos a sus padrinos de boda, que les ayudan a resolver sus problemas para evitar que se agraven.



Cuando suceden estos actos de violencia en nuestra comunidad, aplicamos castigos físicos, como darle azotes al agresor o frotarle en el cuerpo plantas que provocan escozor e irritación, como la chalanca.



En mi comunidad, un grupo de mujeres ya nos cansamos de tanta violencia; dialogamos, acudimos a las familias y hablamos con las autoridades de la comunidad, pero todo empeora. Así que nos hemos agrupado y decidido que si alguien comete violencia contra una mujer una vez más, lo vamos a amarrar y lo llevaremos al pueblo para entregarlo a la Policía.



### Conversamos en grupo

- ¿Qué hace la comunidad para proteger a las víctimas de la violencia y para evitar que vuelvan a ser violentadas?
- ¿Es adecuado aplicar violencia para hacer frente a las situaciones de violencia contra la mujer?, ¿por qué?





## Mis nuevos aprendizajes

La violencia contra la mujer es aquella conducta que genera algún tipo de daño a la víctima y que se realiza de manera consciente y deliberada. Es cualquier acto violento o agresión, basados en una situación de desigualdad, que puede tener como consecuencia un daño físico, sexual o psicológico. Generalmente, ocurre porque existe una situación de desigualdad en la sociedad, que mantiene un sistema de relaciones de poder en el que hay dominación de los hombres sobre las mujeres. **Las estadísticas a nivel mundial nos muestran que la mayoría de las víctimas de la violencia de género son mujeres. Por ello, es habitual considerar la expresión *violencia de género* como *violencia contra la mujer*.** La prevención de la violencia contra la mujer debe comenzar en las primeras etapas de la vida, mediante una educación a las niñas y los niños que promuevan relaciones de respeto e igualdad. Pienso acerca de esta situación y escribo lo que las personas deberían hacer en la comunidad de Tomasa para hacer frente a la violencia y el maltrato.

Las medidas y las acciones que podrían realizarse en la comunidad de Tomasa son las siguientes:



Las autoridades comunales deberían coordinar con la Policía y la Fiscalía para proteger a las mujeres que son víctimas de violencia.

---



---



---



---



---

Recuerdo alguna situación de violencia contra la mujer que se haya dado en mi comunidad y completo la tabla.

¿Qué sucedió?	¿Por qué ocurren estas situaciones?	¿Cómo intervino mi comunidad?



### Me pregunto y comparto

- ¿Por qué es importante que mi comunidad intervenga en los casos de violencia contra la mujer? ¿Qué acciones realiza mi comunidad para que no se den tantos casos de violencia contra la mujer?
- ¿Mi comunidad realiza algunas acciones para disminuir la violencia contra las mujeres? Explico.



Al ser un tipo de violencia que va incrementándose de manera acelerada, es importante que existan medidas no solo para atenderla, sino también para poder prevenirla.

### Violencia contra la mujer

#### Acciones de prevención

Son aquellas acciones que realizamos para evitar el incremento de esta violencia.

#### Acciones de protección

Son acciones realizadas por las autoridades comunales y estatales frente a casos de violencia contra la mujer.

Una de las formas de reducir la violencia contra las mujeres es siendo conscientes que tanto hombres como mujeres tenemos los mismos derechos y capacidades.

Los mitos o creencias sobre la violencia sexual tienen el objetivo de minimizar, naturalizar y justificar la violencia; restar responsabilidad a la persona agresora, y desalentar la denuncia.

### Mitos o datos sobre la violencia contra la mujer

Marco con una **M** si creo que se trata de un mito y con una **V** si creo que se trata de información real y verdadera.

La violencia sexual contra niñas y niños se da en familias disfuncionales, pobres y que descuidan su rol de cuidado y protección.

Los hombres que abusan sexualmente o matan a una mujer tienen una enfermedad mental.

Cuando una mujer dice “No” en realidad quiere decir “Sí”.

Los hombres por naturaleza no pueden controlar sus impulsos sexuales.

Las adolescentes de la Amazonía desarrollan más rápido su sexualidad que las de otras regiones.

Existen niñas y adolescentes que provocan actos de violencia sexual con su conducta seductora o provocativa.

La mayoría de las veces la violencia sexual es cometida por personas extrañas a la familia.



#### Me pregunto y comparto

- ¿Qué opino de cada mito?
- ¿Cómo influyen estas creencias en que ocurra la violencia contra la mujer?
- ¿Qué puedo hacer para que estas creencias o mitos disminuyan en mi colegio o en mi comunidad?



## Valoro lo que aprendí

Leo con atención, marco mi respuesta con un aspa (X) y explico por qué la marqué.

A mayor participación de las mujeres en los asuntos de la comunidad, mejor estarán preparadas para hacer frente a la violencia.

De acuerdo

En contra

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Todos, tanto mujeres como hombres, docentes y autoridades, son responsables de educar a las niñas y los niños desde pequeños y con el ejemplo, respetando sus derechos por igual y brindándoles las mismas oportunidades de desarrollo para evitar que se produzca la violencia contra la mujer.

De acuerdo

En contra

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

La forma como evitamos que la violencia contra la mujer se produzca en mi comunidad es adecuada y efectiva.

De acuerdo

En contra

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---





## Ideas valiosas

- La violencia de género o violencia contra la mujer es aquella conducta que se realiza de manera consciente y adrede, en la que se genera algún tipo de daño a la mujer (físico, sexual o psicológico).

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Reflexiono, respondo y presento mis razones.

Las acciones para evitar la violencia contra la mujer que considero más adecuadas para mi comunidad son las siguientes:



---

---

---

---

---

---

---



## Me comprometo

Mi posición frente a la violencia contra la mujer es la siguiente:

---

---

---

---

---

---

Para evitar las situaciones de violencia contra la mujer podemos hacer lo siguiente:

---

---

---

---

---

---



# Me cuido y me protejo de todas las formas de violencia sexual

## ACTIVIDAD 8



**¡No al abuso sexual infantil!**  
**¡Detenerlo es tarea de todos!**



### ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré las diversas formas de violencia sexual y de trata, así como las formas para prevenirlas y afrontarlas.



