

## TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

### Cuaderno de Orientaciones

# CONVERSANDO SOBRE SEXUALIDAD CON NUESTRAS HIJAS E HIJOS



TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

**Cuaderno de Orientaciones**

**CONVERSANDO SOBRE SEXUALIDAD  
CON NUESTRAS HIJAS E HIJOS**





**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

**MINISTRO DE EDUCACIÓN**  
José Antonio Chang Escobedo

**VICEMINISTRO DE GESTIÓN PEDAGÓGICA**  
Idel Vexler Talledo

**VICEMINISTRO DE GESTIÓN INSTITUCIONAL**  
Víctor Raúl Díaz Chávez

**SECRETARIO GENERAL**  
Asabedo Fernández Carretero

**DIRECTORA DE TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA**  
María Teresa Ramos Flores

**EQUIPO TÉCNICO MINEDU**

María Luisa Chávez Kanashiro  
Consuelo Carrasco Gutiérrez  
Gilbert Oyarce Villanueva  
Danilo Wetzell Gayoso  
María Missa Cruz  
Bruno Yika Zapata

**CONSULTORES**

Rocío Gutiérrez Rodríguez  
Elizabeth Aliaga Huidobro

**ASISTENCIA TÉCNICA**

Arturo Kam Llanos

El Objetivo responsable de la impresión es el Consorcio liderado por CEDRO y conformado por Centro de Estudios de Problemas Económicos y Sociales de la Juventud CEPESJU; Asociación Civil "Amistad y Respeto", en el marco del Programa "Planes Nacionales Multisectoriales: Integrando recursos para la lucha contra el VIH/SIDA en el Perú" (PER-607-GO5-H).

La presente publicación cuenta con la autorización por parte de CARE Perú, como receptor principal del programa del Fondo Mundial de Lucha contra el SIDA, la Tuberculosis y la Malaria.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan el punto de vista del Fondo Mundial

# INDICE

— Presentación .....	05
— Estructura y metodología de cada orientación .....	06
— Correspondencia temática entre las Sesiones y las Orientaciones .....	07
— <b>Orientación 1</b> : Viviendo nuestra sexualidad plenamente .....	09
— <b>Orientación 2</b> : La sexualidad es un derecho de todas las personas .....	14
— <b>Orientación 3</b> : Aprendiendo a relacionarnos con equidad .....	19
— <b>Orientación 4</b> : Analizando ideas y creencias sobre la sexualidad .....	24
— <b>Orientación 5</b> : Previniendo situaciones de riesgo .....	29
— <b>Orientación 6</b> : Promoviendo estilos de vida saludable .....	34
— <b>Orientación 7</b> : Previniendo la violencia sexual .....	39
— <b>Orientación 8</b> : Aprendiendo a escuchar a nuestras hijas e hijos .....	44
— <b>Orientación 9</b> : Brindando respuestas comunes sobre sexualidad .....	48
— Bibliografía .....	55



# Presentación

El Ministerio de Educación, desde la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa (DITOE), está comprometido con la importante tarea de brindar Educación Sexual Integral en las instituciones educativas, comprendiendo que la sexualidad es inseparable de la persona humana desde el nacimiento y está presente en cada momento de nuestra vida.

Las madres y los padres de familia son los primeros formadores de la sexualidad de sus hijas e hijos y por lo tanto, tienen la responsabilidad de orientarlos para que vivan su sexualidad en forma plena, satisfactoria y responsable; de esta manera contribuyen con su desarrollo integral y formación como ciudadanas y ciudadanos.

La institución educativa debe apoyarlos en esta tarea educativa, ofreciéndoles espacios formativos para desarrollar las habilidades necesarias y puedan cumplir satisfactoriamente con su rol de orientación.

Con este propósito, la DITOE pone a su disposición el Cuaderno de Orientaciones: Conversando sobre sexualidad con nuestras hijas e hijos, cuyo objetivo principal es facilitar el acceso a las madres y padres de familia, a una fuente de consulta sencilla que brinde los recursos necesarios para responder a las demandas e inquietudes que les planteen sus hijas e hijos en temas de sexualidad.

El Cuaderno de Orientaciones ofrece información y argumentos sobre diferentes temas relacionados con la Educación Sexual Integral, en un estilo interactivo de preguntas y respuestas, que permitirá a las madres y padres reflexionar y establecer un diálogo abierto y enriquecedor sobre temas de sexualidad con sus hijas e hijos, en el entorno familiar.

Este Cuaderno es un documento complementario a la propuesta para trabajar con madres y padres de familia temas de sexualidad denominado: Aprendemos sobre sexualidad para orientar a nuestras hijas e hijos.

Finalmente, considerando que el ámbito escolar es un espacio de encuentro entre los diversos actores de la comunidad educativa para que participen y se involucren activamente en la implementación de la Educación Sexual Integral; la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa espera que el presente material aporte al logro de dicha finalidad.

# Estructura y Metodología de cada orientación

Es necesario indicar que el Cuaderno de Orientaciones Conversando sobre sexualidad con nuestras hijas e hijos está relacionado con las sesiones de la propuesta para trabajar con madres y padres de familia temas de sexualidad denominado: Aprendemos sobre sexualidad para orientar a nuestras hijas e hijos. Las madres y los padres de familia tendrán la oportunidad de fortalecer sus argumentos para dar respuesta a las interrogantes de sus hijas e hijos en temas de sexualidad.

Las orientaciones se desarrollan en tres secciones:

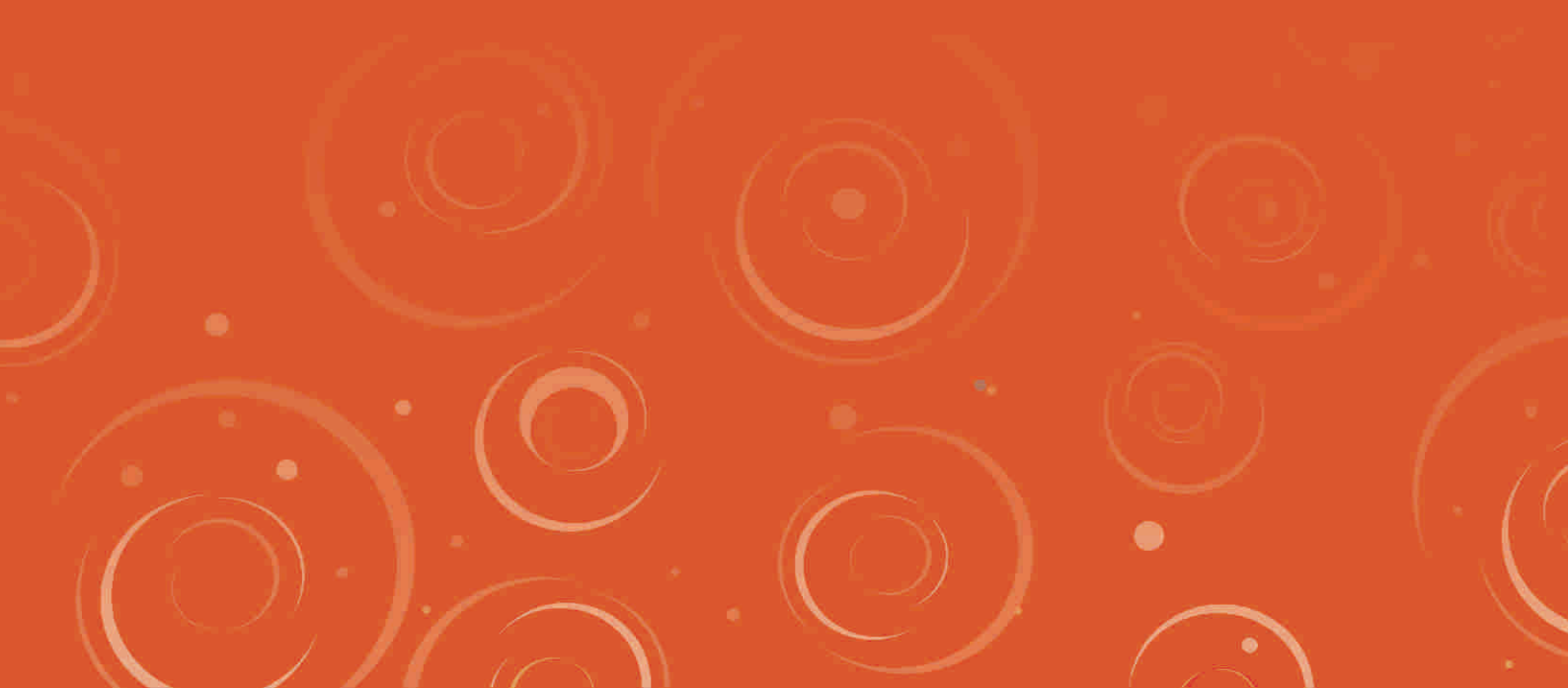
1. Abriendo el diálogo. Contiene una presentación general que centra el tema de cada orientación, destaca sus aspectos más importantes y permite recordar las ideas principales de cada sesión.
2. Dialogando con nuestras hijas e hijos. En esta sección se han propuesto algunas preguntas sobre temas relacionados con la sexualidad que hacen, o quisieran hacer las y los adolescentes, a sus madres y padres. Con este fin se han desarrollado argumentos sencillos que brindan elementos para que puedan dar respuestas a sus interrogantes.
3. Anotaciones personales. En esta parte las y los usuarios del Cuaderno podrán escribir sus ideas o preguntas que quisieran formular al docente durante la sesión. Asimismo, podrán anotar frases importantes que quieren recordar.

## Correspondencia Temática entre las Sesiones y las Orientaciones

<b>Sesiones</b> <b>Aprendemos sobre sexualidad para orientar a nuestras hijas e hijos</b>	<b>Orientaciones</b> <b>Conversando sobre sexualidad con nuestras hijas e hijos</b>
<p>SESIÓN 1</p> <p>Nuestra sexualidad es fuente de bienestar integral</p>	<p>ORIENTACIÓN 1</p> <p>Viviendo nuestra sexualidad plenamente</p>
<p>SESIÓN 2</p> <p>Reconociendo la autonomía y los derechos de nuestras hijas e hijos</p>	<p>ORIENTACIÓN 2</p> <p>La sexualidad es un derecho de todas las personas</p>
<p>SESIÓN 3</p> <p>Mujeres y varones construyendo relaciones con equidad</p>	<p>ORIENTACIÓN 3</p> <p>Aprendiendo a relacionarnos con equidad</p>
<p>SESIÓN 4</p> <p>Revisando ideas y creencias sobre la sexualidad</p>	<p>ORIENTACIÓN 4</p> <p>Analizando ideas y creencias sobre la sexualidad</p>
<p>SESIÓN 5</p> <p>Favoreciendo la autovaloración, visión de futuro y plan de vida prevenimos situaciones de riesgo</p>	<p>ORIENTACIÓN 5</p> <p>Previniendo situaciones de riesgo</p>
<p>SESIÓN 6</p> <p>Promoviendo estilos de vida saludable favorecemos la salud integral y el autocuidado</p>	<p>ORIENTACIÓN 6</p> <p>Promoviendo estilos de vida saludable</p>
<p>SESIÓN 7</p> <p>Promoviendo el buen trato prevenimos la violencia sexual</p>	<p>ORIENTACIÓN 7</p> <p>Previniendo la violencia sexual</p>
<p>SESIÓN 8</p> <p>Dialogando sobre sexualidad con nuestras hijas e hijos</p>	<p>ORIENTACIÓN 8</p> <p>Aprendiendo a escuchar a nuestras hijas e hijos</p>
<p>SESIÓN 9</p> <p>Enriqueciéndonos en el diálogo y encontrando respuestas comunes sobre sexualidad</p>	<p>ORIENTACIÓN 9</p> <p>Brindando respuestas comunes sobre sexualidad</p>



*Orientaciones  
Para madres y  
padres de familia*



## Viviendo nuestra sexualidad plenamente

### Abriendo puertas al diálogo

Muchas veces las madres y los padres de familia quisiéramos conversar sobre sexualidad con nuestras hijas e hijos, pero tenemos dudas sobre cómo enfocar los temas y también precisar cuándo es el momento oportuno.