### Me acerco al tema

#### Caso 1

Observo la siguiente situación:



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué pasa con Antonia?
- ¿Cómo se siente? ¿Qué consejo le daría?

## Caso 2



Completo la historia de Laura y Chana:

Laura y Chana acaban de terminar la secundaria. Un día, ellas leen un anuncio de trabajo en un paradero de carros: "Se necesitan chicas de 16 a 20 años para atender un bar los fines de semana. ¡Buena paga!". Es así como deciden convencer a sus familias para que las dejen postular al trabajo. Ya con el permiso, se comunican al número de teléfono del anuncio, alistan su mochila con un poco de ropa y se suben a un carro que las espera al pie de la carretera para llevarlas a trabajar en lo que en realidad es un campamento minero.



### ¿Qué conozco?

#### Caso 1: Antonia

1. ¿Cómo llamaría a la situación que vive Antonia? Explico por qué la llamaría así.

---

2. ¿Conozco algún caso de este tipo? ¿Qué sucedió? ¿La adolescente o el adolescente lograron salir de esta situación?

---

#### Caso 2: Laura y Chana

1. ¿Cómo llamaría a la situación que podrían vivir Laura y Chana si fueran engañadas y utilizadas para el comercio de personas o la explotación laboral, o si fueran prisioneras en un lugar del cual no pudieran salir por sus propios medios? Explico por qué la llamaría así.

---

---

2. ¿Conozco algún caso de este tipo? ¿Qué sucedió? ¿La adolescente o el adolescente pudieron salir de esta situación?



### Me pregunto y comparto

- ¿A qué situaciones de violencia sexual pueden estar expuestos las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes?
- ¿Cuál es la diferencia entre ambas situaciones?



### Mis nuevos aprendizajes

Lo que le está sucediendo a Antonia se llama *acoso*, lo cual es una forma de violencia sexual, y lo que le está sucediendo a Laura y Chana es probablemente un caso de trata de personas que se llama explotación sexual.

Ahora revisaremos un poco sobre estos temas. Existen dos formas de violencia sexual: la violencia sexual propiamente dicha y la explotación sexual. Observo el siguiente esquema y el cuadro que sigue a continuación:



Aquellos que abusan sexualmente pueden ser familiares, conocidos, personas de confianza o desconocidos.

### La violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes

Violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes

Explotación sexual de niñas, niños y adolescentes

La violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes	Explotación sexual <sup>3</sup>
Se trata de toda <b>acción de índole sexual</b> realizada contra una niña, un niño o un adolescente menor de edad para la satisfacción de su <b>agresor</b> o agresora. Estos actos de tipo sexual pueden ser con o sin contacto físico. La violencia sexual puede darse por presión o coacción <sup>4</sup> (amenazas, acoso o intimidación <sup>5</sup> ) 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 la menor o el menor legalmente 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).	Es la utilización de niñas, niños y adolescentes en actividades sexuales o eróticas, con contacto físico o no, para la satisfacción de los intereses y deseos de una persona o un grupo de personas, a cambio de dinero, promesa de pago o cualquier tipo de beneficio.  No existe el consentimiento en mayores de 14 y menores de 18, si las conductas sexuales se dan a partir de prestaciones económicas o ventajas de cualquier tipo.

<sup>3</sup> Tomado de Ministerio de Educación. (2014). *Tutoría y orientación educativa. Prevención del abuso sexual y la explotación sexual en las y los adolescentes*. Sesiones de tutoría para el nivel de educación secundaria. Lima: Autor.

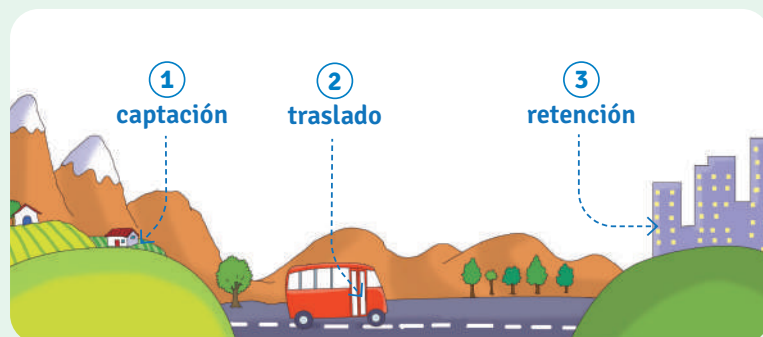
<sup>4</sup> Coacción. Fuerza o violencia física o psíquica que se ejerce sobre una persona para obligarla a decir o hacer algo en contra su voluntad.

<sup>5</sup> Intimidación. Anuncio de un mal a una persona con el fin de amedrentarla o atemorizarla; presión moral o psicológica.



Tipos		
La violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes		Explotación sexual
Sin contacto físico	Con contacto físico	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Miradas que incomodan, bromas o comentarios subidos de tono sobre el cuerpo de la víctima.</li> <li>Exhibicionismo<sup>6</sup>.</li> <li>Espiar a la niña, el niño o el adolescente, o imponer su presencia en situaciones en las que la niña o el niño se baña o utiliza los servicios higiénicos.</li> <li>Incitar la sexualidad de la menor o el menor de edad mediante conversaciones e imágenes de contenido sexual a través del chat, correo electrónico, redes sociales, entre otros.</li> <li>Hacer propuestas de índole sexual.</li> <li>Acoso sexual por medio virtual o presencial.</li> <li>Forzar a la niña, el niño, la adolescente o el adolescente para que realicen actos de naturaleza sexual en el cuerpo del agresor.</li> <li>Acosarle sexualmente por medio virtual.</li> <li>Obligar a niñas, niños o adolescentes a ver pornografía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tocamientos (con distintas partes del cuerpo o con los genitales)</li> <li>Frotamientos</li> <li>Besos íntimos</li> <li>Realización del acto sexual con penetración del órgano sexual, con las manos, dedos u objetos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades sexuales remuneradas</li> <li>Pornografía infantil</li> <li>Trata de personas con fines de explotación sexual</li> <li>Turismo sexual</li> </ul>

La **trata de personas** es un grave delito que consiste en la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la retención de personas, haciendo uso de la fuerza, el rapto, el engaño, el chantaje o de una situación de vulnerabilidad con fines de explotación.