En realidad, hablamos de sexualidad con nuestras hijas e hijos desde su nacimiento y no solo lo hacemos con palabras, sino también con nuestro comportamiento (conductas, actitudes, formas de mirar, expresiones, exclamaciones), que ha sido aprendido, a su vez, en los diferentes espacios de socialización como el hogar, la escuela, el barrio, el trabajo.

Por lo tanto, las madres y los padres son agentes formativos y primera fuente de información sobre aspectos relacionados con la sexualidad de sus hijas e hijos.

### Recordando lo aprendido

Hemos asistido a la primera sesión "Nuestra sexualidad es fuente de bienestar integral" y en ella aprendimos que:

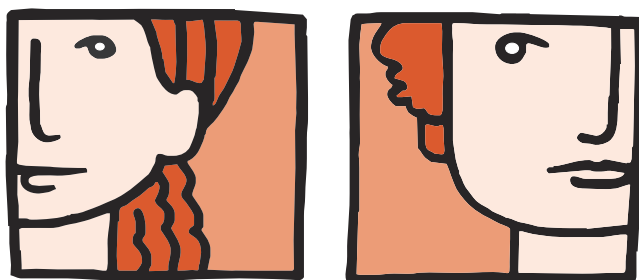
- La sexualidad es inseparable de la persona humana y está presente desde el nacimiento hasta la muerte. En cada etapa del desarrollo de las personas: niñez, adolescencia, juventud, adultez y ancianidad, hay formas características de expresar la sexualidad.
- El ser humano es fundamentalmente un ser social. Así, el desarrollo sexual sienta su base en la afectividad, la seguridad y la confianza que nos brindan la madre, el padre y otras personas significativas del entorno desde que nacemos.



## Dialogando con nuestras hijas e hijos

Frecuentemente nuestras hijas e hijos tienen preguntas, temores o dudas relacionadas con su sexualidad, que necesitan respuestas basadas en información veraz y científica. En esta sección les proporcionamos argumentos para que puedan contestar algunas de sus inquietudes.

### 1. ¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?



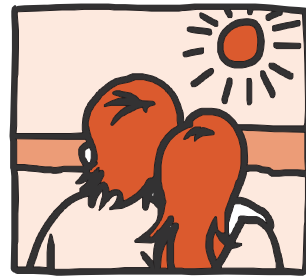
La sexualidad es inseparable de la persona humana y está presente desde el nacimiento hasta la muerte. En cada etapa del desarrollo: niñez, adolescencia, juventud, adultez y ancianidad, hay formas características de expresar la sexualidad.

Nuestra sexualidad se relaciona con las características biológicas que diferencian e identifican el cuerpo de un hombre y de una mujer: los órganos sexuales, el sistema hormonal, la reproducción, la gestación y el parto, entre otras características.

Asimismo, está estrechamente relacionada con los aspectos sociales, culturales y afectivos tales como: actitudes, comportamientos, sentimientos, relaciones con las demás personas, roles, entre otros. De igual forma tiene que ver con las creencias, tradiciones y costumbres de cada cultura, así como con los valores de las personas.

Por ello, decimos que la sexualidad integra las dimensiones: biológico – reproductiva, socioafectiva y ética y moral.

## 2. ¿QUÉ ES ESTAR ENAMORADA O ENAMORADO?



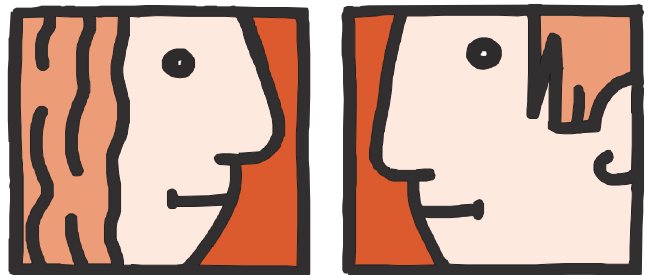
Enamorarse es el encuentro afectivo entre dos personas que desean conocerse mejor y llegar a una intimidad y confianza mayor. El enamoramiento permite descubrir la necesidad de amar y ser amados.

Cuando somos adolescentes experimentamos fantasías y soñamos románticamente con la persona de quien nos enamoramos. Asimismo, deseamos compartir tiempo, intimidad y secretos con esa persona.

Algunos enamoramientos pueden ser intensos y duraderos, otros pueden ser breves. Cuando la persona se siente correspondida le invade el entusiasmo y la alegría, y cuando no, experimenta dolor, desilusión e inseguridad.

Cuando las y los adolescentes viven la experiencia de romper la relación con su pareja, pueden recuperar de ella las vivencias enriquecedoras y descubrir que en otro momento es probable que se interesen en otras personas y establezcan nuevas relaciones afectivas.

## 3. ¿HAY UNA EDAD PARA TENER RELACIONES SEXUALES?



Lo recomendable es que la persona que toma esta decisión sienta que ha madurado física y psicológicamente y comprenda que es responsable del paso que va a dar.

Ello significa que conoce sus derechos, piensa en el futuro y sopesa las ventajas y desventajas del inicio sexual con relación a su plan de vida. Asimismo, significa que tiene información adecuada y capacidad para tomar medidas de prevención que eviten el embarazo y la paternidad en la adolescencia, así como la adquisición de infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH y SIDA.

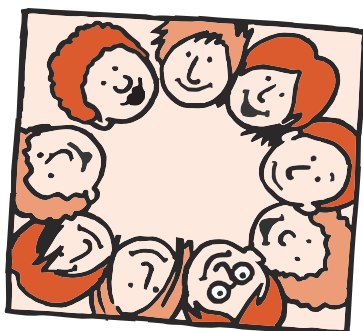
4. ¿POR QUÉ SE DICE QUE LOS HOMBRES TIENEN MÁS DESEOS SEXUALES QUE LAS MUJERES?



Esta creencia se relaciona con las formas en que aprendemos a ser hombres y mujeres al interior de la familia. Estos modelos se aprenden en el hogar, la institución educativa, comunidad y sociedad.

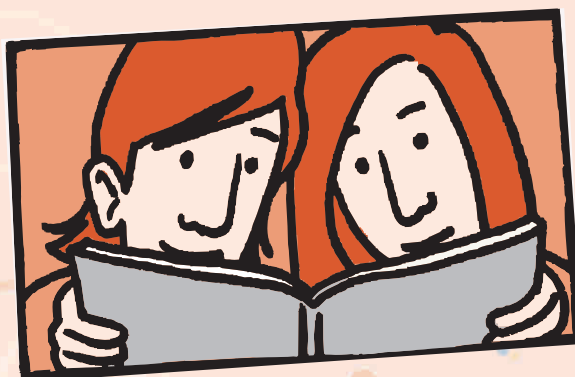
A los varones se les enseña a no reprimir sus deseos sexuales y a estar siempre dispuestos a tener relaciones sexuales, por eso se cree que los hombres tienen más deseos sexuales que la mujeres. Sin embargo, tanto varones como mujeres experimentan los mismos deseos sexuales y en ninguno de los casos éstos resultan ser incontrolables.

La decisión de tener o no tener relaciones sexuales, debe basarse sobre todo en la expresión de afectos, sentimientos, respeto y comunicación con la pareja.



## Anotaciones Personales

En este espacio pueden escribir algún tema de interés, duda o preguntas que tengan para formular al docente durante la sesión. También pueden anotar algunas ideas importantes para ser revisadas después.



## *La sexualidad es un derecho de todas las personas*

### Abriendo puertas al diálogo

Es importante recordar que todas y todos tenemos derechos como seres humanos. Los derechos humanos responden a la necesidad de las personas de vivir dignamente, alimentarse, vestirse, educarse, tener asistencia médica y, en general, tener acceso a condiciones de vida plena que permitan un desarrollo integral.

Muchas veces las madres y los padres de familia no vemos clara la relación entre respetar los derechos de nuestras hijas e hijos y lograr que sean responsables de cumplir con sus deberes. Sin embargo, la vinculación entre el cumplimiento de los deberes y el goce de los derechos es un proceso de aprendizaje continuo de padres e hijos, facilitado por el diálogo y respeto mutuo en nuestras relaciones en el hogar.

Si se considera que ha habido una falta de responsabilidad en una hija o un hijo, nuestra labor como madres y padres de familia consiste en escucharlos y orientarlos con afecto, estableciendo con ellos una sanción reparadora que los haga reflexionar sobre sus deberes, los perjuicios que han podido ocasionar y se comprometan a cambiar sus actitudes y comportamientos.

Se debe fomentar la libre expresión de las ideas en la vida familiar, de este modo se desarrolla la capacidad de nuestros hijos e hijas de escuchar al otro y de ponerse en su lugar.

Los hechos demuestran que no siempre los hombres y las mujeres podemos ejercer nuestros derechos en condiciones de igualdad con respecto a nuestra sexualidad. Ello se explica porque desde el nacimiento se han establecido diferencias por razón de género, atribuyendo a los hombres ciertas capacidades, cualidades y ventajas por el hecho de ser hombres. Sin embargo, las mujeres han demostrado tener capacidades y la posibilidad de tomar decisiones en las mismas condiciones que ellos.

Nuestra época abre la posibilidad para una mejor convivencia entre hombres y mujeres, superando estereotipos de género que establecen desigualdades entre ellos y ellas.

### Recordando lo aprendido

Hemos asistido a la segunda sesión "Reconociendo la autonomía y derechos de nuestras hijas e hijos", en ella aprendimos que:

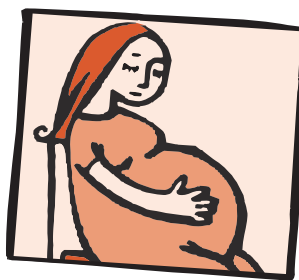


- Los derechos humanos son prerrogativas y libertades fundamentales de todas las personas sin distinción de raza, edad, sexo, idioma, orientación sexual, opinión política, origen social, condición económica u otra condición. Son valores sociales que señalan normas para la convivencia en igualdad y armonía.
- Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son derechos humanos relevantes que garantizan el desarrollo libre, saludable, responsable, seguro y satisfactorio de la sexualidad.
- Es importante que las niñas, niños y adolescentes conozcan, defiendan y exijan sus derechos. En ese sentido, nuestro rol como madres y padres es favorecer los procesos de autonomía de nuestras hijas e hijos, que los lleve a ejercer su ciudadanía.



## Dialogando con nuestras hijas e hijos

1. ¿UNA ADOLESCENTE EMBARAZADA DEBE CONTINUAR SUS ESTUDIOS?

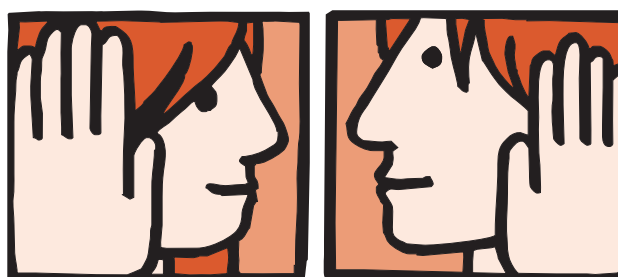


**Si.** Uno de los derechos que le asiste a una adolescente embarazada, es que se garantice su permanencia en la institución educativa para proseguir con sus estudios en el mismo nivel y modalidad educativa en que venía haciéndolo antes del embarazo.

Las adolescentes tienen el derecho a una educación que respete su dignidad y las prepare para la vida en todo sentido, brindándole oportunidades educativas y estableciendo mecanismos en la institución educativa para evitar la discriminación por causa de la cultura, raza, nivel socio-económico, religión, por alguna limitación física o condición de salud, o por cualquier otro motivo.

Por lo tanto, si se presentara un caso de embarazo en una estudiante, toda la comunidad educativa deberá adoptar las medidas convenientes para procurar su asistencia a la institución educativa, así como la calidad y continuidad de sus aprendizajes.

2. ¿QUÉ ES LA HOMOSEXUALIDAD?



La homosexualidad se refiere a la orientación sexual de las personas que experimentan interés físico, afectivo y sexual por otras de su mismo sexo.

Las personas toman conciencia de su homosexualidad progresivamente, con algunas dificultades debido a la censura, a la discriminación y a la falta de información que existe en la comunidad.

Muchas veces se observa que las y los adolescentes que manifiestan su orientación sexual homosexual, son agredidos y rechazados por sus compañeros y familiares. Las madres y los padres de familia, deben ante todo priorizar la necesidad afectiva de sus hijas e hijos y no rechazarlos, por el contrario escucharlos y dialogar con ellos. Todas las personas merecemos un buen trato y el respeto a nuestros derechos.

3. ¿UNA PERSONA DEBE SER DISCRIMINADA POR SU ORIENTACIÓN SEXUAL?



**No.** Todas las personas tenemos los mismos derechos y nadie debe ser discriminado por motivo de origen, raza, sexo, orientación sexual, idioma, religión, opinión, condición económica o de cualquier otra índole.

Lo más importante es que nuestras hijas e hijos comprendan que ninguna persona, sea varón o mujer, debe ser discriminada por su orientación sexual. Todas y todos merecen recibir un buen trato y no deben ser maltratadas por ningún motivo.

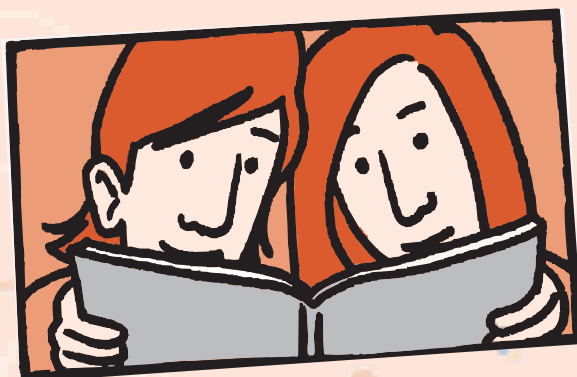
Las personas homosexuales merecen respeto porque, como todas las demás, tienen derechos, capacidades, sentimientos, dignidad, potencialidades, proyectos de vida, cualidades, y deben ser incluidos en todas las actividades de la sociedad.

## Anotaciones Personales

En este espacio pueden escribir algún tema de interés, duda o preguntas que tengan para formular al docente durante la sesión. También pueden anotar algunas ideas importantes para ser revisadas después.



A large orange rectangular area designed for personal notes. On the right side, there is a detailed illustration of a pencil with a red eraser and a sharpened lead tip. On the left side, there are ten white circular punch holes. The main body of the area is filled with ten horizontal dotted lines, providing a guide for writing.



## Aprendiendo a relacionarnos con equidad

### Abriendo puertas al diálogo

Es importante comprender que sexo y género no es lo mismo. El sexo está determinado biológicamente y el género es la manera como socialmente aprendemos y nos enseñan a ser mujeres y a ser hombres.

Durante siglos se ha dividido al mundo en femenino y masculino, asumiendo estas diferencias como naturales. Esta división ha originado desigualdades entre hombres y mujeres, basadas en las diferencias sexuales.

En nuestras comunidades generalmente se asocia el trabajo de las mujeres al hogar y al cuidado de la familia y el trabajo de los hombres a actividades productivas que generan ingresos. Se considera que ellos deben ser los proveedores del hogar y ellas las responsables del cuidado de la casa y de las hijas e hijos.

En la actualidad la mayoría de las mujeres trabaja fuera del hogar y genera ingresos para sus familias; sin embargo, en una parte importante de los hogares las tareas domésticas siguen bajo su responsabilidad. Ello significa una recarga de trabajo y doble jornada laboral, pero sobre todo, estamos transmitiendo a nuestras hijas e hijos un modelo de compartir tareas en el hogar, que se va a repetir cuando ellas y ellos formen su familia y críen a sus hijos.

Madres y padres de familia debemos ser agentes de cambio, teniendo presente que las relaciones que establecemos entre hombres y mujeres en nuestros hogares, espacios laborales y comunidades deben contribuir a nuestro bienestar y felicidad.

Es necesario que las relaciones entre hombres y mujeres sean equitativas, compartiendo responsabilidades en el hogar y el cuidado de los hijos, con las mismas oportunidades para desarrollar nuestras capacidades y tomar decisiones. Las mujeres y los hombres tienen los mismos derechos y deben acceder a las mismas oportunidades.

### Recordando lo aprendido

Hemos asistido a la tercera sesión "Mujeres y varones construyendo relaciones con equidad", en ella aprendimos que:



- El sexo se refiere a las diferencias biológicas, es decir, las características físicas que diferencian a hombres y mujeres. Se nace con un sexo definido. El género se refiere a modelos establecidos en nuestra sociedad, desde el hogar, institución educativa y comunidad, que determinan formas de ser, actuar y sentir para hombres y mujeres.
- Generalmente a las mujeres se les ha asignado el trabajo doméstico y el rol reproductivo. A los hombres, en cambio, se les asigna el trabajo productivo y la participación en los espacios públicos donde se toman las decisiones fundamentales de la sociedad.
- Cuando nos referimos a la construcción de relaciones con equidad entre hombres y mujeres, pensamos en la necesidad de eliminar las condiciones que generan desigualdad y que se expresan en las relaciones entre ellas y ellos.

## Dialogando con nuestras hijas e hijos

1. ¿ES VERDAD QUE LAS CHICAS Y CHICOS DE AHORA SOLO PIENSAN EN EL "SEXO" ?

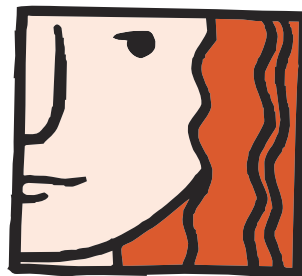


**No.** En realidad no es que estén pensando permanentemente en tener relaciones sexuales, pero sí es un tema que les interesa, despierta su curiosidad y quieren tener información veraz para aclarar sus dudas e inquietudes.

Las y los adolescentes tienen necesidad de recibir información sobre diferentes aspectos que se relacionan con su sexualidad. Muchas veces no encuentran en las personas adultas de su entorno la disposición de ánimo adecuada para hablar de estos temas, aunque no se refieran específicamente a las relaciones sexuales.

Generalmente, cuando nuestras hijas e hijos nos preguntan sobre sexualidad contestamos con palabras evasivas, esta actitud provoca que busquen información en otras fuentes que no son confiables. Es necesario prepararnos y estar dispuestos a dialogar sobre estos temas con la mayor naturalidad, demostrando comprensión a sus inquietudes.

2. ¿UNA MUJER PUEDE NEGARSE A TENER RELACIONES SEXUALES CON SU PAREJA ?



**Sí.** Tanto la mujer o el hombre tiene el derecho a negarse a sostener relaciones sexuales. Esta situación puede presentarse cuando la persona no tiene deseos, no se siente preparada o no tiene disposición en ese momento. Por ejemplo, cuando la pareja ha consumido alcohol o drogas, o cuando existe de por medio la violencia.

El sostener relaciones sexuales, siempre debe ser una decisión compartida en pareja, conservándose el respeto mutuo.

En el caso de las y los adolescentes debe tenerse en cuenta que la información y la madurez emocional son condiciones para evaluar la posibilidad de iniciar las relaciones sexuales.

3. ¿POR QUÉ SIEMPRE LAS MUJERES TIENEN QUE HACERSE CARGO DE LAS TAREAS DE LA CASA?



Las mujeres hemos aprendido de nuestras abuelas y madres que somos responsables de las tareas de la casa y del cuidado de las otras personas que viven en el hogar. Los juguetes están preparados para el entrenamiento de las mujeres en estas actividades, lo que refuerza características relacionadas con la expresión de los afectos, la sensibilidad, la maternidad y el desempeño dentro de la casa. Es mal visto que una mujer tome la iniciativa sexual, decida no tener hijos o no opte por el matrimonio.

A los varones, se les enseña a competir, entrenarse en juegos rudos y ganar, también a no demostrar sus emociones; se les inculca que cuando formen su familia ellos serán los responsables de mantenerla económicamente, de decidir, mandar e imponer las reglas en el hogar.

En realidad, no existen características masculinas o femeninas específicas; hombres y mujeres son capaces de realizar las mismas actividades y trabajos, pues todas las personas tenemos capacidades que deben ser desarrolladas de acuerdo a las preferencias y posibilidades personales.

Hombres y mujeres podemos tomar decisiones sobre las diferentes situaciones que nos plantea la vida cotidiana en pareja sobre los hijos, compartir las responsabilidades y las tareas en el hogar.

4. ¿POR QUÉ SI LA MUJER TOMA LA INICIATIVA SEXUAL ES MAL VISTA POR LA SOCIEDAD?



En la actualidad tanto hombres como mujeres podemos disfrutar igualmente de nuestra sexualidad. Lo ideal en una relación de pareja es que la iniciativa venga de ambos y que cada uno pueda expresar sus deseos en igualdad de condiciones. Sin embargo, aún persiste la idea de que una mujer que toma la iniciativa sexual debe ser considerada como una "mujer fácil".

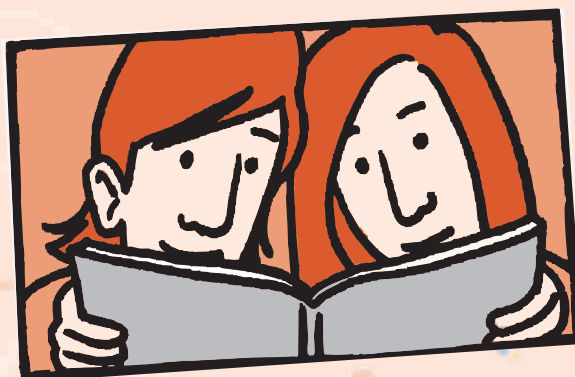
Las y los adolescentes deben conocer que la relación sexual no es la única forma de expresar y disfrutar nuestra sexualidad. La toma de decisiones relacionadas con el ejercicio responsable y saludable de nuestra sexualidad exige conocimientos, madurez física, afectiva y social.

## Anotaciones Personales

En este espacio pueden escribir algún tema de interés, duda o preguntas que tengan para formular al docente durante la sesión. También pueden anotar algunas ideas importantes para ser revisadas después.



A large orange rectangular area with a dotted line on the left side and horizontal dashed lines for writing. A pencil is drawn at the top right corner.