Las siguientes son algunas de las actividades que obligan a realizar a las víctimas de trata:

### 1. Explotación sexual

Es una forma de violencia que consiste en usar niñas, niños y adolescentes con fines sexuales, pornográficos o eróticos, a cambio de un pago u otro beneficio. Algunos ejemplos son:

- Prostitución
- Pornografía
- Explotación en el ámbito del turismo

### 2. Explotación laboral

Es una forma de violencia que consiste en captar a niñas, niños y adolescentes para que realicen, en condiciones casi de esclavitud, las siguientes actividades:

- Actividades agrícolas
- Industria minera
- Tala ilegal
- Trabajo doméstico
- Clubes nocturnos

### 3. Otras

Es una forma de violencia que consiste en usar niñas, niños y adolescentes para obtener beneficios o ingresos ilícitos mediante:

- Trabajo doméstico
- Mendicidad
- Embarazos forzados
- Tráfico de órganos
- Venta de niñas, niños y adolescentes

<sup>6</sup> Exhibicionismo. Excitación sexual por mostrar los genitales propios a un extraño de manera sorpresiva.





## Conversamos en grupo

- ¿A qué formas de violencia sexual pueden estar expuestos las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes?
- ¿Cuál es la diferencia entre ambas formas de violencia sexual?
- ¿Cuáles son las consecuencias de la violencia que vive Antonia? ¿Cuáles son las consecuencias de lo que les ha sucedido a Laura y Chana?

## Consecuencias de la violencia sexual de niñas, niños y adolescentes

La explotación sexual implica un grave deterioro en el desarrollo físico, mental y social de las víctimas.

Físicas	Psicológicas	Sociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Embarazos no deseados</li> <li>• Infecciones de transmisión sexual (ITS)</li> <li>• Envejecimiento prematuro</li> <li>• Lesiones en los órganos sexuales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastornos de conducta</li> <li>• Miedos, ansiedad, baja autoestima, depresión, trastorno de estrés postraumático, pérdida del sentido y el proyecto de vida, dependencia a drogas o alcohol, problemas de atención y concentración, y temor a establecer relaciones de afecto y confianza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estigmatización<sup>7</sup></li> <li>• Discriminación</li> <li>• Rechazo familiar</li> <li>• Deserción escolar</li> </ul>

## ¿Cómo puedo protegerme de la violencia sexual?<sup>8</sup>

Ahora que nos informamos acerca de la violencia sexual y sus diversas formas de presentarse, es importante contar con estrategias para enfrentarla y prepararnos para prevenir situaciones de riesgo. Empecemos por considerar que todas las personas debemos desarrollar la capacidad de autocuidado.

**El autocuidado es una forma propia de cuidarse a sí mismo.**

Existen formas para protegernos y hacer frente a la violencia sexual. Por ejemplo, identificar que una situación de violencia sexual tiene ciertas características:

Se pretende hacer a  
de manera **S**olas  
y se pide guardar en **O**culto  
**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!**”.  
**A**lejarse y  
**C**ontarlo a una persona de confianza.

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

Hazle caso a lo que tu cuerpo siente cuando estás en peligro; las sensaciones de incomodidad, inquietud, miedo, angustia o rechazo son las que nos indican si la relación con ciertas personas nos hace bien o mal.

<sup>7</sup> Estigmatización: señalamiento frente a otros como víctima de violencia sexual.

<sup>8</sup> Tomado de Iglesias, M. (2005). *Me conozco, me quiero, me cuido*. Lima: Centro de Estudios Sociales y Publicaciones.



## ¿Cómo puedo protegerme de la trata?

- Desconfía de aquellas personas que te hacen propuestas relacionadas con ganar dinero fácil o con poco esfuerzo.
- Infórmate debidamente antes de aceptar una oferta de trabajo o estudio que aparente ser “excelente” o en un lugar lejano a tu residencia (en otra ciudad o país). Procura consultar varias fuentes. No basta que alguien de confianza te lo recomiende: esta persona también puede ser engañada o ser cómplice de los tratantes.
- Evita hacer contacto con personas que se te acerquen “desinteresadamente” y que te ofrezcan algún tipo de “regalo”.
- No aceptes invitaciones a comer o beber de desconocidos, pues puedes estar en riesgo de convertirte en una víctima.
- No te dejes seducir por los ofrecimientos de una vida llena de lujos y riquezas.
- Desconfía de la idea de que un “futuro exitoso” solo se encuentra en el extranjero.
- Si te gusta conversar por internet con gente que no conoces, no envíes fotos, no brindes tu dirección de domicilio ni proporciones información personal.
- Si existe alguna persona que te esté haciendo o proponiendo algo que te desagrada o incomoda, comunícaselo a tus padres o a la persona adulta en la que más confías; puede ser un tratante de personas.
- Si sientes que tus padres no te comprenden, busca ayuda y orientación en algún pariente, profesor o amigo adulto, más no en otro menor de edad, porque muchas veces los tratantes o desconocidos suelen aprovecharse y buscar niños o adolescentes que andan solos o con problemas familiares, por lo que debe quedar claro que cuentas con el apoyo de adultos o de tu entorno familiar.