## Analizando ideas y creencias sobre la sexualidad

### Abriendo puertas al diálogo

Las madres y los padres transmiten sus propios mensajes acerca de la sexualidad, incluso sin darse cuenta. Nuestras creencias sobre la sexualidad están basadas en las formas como explicamos sus distintas manifestaciones, y no siempre éstas son verdaderas.

En algunos hogares no se habla de sexualidad, esta actitud puede causar confusiones en nuestras hijas e hijos, ya que el mensaje implícito es que aquello de lo que no se habla es algo malo o vergonzoso, sobre lo cual es mejor no hablar. Debido a ello, algunas falsas ideas y creencias sobre la sexualidad se mantienen y siguen transmitiéndose de padres a hijos.

Por otro lado, en muchos casos los padres y las madres no se sienten cómodos hablando del tema o consideran que es mejor no hacerlo porque puede promover el inicio sexual de sus hijas e hijos. Sin embargo, diversos estudios han demostrado que la información oportuna, precisa y veraz sobre la sexualidad humana retrasa el inicio sexual temprano y previene el embarazo en la adolescencia. Hablar abiertamente sobre la sexualidad ayuda a que las y los adolescentes tomen decisiones responsables con respecto al ejercicio de la misma.



## Recordando lo aprendido

Hemos asistido a la cuarta sesión "Revisando ideas y creencias sobre la sexualidad", en ella aprendimos que:

- La sexualidad está relacionada con prácticas, ideas y creencias adoptadas por cada cultura a lo largo de su historia.
- Al hablar específicamente de estas ideas y creencias sobre sexualidad nos referimos a un conjunto de concepciones, actitudes y prejuicios que se apoyan en interpretaciones sobre nuestros comportamientos o prácticas sexuales y que se oponen a los conocimientos científicos basados en investigaciones.
- Existen ideas y creencias que no favorecen el desarrollo saludable de la sexualidad.
- La dimensión ética y moral de la sexualidad permite reconocer y valorar las diversas expresiones de la sexualidad en cada grupo social y cultura.
- Una educación sexual integral que contribuya al desarrollo de una sexualidad plena, saludable y responsable de niñas, niños y adolescentes debe basarse en el conocimiento científico, que nos permita revisar ideas y creencias relacionadas con la sexualidad.

## Dialogando con nuestras hijas e hijos

**1. ¿QUÉ INFLUYE EN EL PLACER DE LA PAREJA DURANTE LA RELACIÓN SEXUAL ?**



La mutua satisfacción durante las relaciones sexuales depende de las caricias previas, la excitación, la integración y disposición de la pareja para disfrutar su encuentro amoroso. En esta disposición juegan un papel central los sentimientos de amor, afecto y respeto que ambos se tienen, así como las condiciones de intimidad y confianza que enmarcan el encuentro sexual.

Al respecto, es importante señalar que existe una creencia generalizada entre los adolescentes varones según la cual el tamaño del pene determina el placer de la mujer en la relación sexual. Esta creencia suele generar preocupación durante algún tiempo en los adolescentes, pero se disipa cuando comienza su vida sexual, en la que cobran importancia los otros aspectos mencionados en el párrafo anterior.

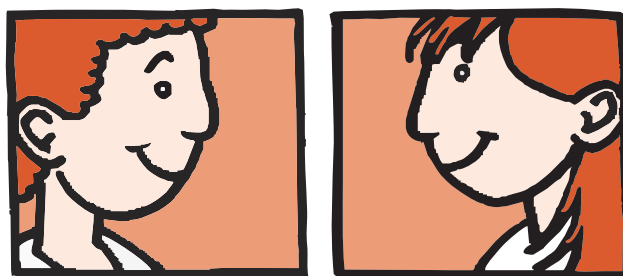
**2. ¿LA MENSTRUACIÓN SE SUSPENDE SI LA MUJER SE BAÑA?**



La menstruación es el sangrado mensual de la mujer. Comúnmente se le llama regla, período menstrual o simplemente período. La mayor parte de los períodos menstruales duran de tres a cinco días. La fase ovulatoria del ciclo menstrual se produce entre el día 11 y 14 del ciclo: una vez que la mujer ovula se expulsa el óvulo hacia la Trompa de Falopio donde puede ser fertilizado por el espermatozoide. Es en este momento que se produce el embarazo, conocimiento que debe tener en cuenta toda mujer para prevenirlo.

Con respecto a la menstruación está muy difundida la creencia de que cuando una mujer se baña se le suspende la menstruación, sin embargo las investigaciones señalan que los hábitos de higiene no interfieren con el ciclo menstrual de la mujer, ella puede bañarse sin ningún riesgo y su ciclo menstrual continuará sin afectarse.

### 3. ¿LA MASTURBACIÓN CAUSA DAÑO AL ORGANISMO?



**No.** La masturbación no causa daño al organismo, durante la adolescencia tiene como rasgo propio la búsqueda intencionada de excitación y placer sexual, que puede llegar al orgasmo. Los estudios han demostrado que la masturbación es una práctica autoerótica que se conserva a lo largo de la vida.

Cabe señalar que no todas las personas se han masturbado y esto no las hace ni menos ni más saludables que las demás.

Todas las creencias populares, ideas, mitos, tabúes y supuestas enfermedades asociadas a la masturbación están siendo superadas en las nuevas generaciones.

Sin embargo, se mantiene la preocupación sobre cuántos eventos de este tipo son aceptables. La masturbación tiene un significado y motivación diferente en cada persona y no se puede calificar cuánto es lo adecuado, pero debemos preocuparnos si afecta o interfiere con nuestras actividades cotidianas.

### 4. ¿HAY UNA EDAD EN QUE "COMIENZA" LA SEXUALIDAD Y OTRA EN QUE "TERMINA"?

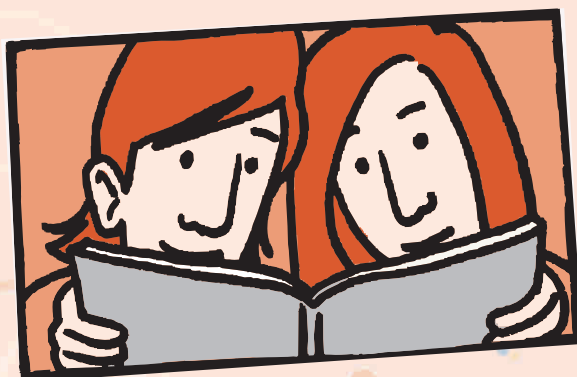


Una idea muy difundida es que al llegar a la adolescencia la sexualidad "comienza", porque se la asocia solamente con cambios anatómicos y fisiológicos que permiten la posibilidad de tener relaciones sexuales y reproducirse. Como contraparte, se piensa que la sexualidad "se acaba" al llegar a la edad de adultos mayores sobre la base de los cambios que se producen en esta etapa de la vida, tales como la suspensión de la regla, la disminución del vigor físico, entre otros.

Pero la sexualidad está presente desde el nacimiento de la persona y solo culmina cuando muere. Asimismo, la sexualidad es integral, por lo que incluye tanto los aspectos corporales y reproductivos, como sociales, afectivos y éticos. La sexualidad no es solamente algo "de gente joven"; actualmente se reconoce que las personas mayores, mujeres y varones pueden disfrutar plenamente de su sexualidad de la misma manera que los más jóvenes, teniendo en cuenta la etapa del ciclo vital en la que se encuentran.

## Anotaciones Personales

En este espacio pueden escribir algún tema de interés, duda o preguntas que tengan para formular al docente durante la sesión. También pueden anotar algunas ideas importantes para ser revisadas después.



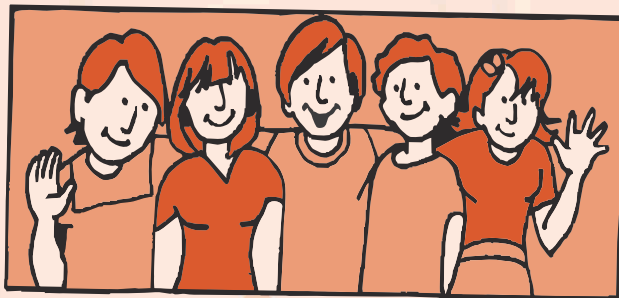
## Previniendo situaciones de riesgo

### Abriendo puertas al diálogo

La autovaloración personal es la capacidad que tiene la persona para apreciarse reconociendo objetivamente sus características (fortalezas y debilidades), esta capacidad se construye desde muy temprana edad, posibilitando que en la etapa de la adolescencia exprese seguridad, independencia, creatividad y estabilidad emocional en las acciones que desarrolla.

La participación de las madres y los padres de familia en la formación, desarrollo y fortalecimiento de la autovaloración de sus hijas e hijos es decisiva. Los compromete a brindar afecto, cuidado y a ser responsables de este proceso formativo.

Al contribuir a la construcción de la autovaloración en los adolescentes los orientamos a tener una visión de futuro; desterramos factores de riesgo que perturben su plan de vida y levantamos barreras de protección para el logro de sus objetivos y desarrollo integral.



## Recordando lo aprendido

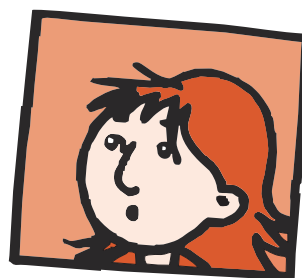
Hemos asistido a la quinta sesión "Favoreciendo la autoestima y visión de futuro y el plan de vida prevenimos situaciones de riesgo", en ella aprendimos que:



- La autovaloración de las y los adolescentes, la visión de futuro y un plan de vida, constituyen factores que contribuyen a la prevención de situaciones y comportamientos de riesgo; influyen también en la prevención del embarazo y la paternidad en la adolescencia.
- La información oportuna y veraz sobre temas de sexualidad y las condiciones de vida en el núcleo familiar tienen influencia en los comportamientos de las y los adolescentes en relación con el ejercicio de su sexualidad.
- Una educación sexual integral de calidad proporciona competencias: capacidades, actitudes y valores para que las y los adolescentes tomen decisiones con autonomía y responsabilidad con respecto al ejercicio de su sexualidad.
- El embarazo en la adolescencia es considerado un riesgo de salud porque el sistema reproductivo no ha alcanzado condiciones óptimas para la gestación y el parto. Esta situación eleva la posibilidad de enfermedad y muerte en la madre y el niño (anemia, placenta previa, hipertensión arterial, parto prematuro, aborto y otras complicaciones).

## Dialogando con nuestras hijas e hijos

1. ¿POR QUÉ EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA ES UN RIESGO PARA LA SALUD?



El embarazo y la paternidad en la adolescencia por las condiciones físicas, emocionales y sociales que acompañan estos procesos son considerados como eventos que pueden afectar la salud integral y el plan de vida de las y los adolescentes.

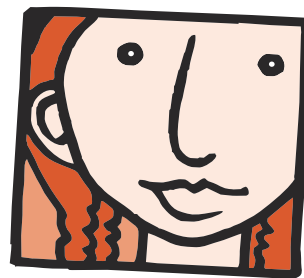
La madurez emocional que se requiere para asumir la maternidad y paternidad se alcanza progresivamente a partir de la adolescencia. Un embarazo temprano afecta el plan de vida de ambos adolescentes, sobre todo de las mujeres, ya que les resulta difícil continuar sus estudios, lo que limita sus posibilidades de desarrollo personal.

Entre los criterios médicos para considerar el embarazo y el parto en adolescentes como de alto riesgo de salud, sobre todo en las menores de 14 años, se encuentran los siguientes:

1. La maduración del sistema reproductivo. La pelvis ósea crece a una velocidad menor que la estatura y requiere mayor tiempo para alcanzar la madurez, aquella sigue creciendo lenta y continuamente aún después de la primera menstruación, cuando hay una desaceleración del crecimiento de la talla.
2. El tamaño del canal del parto es menor en los tres primeros años después de la primera menstruación que cuando la mujer es adulta.
3. Hay una mayor presencia de toxemia, hipertensión arterial, anemia, desproporción feto pélvico, parto prematuro, mortalidad materna y mortalidad perinatal, nacimiento podálico, ruptura prematura de la fuente, generándose complicaciones y situaciones de enfermedad y hasta la muerte para la madre y la hija o hijo.



## 2. ¿CUÁLES SON LOS FACTORES QUE INFLUYEN PARA QUE UNA ADOLESCENTE QUEDE EMBARAZADA?



Existen una serie de factores que se relacionan con las causas del embarazo en la adolescencia: personales, psicológicos, sociales y culturales.

A continuación mencionamos algunos factores:

1. Carencia de información o educación sexual. La educación sexual permite el desarrollo de capacidades o habilidades que contribuyen a tomar decisiones con asertividad en relación con el ejercicio de la sexualidad.
2. Las características psicológicas y emocionales de las y los adolescentes, así como los sentimientos de soledad, inseguridad, escasa comunicación con padres y hermanos mayores, carencia afectiva y la búsqueda de nuevas experiencias.
3. La familia disfuncional es un factor de riesgo, que está presente en muchos casos de embarazos en la adolescencia.
4. El embarazo en la adolescencia se presenta con mayor frecuencia en aquellas adolescentes cuyas madres tuvieron hijas o hijos a temprana edad.

## 3. ¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE LA AUTOESTIMA, PLAN DE VIDA Y PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA?



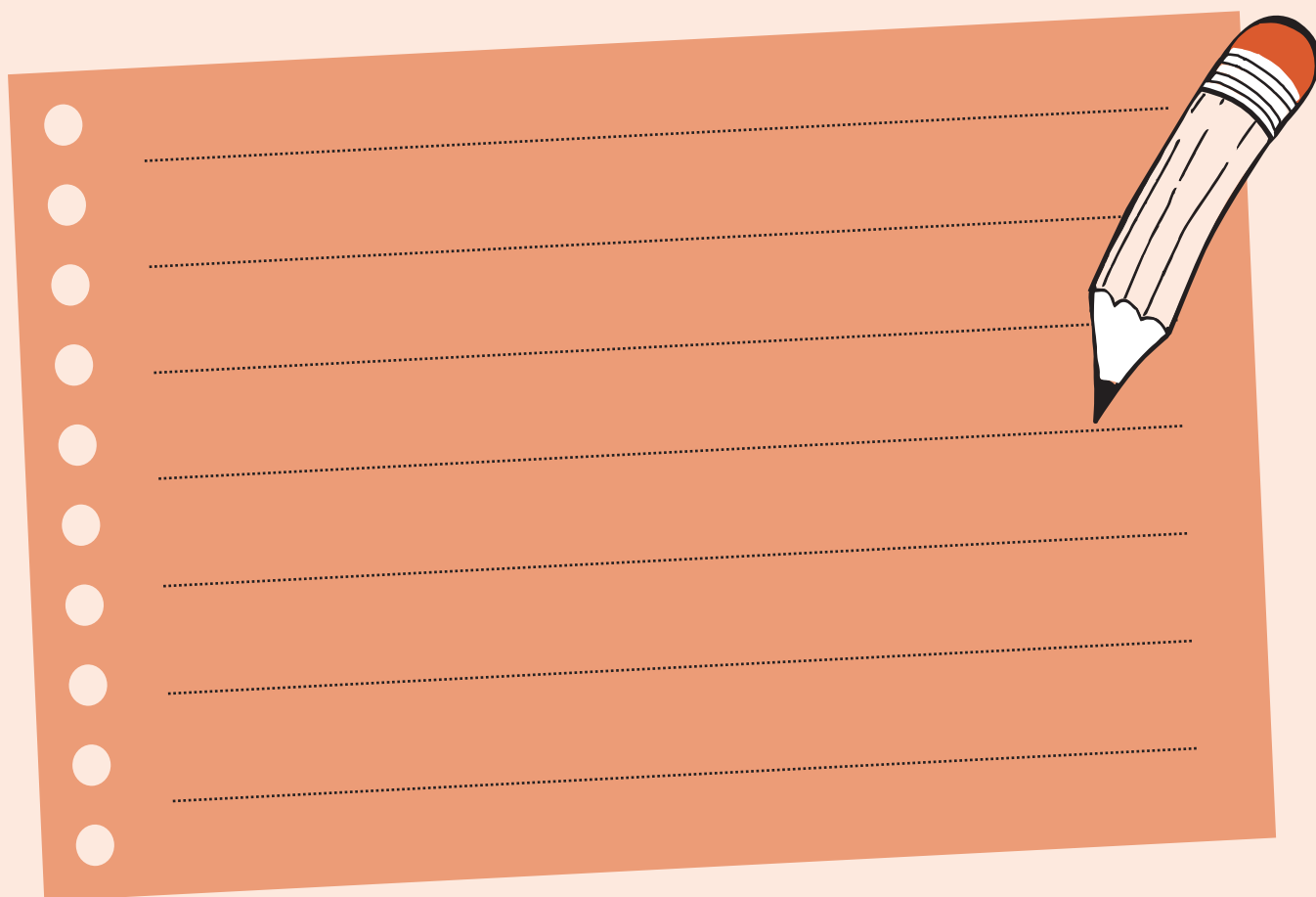
Cuando las y los adolescentes cuentan con un plan de vida, éste expresa las expectativas que tienen sobre el futuro, sus aspiraciones personales, educativas, laborales a fin de lograr progresivamente su independencia.

Por lo tanto, es necesario que las madres y padres de familia ayuden a sus hijas e hijos a tener aspiraciones, metas, sueños y proyectos en la vida. Estos proyectos personales serán motivación suficiente para que las y los adolescentes puedan posponer la maternidad y paternidad para un momento oportuno en la vida adulta, postergando el inicio de las relaciones sexuales.

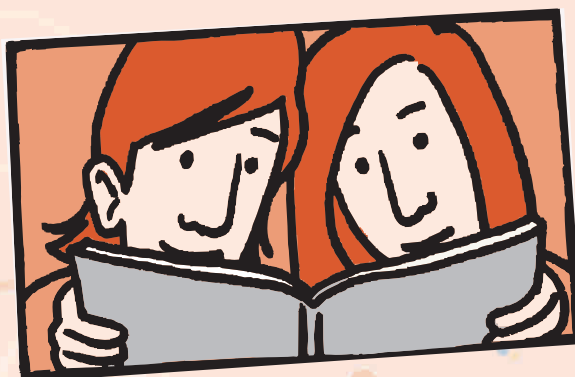
De allí la importancia que las adolescentes construyan una autovaloración de sí mismas que, unida al plan de vida, se constituye en un factor protector, para evitar comportamientos de riesgo como el embarazo a temprana edad.

## Anotaciones Personales

En este espacio pueden escribir algún tema de interés, duda o preguntas que tengan para formular al docente durante la sesión. También pueden anotar algunas ideas importantes para ser revisadas después.



A large orange rectangular area with a dotted line on the left side and horizontal dashed lines for writing. A pencil is drawn at the top right corner.



## Promoviendo estilos de vida saludable

### Abriendo puertas al diálogo

Se entiende como estilos de vida saludable una forma adecuada de vivir, individualmente o en grupos, que garantiza el desarrollo integral, la protección de la salud, el bienestar y el respeto de los derechos de las personas.

Los estilos de vida saludable (EVS) se aprenden en los espacios familiares, la institución educativa y la comunidad; en la relación con los padres, docentes, pares y otros miembros del entorno. La promoción de estilos de vida saludable incluye el desarrollo de habilidades que permiten enfrentar con éxito los desafíos de la vida diaria. Asimismo, contribuyen al desarrollo de factores que nos preparan para prevenir situaciones y comportamientos de riesgo, entre los que se incluye, la prevención de las ITS, el VIH y el SIDA.

Las infecciones de transmisión sexual y el VIH y SIDA representan un serio problema de salud pública sobre el cual madres y padres debemos reflexionar y conversar con nuestras hijas e hijos, entre otras razones porque las y los adolescentes tienen más probabilidades de adquirir el VIH que un adulto. Ello se debe a determinados comportamientos de riesgo como el uso de alcohol y drogas, la baja percepción de riesgo, el inicio sexual temprano, el mantener relaciones sexuales sin protección, entre otros.

## Recordando lo aprendido

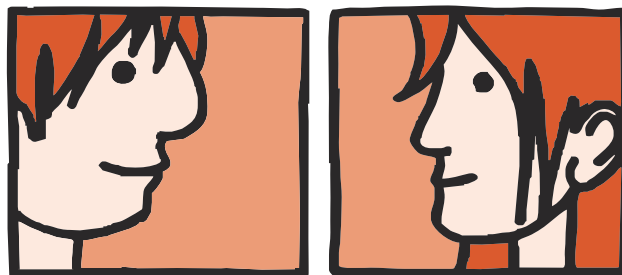
Hemos asistido a la sexta sesión "Promoviendo estilos de vida saludable favorecemos la salud integral y el autocuidado", en ella aprendimos que:



- La promoción de estilos de vida saludable (EVS) se entiende como el proceso permanente de aprendizaje de una forma de vivir adecuada que garantice el desarrollo integral, el bienestar y el respeto de los derechos de las personas. Los estilos de vida saludable se adquieren en diferentes espacios de socialización: la familia, la institución educativa y la comunidad; en la interacción social con los padres, docentes, pares y otros miembros del entorno.
- Una habilidad que las y los adolescentes deben desarrollar es la valoración de sí mismos, lo cual los debe llevar a cuidarse y protegerse de cualquier daño que afecte su salud integral. Por lo tanto, evitarán involucrarse en situaciones de riesgo o ceder a presiones de grupo que puedan obligarlos a tomar decisiones que pueden ser una amenaza para su salud y sus aspiraciones personales.
- Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son infecciones que se afectan al organismo humano, se transmiten principalmente por contacto sexual y localizan en los órganos sexuales y reproductivos. Las ITS deben ser tratadas oportunamente para evitar que su avance limite nuestras actividades y perjudique nuestra salud sexual y reproductiva.
- El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) se transmite principalmente por relaciones sexuales. La segunda vía de transmisión es la sanguínea (transfusiones de sangre de una persona infectada a otra sana). La tercera vía es la transmisión de madre a hijo durante la gestación, el parto o la lactancia.

## Dialogando con nuestras hijas e hijos

### 1. ¿CÓMO ADQUIEREN LAS PERSONAS EL VIH?



La vía de transmisión más frecuente del virus del VIH es mediante relaciones sexuales sin protección (97% de los casos). Las investigaciones realizadas con las y los adolescentes demuestran que éstos pueden contar con información sobre las características, síntomas, causas y consecuencias del VIH y SIDA. Sin embargo, los comportamientos sexuales que los exponen al riesgo de adquirirlo no han variado en los últimos años.

Las y los adolescentes, y también los jóvenes y los adultos, en algunas ocasiones asumen comportamientos de riesgo, porque piensan que solamente algunas personas están en riesgo de adquirir el VIH. Pero todas las personas están expuestas al riesgo de adquirir el virus si no ejercen su sexualidad con responsabilidad, asumiendo prácticas de autocuidado y estilos de vida saludable.