### Ideas valiosas

- La explotación sexual de niñas, niños y adolescentes es un problema social que se puede presentar a través de distintas modalidades: 1) actividades sexuales remuneradas, 2) pornografía infantil, 3) turismo sexual infantil y 4) trata con fines de explotación sexual.
- La **trata** de personas es un grave delito que consiste en la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la retención de personas, haciendo uso de la fuerza, el rapto, el engaño, el chantaje o de una situación de vulnerabilidad con fines de explotación.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Frente a todas las situaciones de violencia sexual o de trata que he identificado con anterioridad, elaboro una red de ayuda. Para esto, identifico a amigos, familiares, adultos conocidos e instituciones que me pueden ayudar y a quienes puedo acudir en caso estuviera en riesgo de sufrir alguna modalidad de violencia sexual o de trata.

Amigas o amigos del colegio

Docentes, director(a) de mi colegio

### Mi red de ayuda

Familiares u otros adultos de confianza

Instituciones de mi comunidad/distrito/  
departamento (Demuna, CEM, Fiscalía y otros)



Ante una situación de violencia sexual, podemos acudir a...

- Profesores de confianza
- A la Defensoría Municipal del Niño y Adolescente (Demuna) de tu localidad
- La Línea 100. Marca desde cualquier teléfono fijo, público o celular.
- Centro de Emergencia Mujer (CEM) de tu localidad
- Puedes ingresar al Chat 100 en una computadora (<http://www.mimp.gob.pe/chat100>)
- La Policía Nacional del Perú de tu localidad

- Solicitar orientación a la línea 0800-76-888, Línea SíseVe del Minedu. Horario de atención al público: lunes a viernes de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.
- Línea 1818. Servicio de atención telefónica gratuita del Ministerio del Interior, que funciona las 24 horas, destinada a solucionar y/o canalizar denuncias sobre trata de personas, violencia contra la mujer y poblaciones vulnerables, atención indebida en comisarías, entre otros.
- A las autoridades, lideresas o líderes de tu comunidad, Jueces y juezas de Paz, tenientes gobernadores, etc.



### Conversamos en grupo

- ¿Conocemos de casos como los de Antonia, Laura y Chana?
- ¿De qué manera podríamos evitar caer en una situación de explotación sexual como esta?
- ¿A qué instituciones podemos llamar o acudir en caso de que nos encontremos en una situación de violencia sexual?



### Valoro lo que aprendí

Leo y reflexiono en grupo acerca de los casos de Pepita y Andrés<sup>9</sup>:

Pepita tiene 17 años y desea tener una vida mejor. Por ello, decide aceptar la oferta de un señor que apareció en su localidad y le prometió que la ayudaría a conseguir un empleo como modelo, para lo cual tendría que irse con él a la ciudad. El trabajo incluye vivienda, alimentación y estudio; el señor le ha dicho que puede ser una gran sorpresa para su familia y que lo guarde en secreto. Pepita en un momento sintió un poco de temor, pero el señor le dijo que debía ser valiente, y ella decidió irse sin avisar. Pepita llega a un lugar donde hay otras niñas. Allí les pregunta si ellas también van a ser modelos, a lo que le contestan con risas y le explican que lo que va a hacer es hablar y atender a unos señores que van durante la noche. Ella comienza a llorar y las otras jóvenes le dicen que debe acostumbrarse.



Andrés se va de su casa por problemas familiares y conoce a Richard, un señor muy amable que lo acoge en su hogar. Andrés se siente por primera vez importante para alguien, ya que Richard lo consiente, le compra cosas, lo invita al cine, etc. Con el tiempo, él acepta dejarse tomar fotos desnudo, las cuales son vendidas con el pretexto de pagar su alimentación, vivienda, ropa, pasajes, entre otros gastos, para así seguir viviendo juntos.

<sup>9</sup> Tomado de Fundación Renacer - Secretaría Distrital de Integración Social. (2011). *Hacia la prevención de la explotación comercial de niños, niñas y adolescentes*. Bogotá: Autor.

Analizo e identifico en los casos anteriores la modalidad o las modalidades de explotación sexual involucradas.

El caso de Pepita es una situación de \_\_\_\_\_

El caso de Andrés es una situación de \_\_\_\_\_

¿En algún momento Pepita o Andrés sintieron algo que les hizo dudar de aceptar las propuestas que les hicieron? ¿Qué sintieron?

### ¿Cómo me protejo de la violencia sexual y de la trata?

Me preparo para enfrentar situaciones de violencia sexual y de trata. Si me encontrara en alguna de las siguientes situaciones, respondería asertivamente y haría lo siguiente:

N.º	Situación	Lo que diré y haré
1	Mi tío me invita a ver una revista pornográfica.	
2	Mi profesor o algún familiar me realiza tocamientos indebidos.	
3	Una persona que no conozco me ofrece un trabajo muy bien pagado y estudios en otra ciudad.	
4	Mi amiga está siendo abusada sexualmente en su casa.	

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

• \_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_



### Me comprometo

Yo \_\_\_\_\_ me comprometo a compartir con mis amigas y amigos lo siguiente:

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

Me comprometo a informarme y anotar la dirección y el teléfono de las instituciones más cercanas del lugar donde vivo que prestan ayuda frente a situaciones de violencia sexual y de trata, de explotación laboral u otra forma de violencia.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si veo que una amiga o un amigo se encuentra en una situación de violencia sexual en su hogar, colegio o comunidad, podría recomendarle lo siguiente:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Reconozco y rechazo todas las formas de violencia de género

ACTIVIDAD

9



## ¿Qué aprenderé?

- Identificaré algunas situaciones de violencia relacionadas con el género.
- Conoceré los servicios de orientación y denuncia ante situaciones de violencia.



## Me acerco al tema

Leo la siguiente historia:

Álex, un estudiante de ingeniería industrial de 20 años, no aceptó que su enamorada de 16 años terminara su relación. Le enviaba mensajes acosándola y diciéndole que era “el diablo” en persona.