### 2. ¿CÓMO NO SE TRANSMITE EL VIH?



El virus del VIH no se transmite durante las actividades cotidianas como saludar, abrazar, dar o recibir un beso. No se contrae la infección en un asiento del baño ni por manipular caños y manijas de puerta, platos, vasos, alimentos o por el contacto con animales domésticos. Tampoco se adquiere el VIH por la picadura de los mosquitos.

Sin embargo, existe un temor generalizado en la población con respecto a la probabilidad de adquirir el VIH, se cree que éste se "contagia", lo cierto es que el VIH se transmite y no se "contagia". Este virus necesita de una vía de transmisión que puede ser sexual, transfusión de sangre y de madre a niño. Asimismo, es un virus frágil. No puede vivir por mucho tiempo fuera del cuerpo.

### 3. ¿CUÁLES SON LAS FORMAS DE PREVENCIÓN DE LAS ITS Y EL VIH?



Una de las formas de prevención de las ITS y el VIH que ha dado buenos resultados, es la que se relaciona con el desarrollo de programas educativos que contribuyen al logro de capacidades y habilidades sociales que permiten que las y los adolescentes desarrollen juicio crítico, participen en la toma de decisiones y cuenten con la capacidad de aspirar al logro de objetivos personales en el futuro. Los programas educativos también proporcionan información clara y científica sobre las formas de adquisición y prevención de estas infecciones.

Es importante que las y los adolescentes reconozcan los comportamientos que los hacen vulnerables a la adquisición de una ITS y el VIH, por ejemplo, el inicio sexual sin información de los riesgos que conlleva.

### 4. ¿POR QUÉ CONOCER SOBRE EL USO ADECUADO DEL PRESERVATIVO ES UNA MANERA DE EVITAR UNA ITS, EL VIH Y SIDA?



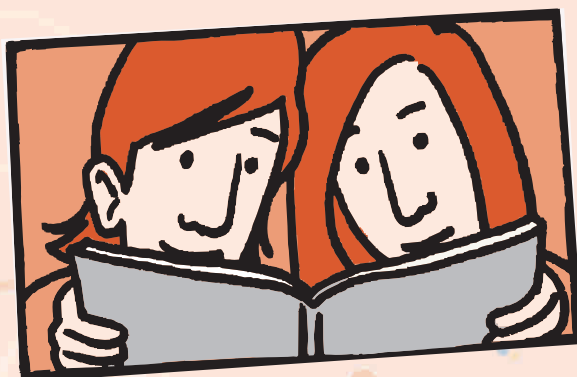
Diversos estudios han demostrado que desarrollar en las y los adolescentes habilidades para el autocuidado de su salud integral y de los demás contribuye a la prevención de las infecciones de transmisión sexual, el VIH y SIDA.

Ellas y ellos deben contar con información sobre los métodos de prevención, entre los que se encuentra el uso adecuado y sostenido del preservativo. Esta información debe ser complementada con una Educación Sexual Integral para que ejerzan su sexualidad de manera responsable.

Últimos estudios realizados en adolescentes y jóvenes demuestran que las personas que viven con VIH y SIDA adquirieron la infección por mantener relaciones sexuales sin protección. Por lo tanto, se vuelve necesario conocer los procedimientos para el uso adecuado del preservativo como una de las formas de prevención que evite el avance de la epidemia. Se recomienda que el preservativo o condón se compre en la farmacia o botica, se verifique la fecha de vigencia de uso y se lean con detenimiento las instrucciones.

## Anotaciones Personales

En este espacio pueden escribir algún tema de interés, duda o preguntas que tengan para formular al docente durante la sesión. También pueden anotar algunas ideas importantes para ser revisadas después.



## Previniendo la violencia sexual

### Abriendo puertas al diálogo

El buen trato a las niñas, niños y adolescentes es el resultado del respeto a sus derechos. Es también una forma de relación que genera en las madres y padres una sensación de bienestar, ayudándolos a crecer y ser mejores personas.

Es importante promover en nuestras hijas e hijos la confianza, la autovaloración, el desarrollo de la empatía, hacer que se sientan queridos, escuchados para que acudan a nosotros cuando se encuentren en situaciones de riesgo.

La comunicación en el entorno familiar es el elemento que fortalece los lazos afectivos entre sus miembros. A través del diálogo, padres e hijos aprenden a conocerse mejor, a respetar sus opiniones y desarrollar su capacidad para expresar sentimientos.

La comunicación y el diálogo son factores que favorecen y previenen todo tipo de violencia en el entorno familiar, como el abuso sexual infantil.

Los estudios realizados sobre abuso sexual infantil demuestran que generalmente el abusador es una persona conocida del entorno cercano en que se desenvuelven las niñas, niños y adolescentes. Un factor protector para la prevención del abuso sexual es que exista una buena comunicación y confianza entre padres e hijos, de tal manera que frente a una situación de abuso sexual, puedan comunicarlo oportunamente, evitando así ser víctimas de violencia sexual.

En caso de tomar conocimiento de una situación de abuso sexual, debemos denunciar el hecho; para ello es necesario conocer los procedimientos para realizar la denuncia y recibir la atención especializada correspondiente.





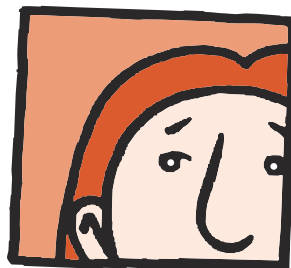
## Recordando lo aprendido

Hemos asistido a la séptima sesión "Promoviendo el buen trato prevenimos la violencia sexual", en ella aprendimos que:

- Las relaciones interpersonales satisfactorias al interior de la familia nos ayudan a sentirnos valorados, tomados en cuenta, respetados, protegidos y escuchados. Estos aspectos influyen en el desarrollo de habilidades para el autocuidado y la prevención de la violencia.
- Un estilo de comunicación horizontal y democrático en los espacios de convivencia familiar favorece el desarrollo de la consciencia reflexiva y autónoma que nuestras hijas e hijos necesitan como herramientas para tomar decisiones y prevenir situaciones de riesgo.
- La violencia levanta una barrera que impide la comunicación porque destruye la confianza entre los miembros de una familia o comunidad.
- El abuso sexual infantil ocasiona en las niñas, niños o adolescentes confusión, ansiedad, depresión, sentimientos de culpa, aislamiento, angustia, pesadillas, sentimientos de no merecer cariño. Asimismo, influye negativamente sobre el rendimiento escolar por falta de concentración para atender las clases y realizar las tareas.
- El abusador sexual es frecuentemente alguien cercano o conocido en el entorno familiar. Generalmente se trata de personas que podrían gozar de la simpatía de la familia y de la comunidad.

## Dialogando con nuestras hijas e hijos

### 1. ¿QUÉ ES EL ABUSO SEXUAL?



El abuso sexual ocurre en todos los niveles sociales y en cualquier lugar, tiene formas o modalidades que muchas veces no son reconocidas por las madres y padres de familia, entre ellas podemos mencionar: espiar a una niña, niño o adolescente al cambiarse o bañarse, tocar o hacer que se toquen los órganos sexuales, inducir a que muestren sus órganos sexuales o enseñarle pornografía a través de revistas, videos, entre otras.

El abusador trata de mantener el abuso sexual en secreto, amenaza a sus víctimas para que no digan nada de lo ocurrido y otras veces los silencia manejando sentimientos de culpa y confusión que experimentan las y los afectados.

Las niñas, niños y adolescentes tienen que estar preparados desde temprana edad para reconocer las diferentes formas y modalidades del abuso sexual para denunciarlo a las personas en las que confían. Todas y todos debemos conocer los procedimientos a seguir cuando ocurren estos casos.

Una niña, niño o adolescente abusado sexualmente puede superar las dificultades que se presentan como consecuencia del mismo, para ello el entorno familiar y escolar deben estar preparados para acogerlos, brindarles soporte emocional y asegurar un tratamiento psicológico especializado y sostenido.

### 2. ¿CÓMO RECONOCER O DETECTAR UN CASO DE ABUSO SEXUAL?



Las víctimas de abuso sexual, por lo general, son convencidas para guardar en secreto el abuso. Sin embargo, algunos indicios nos pueden brindar señales sobre la ocurrencia de estas situaciones.

- Terror a algunas personas o lugares.
- Problemas al dormir: insomnio o pesadillas.
- Llorar frecuentemente o volverse extremadamente irritable.
- Regresar a conductas de épocas anteriores del desarrollo: chuparse el dedo, jugar con juguetes para bebés, enuresis nocturna y diurna (no poder controlar la orina, después de haber aprendido a hacerlo).
- Mostrar pánico si intentan desvestirla o desvestirlo, al cambiarle la ropa, durante el baño, o al examinarla o examinarlo por el pediatra.

- Dejar de jugar.
- Dejar de comer o comer demasiado.
- Depresión.
- Agresividad.
- Aislamiento: volverse solitarias o solitarios.

Existen indicadores físicos que muestran que una persona ha sido o es víctima de abuso sexual.

- Irritación, malestar, o sangrado en la vagina, pene o ano.
- Fisuras anales.
- Moretones.
- Infección urinaria.
- Dolor al sentarse o caminar.

### 3. ¿ENTRE AMIGOS O ENAMORADOS PUEDE HABER VIOLENCIA SEXUAL?



No debe haber violencia entre amigos y enamorados. Sin embargo hay situaciones en las que ocurre porque:

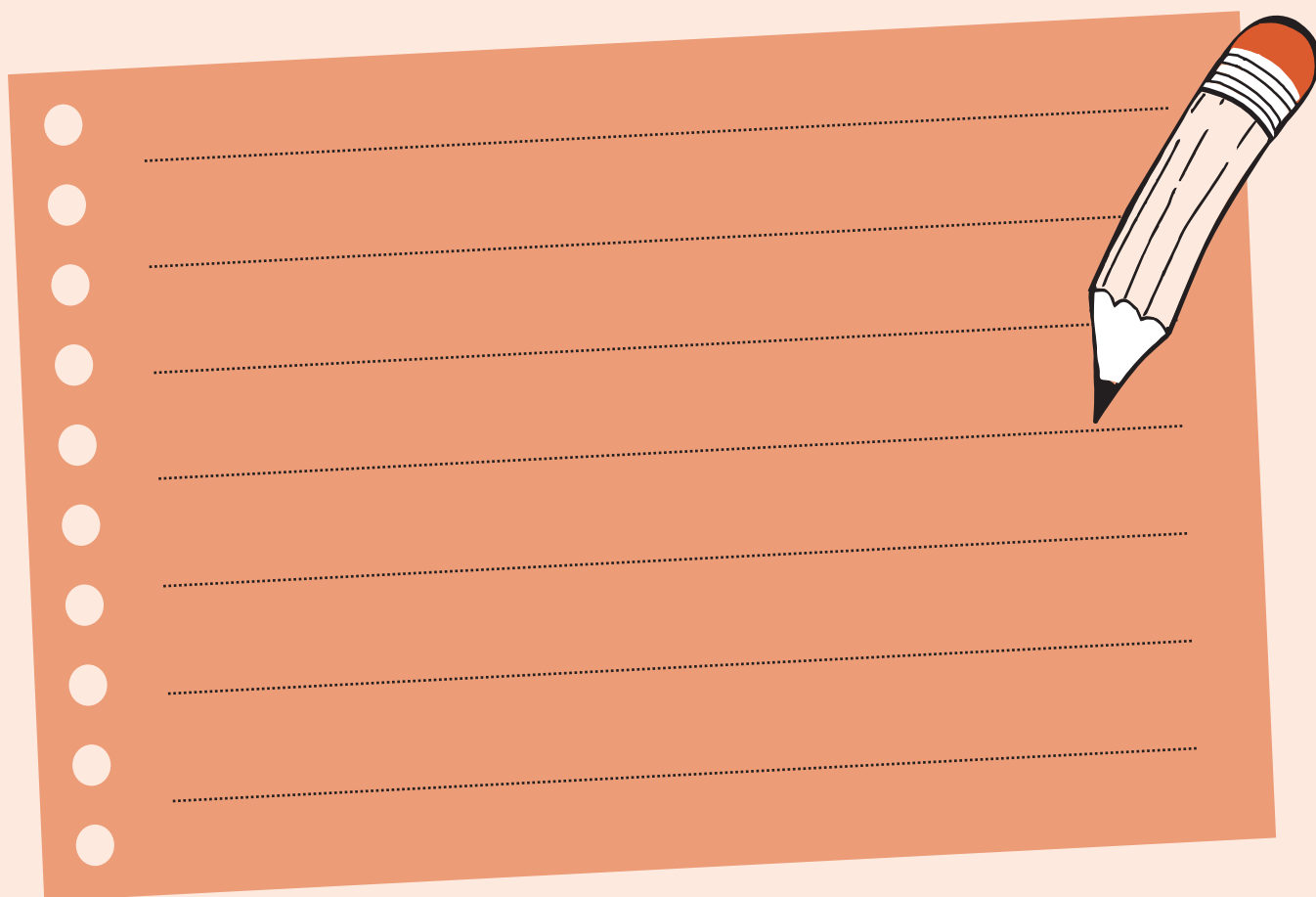
- A los chicos se les enseña equivocadamente que si tienen relaciones sexuales, incluso engañando u obligando a su pareja, son más varones. Lo que un varón debe saber es que se puede sentir mejor cuando gana el afecto de su pareja, siendo respetuoso con sus deseos y decisiones.
- A las chicas se les enseña a quedarse calladas y no reclamar cuando se sienten ofendidas, maltratadas u obligadas. Por el contrario, las chicas se sienten mejor cuando aprenden a quererse a sí mismas y a valorarse, sabiendo reclamar cuando no es respetada.

Las y los adolescentes deben reconocer que ninguna persona tiene derecho a obligar a otra a hacer algo que no quiere, o que le hace sentir mal; ni siquiera un familiar, el enamorado, la pareja u otra persona.

Nada justifica la violencia sexual, la violencia es un delito y vulnera los derechos de cualquier persona.

## Anotaciones Personales

En este espacio pueden escribir algún tema de interés, duda o preguntas que tengan para formular al docente durante la sesión. También pueden anotar algunas ideas importantes para ser revisadas después.



## Aprendiendo a escuchar a nuestras hijas e hijos

### Abriendo puertas al diálogo

Es responsabilidad de la madre y el padre brindar educación sexual a sus hijas e hijos; sin embargo, todavía existen dificultades para conversar sin temores sobre los distintos temas relacionados con la sexualidad.

La calidad de las relaciones entre padres, hijas e hijos, así como el grado de franqueza alcanzado en las comunicaciones influye en la posibilidad de que se abran espacios de diálogo sobre el tema de sexualidad.

Entre las actitudes que conducen a una buena comunicación entre padres e hijos, podemos señalar:

- Sinceridad y comodidad para abordar los temas de sexualidad.
- Dialogar abiertamente de sexualidad desde temprana edad.
- Establecer acuerdos entre padres e hijos sobre las normas de comportamiento en la vida familiar.
- Acercamiento afectivo entre padres e hijos.
- Capacidad de escucha.
- Asertividad en la expresión de sentimientos y emociones.



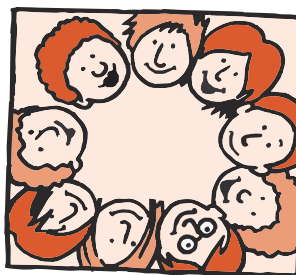
### Recordando lo aprendido

Hemos asistido a la octava sesión "Dialogando sobre sexualidad con nuestras hijas e hijos", en ella aprendimos que:

- La madre y el padre son los principales agentes de socialización y educación de sus hijas e hijos, especialmente en lo que concierne a la sexualidad y su ejercicio.
- Es erróneo decir que el conversar con los adolescentes sobre sexualidad los induce a tener relaciones sexuales a temprana edad; por el contrario, la comunicación con los padres, sobre temas relacionados con la sexualidad permite a las hijas e hijos contar con información oportuna sobre estos temas y postergar el inicio de las relaciones sexuales.
- Una buena comunicación entre padres e hijos requiere:
  - a) Mirar atentamente a la persona que nos habla.
  - b) Evitar interrumpir a la persona mientras ésta emite su mensaje; en cambio, se debe hacer preguntas aclaratorias puntuales.
  - c) Demostrar a la persona con nuestros gestos que atendemos su mensaje.
  - d) Cuando el que habla termina su mensaje, el que escucha debe tomar en cuenta los aspectos claves de la conversación para continuar el diálogo.

## Dialogando con nuestras hijas e hijos

**1. ¿QUÉ EDAD ES OPORTUNA PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN SOBRE SEXUALIDAD?**

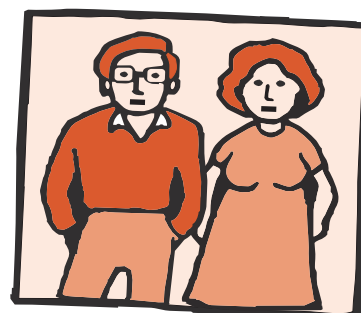


Toda edad es oportuna para hablar de sexualidad con nuestras hijas e hijos. Permanentemente estamos transmitiendo de manera voluntaria o involuntaria mensajes sobre cómo comportarnos y expresar nuestra sexualidad.

Por ejemplo, las niñas y niños, desde que son muy pequeños, preguntan sobre el origen de los bebés, en este sentido es necesario brindar información científica, adecuándola a la edad y a su nivel de comprensión. Se debe evitar las respuestas falsas que no contribuyen a su educación sexual.

La mejor oportunidad para conversar con nuestras hijas e hijos sobre sexualidad es cuando el tema surge de manera espontánea o cuando tengan preguntas o experiencias que quieran compartir. Para lo cual debemos contar con información, escuchar atentamente y responder con naturalidad, respetando sus puntos de vista y orientándolos hacia el desarrollo de comportamientos y actitudes que favorezcan un desarrollo sexual saludable.

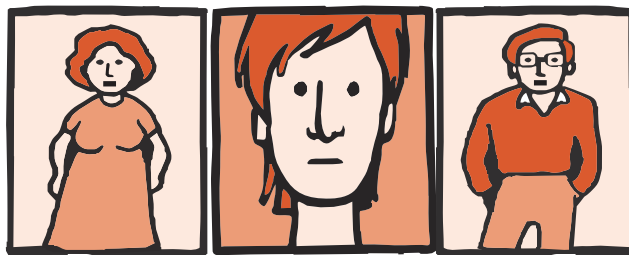
**2. ¿POR QUÉ LAS MADRES Y LOS PADRES EVITAN CONVERSAR SOBRE TEMAS DE SEXUALIDAD?**



Algunas madres y padres de familia tienen dificultades para conversar sobre sexualidad con sus hijas e hijos por falta de información, temor, prejuicios y por las propias experiencias de vida o formación que han tenido.

A menudo las madres y padres de familia piensan que no han recibido suficiente preparación para hablar con sus hijas e hijos sobre temas relacionados con la sexualidad. Sin embargo, la educación sexual no solo requiere información, sino, que también, demanda confianza para que nuestras hijas e hijos puedan hablar de estos temas sin sentirse juzgados, criticados o rechazados. Es importante demostrarles que pueden hablar con nosotros para aclarar sus dudas y preocupaciones.

### 3. ¿POR QUÉ LAS HIJAS E HIJOS NO ACUDEN A SUS PADRES PARA PEDIR CONSEJOS SOBRE SEXUALIDAD?

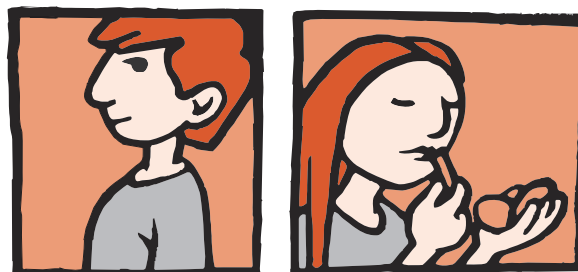


La etapa de la adolescencia es generalmente difícil para algunas hijas e hijos, lo cual provoca que la comunicación con sus padres atraviese un período de crisis.

La incertidumbre no solo afecta al adolescente sino al grupo familiar; ello ocasiona que se pierda la confidencialidad y aumenten los prejuicios. La o el adolescente no se animará fácilmente a confiar sus preocupaciones sobre su sexualidad a sus padres, lo que se hace extensivo a los demás adultos de su entorno.

Para encontrar salidas a este problema, madres y padres de familia deben favorecer la recuperación del diálogo amical y abierto con sus hijas e hijos adolescentes, sin juicios anticipados y sin censuras ni críticas destructivas a sus actitudes o comportamientos. En caso contrario, nuestras hijas e hijos acudirán a otras fuentes de información, que pueden ser no confiables y obtener información equivocada, teniendo efectos en su comportamiento sexual.