“Vas a conocer este demonio que soy. Hasta que no te mate no pararé. El diablo soy yo, bebé. Vas a ver que el diablo tiene nombre y se llama Álex”, le escribía de manera amenazante.

“Te vas a acordar de todo lo que me hiciste. Te vas a arrepentir. No me quieres de enamorado, ahora me tendrás de enemigo”, decían sus mensajes.

Ellos fueron enamorados por más de un año. Él le insistía a la menor para verse y tener intimidad, pero ella no quería y él la seguía hasta el colegio.

El sujeto empezó a amenazarla diciéndole que, si no hacía lo que le pedía, le contaría a su madre lo que hacían en la intimidad.

Álex fue bloqueado del celular de su víctima y eso lo encolerizó más. Amenazaba a la joven: le decía que mataría a los chicos que hablasen con ella y que le cortarían el rostro, la golpearía e incluso que la mataría si no hacía lo que le pedía. La adolescente y su familia lo denunciaron. Tiempo después, el Poder Judicial lo condenó a cuatro años y ocho meses de cárcel. Las autoridades se valieron del Decreto Legislativo 1410 que tipifica el acoso sexual como un delito. Esto fue fundamental para el caso.

### PRIMER CONDENADO POR ACOSO CIBERNÉTICO EN EL PERÚ



## Me pregunto y comparto

- ¿He escuchado antes sobre el ciberacoso?
- ¿Creo que es algo que pasa frecuentemente entre los adolescentes?, ¿por qué sucede?
- ¿Qué otras formas de violencia cotidiana conozco?
- ¿Conozco de qué manera las leyes peruanas protegen a las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes víctimas de violencia?
- ¿Cuáles son los tipos de violencia que más se presentan en mi comunidad?
- ¿Qué actitudes tienen los pobladores de mi comunidad ante casos de violencia?



## ¿Qué conozco?

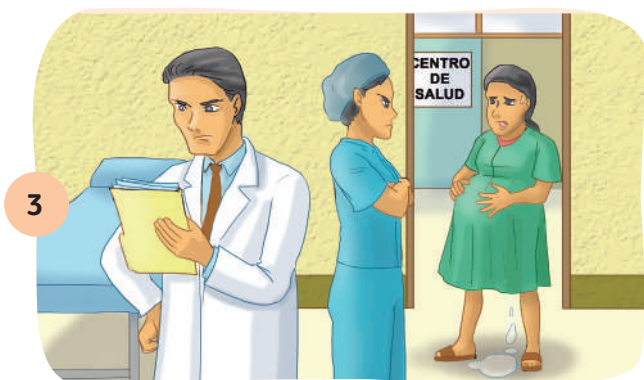
Observo las imágenes y coloco en el círculo de la derecha el número del tipo de violencia que creo que se está dando en cada imagen.



Trata de personas con fines de explotación sexual



Acoso político



Ciberacoso sexual



*Bullying* homofóbico o violencia homofóbica escolar

5



Acoso en espacios públicos

6



Acoso sexual en el trabajo

7



Violencia obstétrica



### Conversamos en grupo

- ¿Qué tienen en común las imágenes que observamos?
- ¿Hemos escuchado antes sobre estos tipos de violencia? ¿Sabemos como se denominan? Mencionamos las que conocemos.
- ¿Conocemos algún caso real? Explicamos.
- ¿Nos ha sucedido algo similar? ¿Qué hicimos cuando sucedió?
- ¿En nuestra comunidad se conoce alguna de estas formas de violencia?



## Mis nuevos aprendizajes

La violencia de género se da en el espacio familiar, en el colegio o fuera de este.

Según la resolución “Aprender sin miedo: prevenir la violencia de género en el entorno escolar y luchar contra ella” (Unesco, 2015), la violencia de género en el entorno escolar:

a) es una expresión de los estereotipos y desigualdades por motivo de género existentes en todas nuestras sociedades y que siguen reproduciéndolos; b) abarca todos los tipos de violencia o amenaza de violencia dirigidas específicamente contra un alumno o una alumna debido a su sexo, o que afectan a las niñas o a los niños de manera desproporcionada, según el caso; c) puede ser de carácter físico, sexual o psicológico y expresarse, en particular, en forma de intimidación, castigo, ostracismo<sup>10</sup>, castigos corporales, novatadas, humillación, tratos degradantes, acoso, abuso y explotación sexuales; d) puede ser ejercida por alumnos, docentes o miembros de la comunidad educativa; e) puede ocurrir en el recinto de la escuela, en sus dependencias, en el camino de la escuela o en otros lugares, con motivo de actividades extraescolares o mediante el uso cada vez más extendido de las TIC (intimidación por internet, acoso sexual por el teléfono móvil, etc.); f) puede acarrear consecuencias graves y a largo plazo, tales como: pérdida de autoestima y confianza en sí mismo, alteración de la salud física y mental, embarazos precoces y no planificados, depresión, menor aprovechamiento escolar, absentismo o abandono escolar, desarrollo de comportamientos agresivos, etc.

UNESCO. (2 de abril de 2015). *Aprender sin miedo: prevenir la violencia de género en el entorno escolar y luchar contra ella, expresa qué es la violencia de género en el entorno escolar*. París: Consejo Ejecutivo Unesco.

Ahora, reviso cuáles son algunas formas de violencia de género.



### Ciberacoso sexual

Es una forma de violencia sexual que consiste en molestar a una persona a través de cualquier red social o mensajes privados empleando contenidos de connotación sexual. Puede incluir amenazas, envío de fotos no solicitadas y lenguaje sexual que la víctima no ha consentido. El acosador puede ser un conocido o no de la víctima. Este es un delito que está penalizado.

<sup>10</sup> **Ostracismo.** Aislamiento o exclusión. Es una forma de castigo social. Aparece por prejuicios, por discriminación racial o sexual, o por creencias o valores personales.





### **Acoso sexual en el trabajo**

Son conductas de naturaleza sexual expresadas en comentarios sobre el cuerpo, gestos, acercamientos y roces, entre otros, en el espacio laboral. Muchas veces no se denuncia por la presión que la persona tiene por temor a la pérdida del trabajo. Este es un delito que está penalizado.



### **Violencia obstétrica**

Se trata de conductas expresadas con un trato hostil, ofensivo, indiferente o deshumanizado hacia mujeres en los servicios de atención obstétrica. Esta forma de violencia siempre ha existido, pero desde hace poco tiempo se ha hecho más visible debido a que afecta la salud física y mental, y los procesos reproductivos de las mujeres.



### **Acoso en espacios públicos**

Son conductas de naturaleza sexual, verbal o gestual expresadas en comentarios e insinuaciones; gestos hostiles, humillantes u ofensivos; tocamientos indebidos; roces o frotamientos contra el cuerpo en lugares públicos, dentro o fuera de la escuela, etc. Es un problema no visible e incluso “naturalizado”. Debido a ello, no se tienen cifras para obtener evidencias de su dimensión en la actualidad.



### **Bullying homofóbico o violencia homofóbica escolar**

Son conductas hostiles, humillantes, de aislamiento u ofensivas hacia una mujer o un hombre porque su forma de vestir, comportarse o hablar son diferentes a lo esperado; por ejemplo, porque alguien es “demasiado débil” para ser hombre o “demasiado ruda” para ser mujer. Esta violencia es ejercida por mujeres y hombres dentro y fuera del colegio, y es dirigida hacia mujeres u hombres que son percibidos como diferentes por sus características o por su orientación sexual.



### **Acoso político**

Son conductas que atentan contra la integridad y el derecho a la participación política de las mujeres en la vida pública de su comunidad, departamento o país cuando postulan a cargos de autoridad y de toma de decisiones.



### **Trata con fines de explotación sexual**

Es la violencia ejercida principalmente hacia las mujeres para explotarlas sexualmente en bares, discotecas o prostíbulos, sobre todo en zonas o ciudades donde existen actividades ilegales. Las formas de captación incluyen ofertas laborales atractivas, viajes, etc. Suele no ser reconocida como violencia porque se naturaliza con el prejuicio de que “a ellas les gusta la vida fácil”, cuando en verdad son la última parte de una cadena de explotación. Asimismo, esta forma de explotación se sostiene por la idea machista de que el hombre requiere satisfacer sus “necesidades sexuales”.



- Contárselo a alguien de confianza para que nos ayude.
- Pedir orientación por teléfono.
- Si sucede con estudiantes o personal del colegio se puede reportar el caso ocurrido por teléfono o internet de manera anónima al director del colegio o al responsable de convivencia.
- Hacer una denuncia.
- Solicitar protección o garantías.
- Buscar apoyo psicológico.
- Solicitar atención médica.

### Instituciones y servicios donde puedes denunciar o pedir asesoría en caso de violencia de género

**CEM - Centro  
Emergencia Mujer**

#### Centro de Emergencia Mujer o Estrategia Rural

Son servicios públicos y gratuitos de atención integral para víctimas de violencia (niñas, niños, adolescentes, adultos). Brindan orientación legal, defensa judicial, asistencia social y consejería psicológica. Asimismo, realizan acciones de prevención de violencia en la escuela.



Es un servicio de orientación sobre violencia sexual, física y psicológica al que se accede, desde cualquier teléfono fijo, público o celular. La atención es de lunes a domingo durante las 24 horas. El servicio es gratuito, confidencial y puede solicitarse el anonimato.

DEFENSORÍA MUNICIPAL DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE

**DEMUNA**

Servicio municipal gratuito que promueve y protege los derechos de las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes.

Los servicios son gratuitos y las llamadas también.





### CENTRO DE SALUD

Brinda atención médica, orientación en temas de salud del adolescente y atención psicológica (algunos de ellos). En casos de violencia sexual, cuenta con un kit de emergencia para evitar consecuencias graves como el contagio de ITS/VIH o para prevenir un embarazo no planificado.



### Contra la Violencia Escolar

Es un servicio del Minedu que permite reportar casos de violencia escolar. Puedes reportar el caso por la web [www.siseve.pe](http://www.siseve.pe) o por la línea gratuita a nivel nacional: 0800-76-888 (horario de atención: 8:00 a. m. a 8:00 p. m.) o por el WhatsApp 991-410-000

### POLICÍA NACIONAL

- Recibe denuncias sobre violencia no solo de adultos, sino también de niñas, niños y adolescentes.
- Presta protección a las personas y a la comunidad, de modo especial a las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes.
- Actúa inmediatamente cuando ocurre una desaparición.
- Línea 1818. Servicio de atención telefónica gratuita del Ministerio del Interior, que funciona las 24 horas, destinada a solucionar y/o canalizar denuncias sobre trata de personas, violencia contra la mujer y poblaciones vulnerables, atención indebida en comisarías, entre otros.



### AUTORIDADES DE LA COMUNIDAD

(Juez de paz, apu, teniente gobernador, alcalde delegado o autoridad comunal, rondas campesinas disponibles en la comunidad)

Tienen la función de recibir denuncias, brindar protección y realizar vigilancia. Según sus estatutos comunales, pueden establecer sanciones comunitarias; sin embargo, en situaciones de violencia deben derivar el caso a las autoridades judiciales.



Las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes podemos denunciar sin necesidad de estar acompañados de un adulto.





## Conversamos en grupo

Identificamos alguna situación de violencia. Puede ser una noticia que escuchamos o vimos en el periódico. Luego, la comentamos con nuestras compañeras y nuestros compañeros.

- Describimos en qué consiste la situación e identificamos qué forma de violencia es.

---

- ¿Por qué creemos que se origina este tipo de violencia? ¿Qué factores influyen en que se produzca?

---

- Identificamos las acciones que se podrían tomar para prevenir este tipo de violencia.

---

- Conversamos e identificamos qué podemos hacer o a qué servicios podríamos recurrir si fuéramos víctimas de este tipo de violencia.

---



## Ideas valiosas

- Hay diferentes formas de violencia que se ejercen hacia una persona porque no se comporta, viste o habla como la sociedad espera que lo haga. Estos tipos de violencia buscan el sometimiento y el control sobre la persona, así como dejar un mensaje de advertencia a los que le rodean.
- La violencia de género puede verse como algo natural, es decir, puede no identificarse como violencia y normalizarse porque se da con mucha frecuencia. En el Perú, varios tipos de violencia de género están penalizados, por lo que es posible denunciarlos. Los agresores pueden recibir una sanción e incluso ir a la cárcel.
- Existen servicios de orientación, denuncia, protección y atención médica, legal y psicológica.
- Lo más importante es prevenir, cuestionando las ideas que alimentan y naturalizan la violencia de género y promoviendo una convivencia basada en el respeto.
- Todas las personas merecen gozar de los mismos derechos y tener los mismos deberes y las mismas oportunidades, sin importar su sexo, género, condición social, origen étnico u orientación sexual.

Otras ideas valiosas son las siguientes:

- ---
- ---





## Valoro lo que aprendí

Leo las siguientes situaciones. Luego, respondo qué tipo de violencia es y qué le aconsejaría a la persona afectada.

Situación	¿Considero que es violencia? ¿Qué tipo de violencia es?	¿Qué le aconsejaría?
Todos los días Julia recibe mensajes de texto que le dicen lo linda que es. Se los envía un chico al que ya le dijo que no le gusta que le escriba.		
A Rubén le silban sus compañeros cuando camina y murmuran cosas burlándose de él.		
Mercedes se siente incómoda cuando apoya a su mamá en la bodega porque el proveedor de gaseosas siempre la molesta, a pesar de que ella le dijo que no quiere nada con él.		
En las reuniones de regidores de una provincia de la sierra, cada vez que interviene la única regidora mujer se evidencia que los demás no la escuchan con atención ni toman en cuenta su opinión.		



## Me comprometo

Para contribuir a que más adolescentes aprendan a cuidarse y no caer en una situación de trata, podría:

---



---

Para que más personas de mi comunidad se enteren de que estos tipos de violencia están penados, podría:

---



---

Si conozco un caso de violencia cercano, le aconsejaría a la víctima lo siguiente:

---



---



# Mejoro mi forma de estudiar

## ACTIVIDAD 10



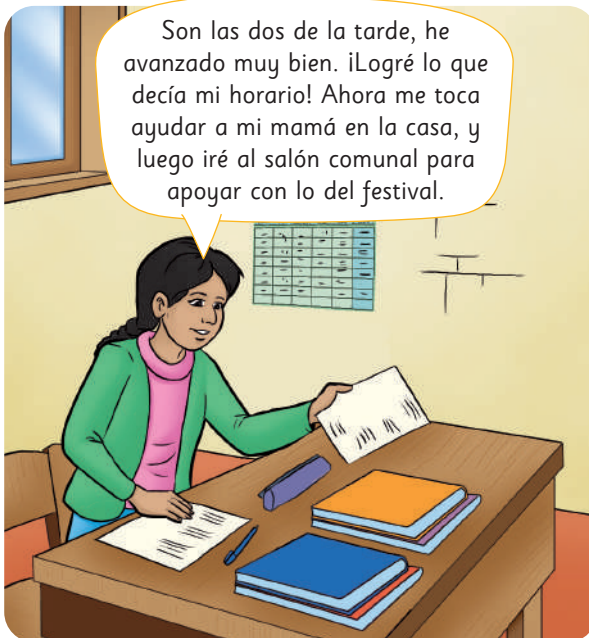
### ¿Qué aprenderé?

- Aplicaré estrategias para mejorar mi aprendizaje.



### Me acerco al tema

Observo las siguientes situaciones:



Carmen



Tomás



### Me pregunto y comparto

- ¿En qué se diferencian ambas situaciones?
- ¿A quién creo que le irá mejor en los estudios?, ¿por qué?
- ¿Con cuál de las dos situaciones me siento identificado?, ¿por qué?



## ¿Qué conozco?

Te has dado cuenta, Antonio, que Tomás tiene problemas porque no sigue el plan de estudios que elaboró.



Hace un tiempo a mí me pasó lo mismo. Hice mi plan, pero no lo seguía. Hacía las tareas cuando tenía ganas y no respetaba los horarios. Tuve que replantear todo y decidirme a cambiar.

Tomás tiene problemas porque no respeta su horario, hace las tareas cuando tiene ganas y no sigue el plan que se trazó. Pienso durante unos segundos cómo me está yendo en el colegio, en mis calificaciones, en cómo me organizo para estudiar. Tomo conciencia de que me falta poco tiempo para salir de la secundaria y, en adelante, el cumplir con mis metas va a depender mucho de cómo me organice. Voy a pensar en esto y respondo lo siguiente:

¿Cómo organizo mi tiempo para poder cumplir con lo que tengo que estudiar y con otras actividades que tengo que hacer en el día, la semana o el mes?  
¿Lo anoto en algún lugar? ¿Cada cuánto reviso el plan que he hecho?

---

---

---

¿Me conozco lo suficiente como para calcular cuánto tiempo me toma estudiar una materia, hacer una tarea, etc.? Explico.

---

---

---

Creo que tengo algunos logros y algunas dificultades en la forma en que me organizo y en cómo desarrollo mis planes. Explico.

---

---

---



## Me pregunto y comparto

- Comento las ideas que he escrito.
- ¿Por qué es importante que planifique mi tiempo y que haga un seguimiento a mi plan de estudios?
- ¿Qué aspectos de mí mismo o habilidades son necesarias que desarrolle para cumplir con mi planificación en el estudio?
- ¿Por qué es importante que elabore un horario personal de todo lo que debo hacer en la semana?







## Mis nuevos aprendizajes

Contar con un plan de estudios realista y cumplirlo es muy importante para lograr nuestras metas de aprendizaje. También es conveniente revisar esta planificación y ajustarla a nuestras necesidades; por ejemplo, si se viene un examen, podemos evaluar si la planificación que hacemos es realista o demasiado apretada y si es suficiente para lograr los resultados que necesitamos.

Cuando estamos por salir del colegio, es muy importante tener en claro qué aspectos nuestros influyen en nuestro aprendizaje y en el cumplimiento de nuestros trabajos; esto nos ayudará a conocer nuestros puntos fuertes y aquellos que debemos mejorar.

El plan de estudios contiene aspectos importantes para que logremos nuestras metas de aprendizaje, tales como **contar con un espacio físico adecuado para estudiar, elaborar un horario semanal y planificar las acciones a realizar para estudiar, hacer las tareas y dar los exámenes**. Por eso, continuamente debemos revisar si las acciones que hemos planteado nos dan los resultados que necesitamos.

Por otro lado, para cumplir nuestras metas de aprendizaje también resulta importante desarrollar algunas habilidades, como la perseverancia, la autodisciplina y el autocontrol, que se traduce en ser capaces de postergar lo placentero para concentrarnos en lo que tenemos que hacer. Asimismo, nos puede resultar útil empezar por las tareas que más tiempo nos demandan o con las que tenemos más dificultad, automonitorear nuestro trabajo y desarrollar nuestro sentido de responsabilidad.

Fijémonos en lo que les pasa a Rafael y a Catalina:



Rafael

Estoy preocupado, no saco buenas notas en los exámenes, a pesar de que me preparo. Por ejemplo, leo todo; luego, escribo lo más importante en una hoja y, por último, repaso con ese resumen. Conversé con mi tutor y él me aconsejó que verifique si he comprendido y retenido la información formulándome preguntas para que me dé cuenta si sé las respuestas. Lo intentaré.

Yo antes repetía oralmente lo que había leído y escribía las ideas que recordaba del texto leído, pero al ver que no obtenía tan buenos resultados, decidí elaborar esquemas con lo más importante de lo que había leído.



Catalina



Pienso en acciones que puedo realizar para lograr metas en mis estudios.

Ejemplo: tener el horario de estudio pegado en algún lugar visible.

---

---

---

---

---

Para lograr tus metas, recuerda que puedes organizar el material de trabajo e ir variando de actividad para evitar el cansancio: cambia de actividad y regresa a la tarea que dejaste incompleta.



### Conversamos en grupo

- Aparte de revisar individualmente nuestro plan de estudios, ¿qué otras acciones podemos realizar para mejorar nuestro aprendizaje?
- ¿La forma en la que estudiamos o tratamos de aprender para retener información es la más adecuada? Explicamos.
- Reflexionamos sobre la importancia de darnos cuenta de nuestros logros y nuestras dificultades al momento de estudiar y hacer las tareas.

Si hay cursos que te cuestan más, dedícales más tiempo, pide ayuda a tus profesores o compañeros y organízate para cumplir con los trabajos de estos cursos.

Leo lo que comparte Marcelina sobre cómo se siente cuando tiene que dar un examen.

Cuando tengo que dar un examen me pongo muy nerviosa y me olvido de todo. La noche anterior no puedo dormir porque estoy preocupada pensando que no responderé bien y saldré desaprobada.



### Conversamos en grupo

- ¿Por qué Marcelina se pone tan nerviosa para dar un examen?
- ¿Qué consejos le podemos dar para que supere dicho problema?

A Marcelina se le pueden dar los siguientes consejos:

1. Date cuenta de lo negativo de tu pensamiento con respecto a tu desempeño escolar y sé más amable contigo misma; intenta darte ánimo y pensar positivamente, por ejemplo: “Voy a estudiar y me va a ir muy bien en el examen”.
2. Busca estrategias que te ayuden a organizar la información que debes estudiar para poder comprenderla y memorizarla adecuadamente.



### Ideas valiosas

- Es importante hacerle seguimiento al plan de estudios, porque este permite alcanzar metas y fortalecer aprendizajes.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### Valoro lo que aprendí

Escribo las horas que transcurren desde que me levanto hasta que me acuesto y las cosas que tengo que hacer durante la semana: los trabajos y las tareas escolares; el tiempo para estudiar y repasar; los días de los exámenes, y otras obligaciones (como arreglar mi cama, lavar mi ropa, ayudar a cocinar en el colegio, el tiempo de deporte, etc.).

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo



Elaboro un plan de estudios para mejorar mi aprendizaje. Debe incluir los problemas que he identificado que tengo actualmente para rendir más en los estudios y las propuestas de solución a mis problemas.



**Me comprometo**

Para organizar mi tiempo y mi espacio de estudio, me comprometo a realizar lo siguiente:

---

---

---

---

---

---

---

Para mejorar mi forma de estudiar, yo me comprometo a realizar 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 intencional de la fuerza física, amenazas, y/o pudre que ejerce una persona o varias personas sobre otra u otras, generando daños físicos, psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte.

## 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 humillación. 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.

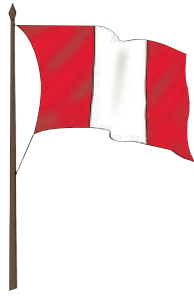
### Artículo 27

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.

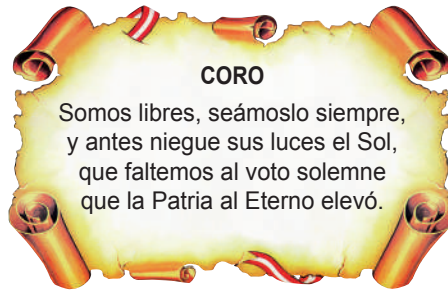
### Artículo 28

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