### 4. ¿LAS Y LOS ADOLESCENTES DE ANTES TENÍAN LA MISMA LIBERTAD PARA CONVERSAR CON SUS PADRES TEMAS DE SEXUALIDAD?



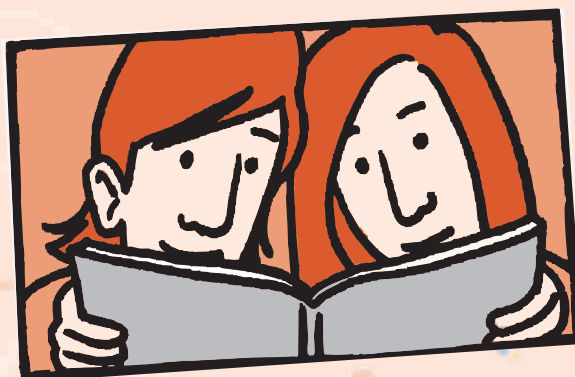
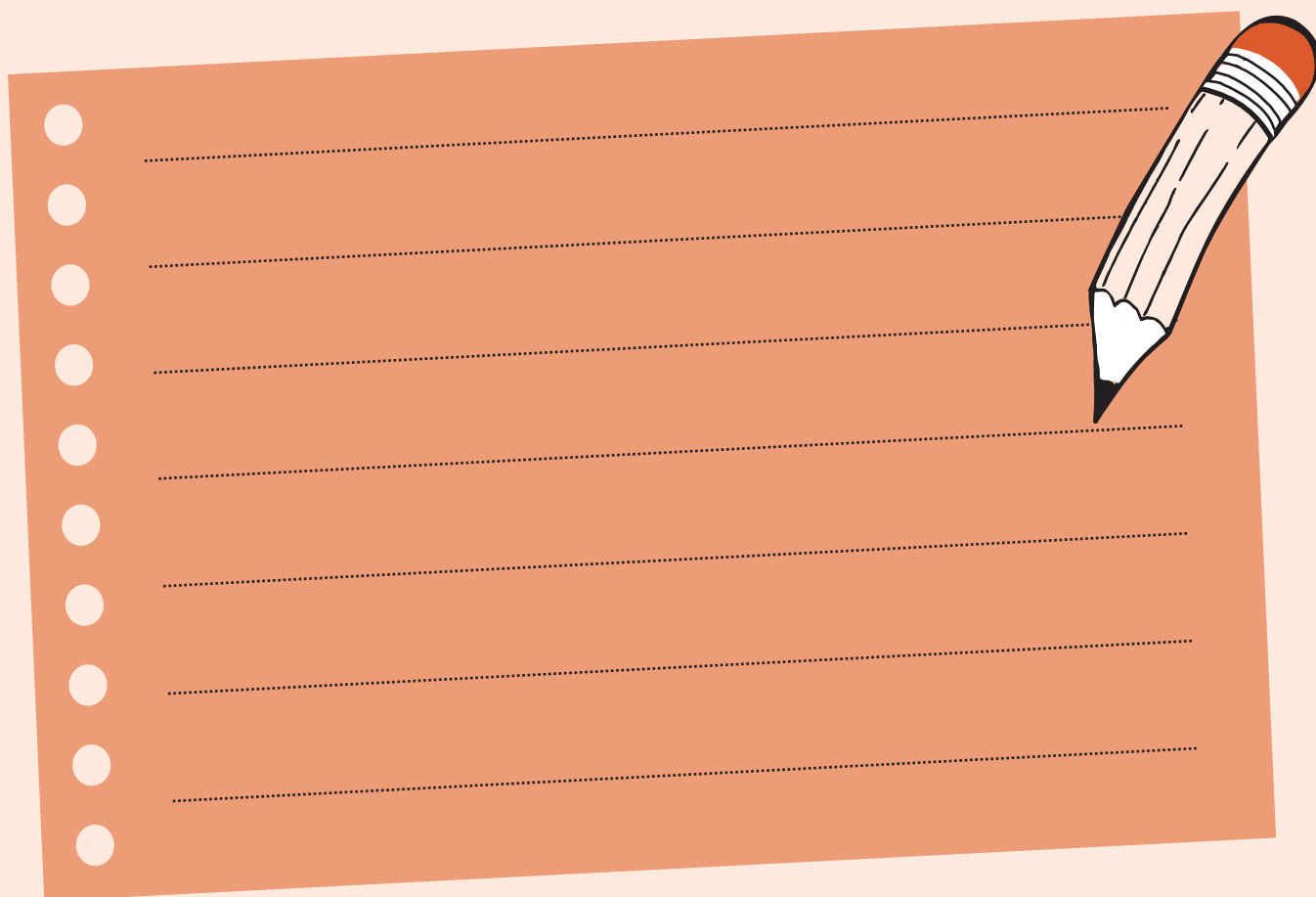
**No.** En épocas anteriores era más difícil conversar abiertamente sobre temas de sexualidad. Las únicas personas que podían hacerlo eran los médicos en sus consultorios y la sexualidad se centraba en los aspectos de salud reproductiva. En la familia el tema era considerado un tabú, algo prohibido en la conversación cotidiana entre padres e hijos.

A partir de mediados del siglo XX, los estudios científicos desarrollados por la psicología, la sociología, la antropología y otras ciencias han demostrado que es importante que todas las personas tengan información sobre la sexualidad para mejorar su calidad de vida y relaciones afectivas.

Existe consenso en que las y los adolescentes deben recibir una educación sexual integral que les permite conversar abiertamente y con fundamentos sobre temas de sexualidad, y poder así discriminar los tipos de información que reciben de distintas fuentes (medios de comunicación, internet, entre otras).

## Anotaciones Personales

En este espacio pueden escribir algún tema de interés, duda o preguntas que tengan para formular al docente durante la sesión. También pueden anotar algunas ideas importantes para ser revisadas después.





## Brindando respuestas comunes sobre sexualidad

### Abriendo puertas al diálogo

La sociedad y la cultura refuerzan mitos y creencias que dificultan hablar libremente sobre la sexualidad como una dimensión importante en la vida de las personas. Esta situación crea una barrera para que las y los adolescentes puedan contar con información científica, oportuna, adecuada, completa, y garantizar con ello decisiones saludables y responsables sobre el ejercicio de su sexualidad.

Es importante el diálogo en las relaciones interpersonales que se establecen en la vida familiar. Mediante las palabras establecemos distintos niveles de contacto con las demás personas, damos o recibimos información, expresamos lo que pensamos, transmitimos nuestros sentimientos, pensamientos, ideas y experiencias.

Para favorecer el diálogo en temas de sexualidad entre miembros de generaciones distintas es esencial desarrollar en el núcleo familiar habilidades básicas para la valoración y reconocimiento del otro y fortalecer los hábitos de buen trato.



## Recordando lo aprendido

Hemos asistido a la novena sesión "Enriqueciéndonos en el diálogo y encontrando respuestas comunes sobre sexualidad", en ella aprendimos que:



- Las generaciones tienen distintas formas de apreciar las manifestaciones de la sexualidad: el enamoramiento, concebir la felicidad, experimentar placer, entre otras; debido a que cada generación se socializa de acuerdo a las influencias de una época y cultura determinada.
- Padres e hijos comparten espacios en la vida familiar, donde se transmiten normas de convivencia, las que son aceptadas por nuestras hijas e hijos durante la niñez sin generar conflicto y cuestionamiento.
- Sin embargo, durante la adolescencia, nuestras hijas e hijos van construyendo su plan de vida y tomando decisiones con mayor autonomía.
- Una comunicación democrática y enriquecedora en el núcleo familiar permite a todos sus miembros encontrar respuestas comunes sobre sexualidad, posibilitando el intercambio generacional.
- La comunicación asertiva pone en práctica el hábito de escuchar atentamente, comprender a la otra persona y hacérselo saber. Es necesario utilizar un lenguaje cercano a nuestras hijas e hijos, transmitirles ideas sin prejuicios ni censuras que les ayuden a encontrar alternativas y resolver sus dudas e inquietudes sobre su sexualidad.

## Dialogando con nuestras hijas e hijos

### 1. ¿EL BUEN TRATO INFLUYE EN LA COMUNICACIÓN?



El buen trato con nuestras hijas e hijos se fundamenta en el respeto, el reconocimiento y la valoración de sus cualidades y logros personales.

Es necesario que la familia valore y cultive espacios recreativos, festivos, que se valoren los sueños y proyectos de cada una y uno de sus miembros, debido a que este conjunto de actitudes evidencian y fortalecen las relaciones de afecto y solidaridad en el núcleo familiar.

Generar un conjunto de condiciones en la vida familiar que se relacionan con el buen trato y la buena comunicación (capacidad para dialogar, debatir, aceptar el punto de vista del otro), permite que padres e hijos puedan conversar abiertamente sobre sexualidad. Por el contrario, desarrollar una comunicación sobre la base de un lenguaje que tienda a descalificar, a destacar errores y defectos en nuestras hijas e hijos, dificultará el diálogo, limitando la posibilidad que nos planteen sus dudas y preocupaciones relacionadas con su sexualidad.

### 2. ¿QUÉ ACTITUD DEBEN TENER LOS ADULTOS PARA ABRIR EL DIÁLOGO SOBRE TEMAS DE SEXUALIDAD?

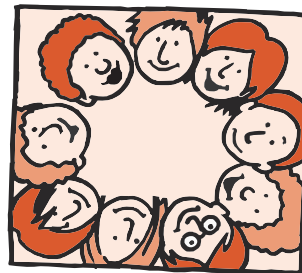


Es importante que el adulto, una persona con experiencia de vida, sea vista por las y los adolescentes como alguien en quien se puede confiar y conversar porque ha vivido experiencias que pueden ser similares a las que ellas y ellos viven en estos momentos.

Entre las actitudes que favorecen una mejor comunicación en temas de sexualidad con las y los adolescentes, se destacan las siguientes:

- Diálogo y buena disposición al debate que permita superar las barreras en la comunicación que impiden plantear sus inquietudes y expresar sus opiniones con libertad.
- Búsqueda de consenso entre las ideas del adulto y del adolescente.
- Demostrar seguridad y naturalidad para responder a las preguntas, brindando información que les permitan aclarar sus dudas.
- Transmitir a las y los adolescentes que los cambios que experimentan son saludables, que no hay nada vergonzoso ni secreto en ello.

**3. ¿POR QUÉ LAS Y LOS ADOLESCENTES PREFEREN CONVERSAR CON SUS AMIGAS Y AMIGOS SOBRE SEXUALIDAD?**



Las y los adolescentes prefieren conversar con sus pares porque sienten más confianza, suponen que tienen dificultades parecidas y los van a entender mejor.

Asimismo, manifiestan que cuando les confían sus problemas e inquietudes, estos no los critican o juzgan y guardan el secreto.

Las madres y padres de familia debemos tratar de conocer esta realidad, aprender de ella y utilizarla en provecho de nuestra comunicación con nuestras hijas e hijos.

**4. ¿QUÉ RECOMENDACIONES PODEMOS DAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS PARA TOMAR DECISIONES?**



Es importante que las y los adolescentes desarrollen ciertas habilidades para decidir en forma autónoma y reflexiva ante situaciones que son importantes para su vida, que incluye el ejercicio de su sexualidad. Para ello podemos sugerirles lo siguiente:

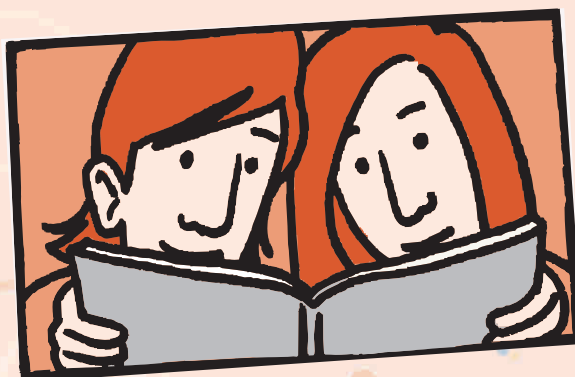
- a. Conocer y analizar la situación o problema.
- b. Identificar las alternativas para su solución.
- c. Considerar las ventajas y desventajas de tomar una decisión determinada, tomando en cuenta el plan de vida.
- d. Elegir la alternativa que le parece más adecuada y actuar.
- e. Evaluar los resultados que se producen de la aplicación de la alternativa elegida para reformularla si fuera necesario.

Es importante acompañar a nuestras hijas e hijos en la toma de decisiones. El acompañamiento no significa intromisión, imposición de ideas o deseos de los padres.

No olvidemos que hasta la persona más madura y preparada puede equivocarse al elegir, lo esencial, es que cuente con información para tomar la mejor decisión a su alcance.

## Anotaciones Personales

En este espacio pueden escribir algún tema de interés, duda o preguntas que tengan para formular al docente durante la sesión. También pueden anotar algunas ideas importantes para ser revisadas después.





## BIBLIOGRAFÍA

DITOE (2009). Propuesta para la formación de docentes en temas de Educación Sexual Integral. Documento de Trabajo. Lima: Ministerio de Educación.

DITOE (2008a). Lineamientos Educativos y Orientaciones Pedagógicas para la Educación Sexual Integral. Lima: Ministerio de Educación.

DITOE (2008b). Lineamientos Educativos y Orientaciones Pedagógicas para la Prevención de las Infecciones de Transmisión Sexual, VIH y SIDA. Lima: Ministerio de Educación.

INEI (2007). ENDES Continua 2004 - 2007. Lima: Autor.

López, S. (1997). Ciudadanos reales e imaginarios: concepciones, desarrollo y mapas de la ciudadanía en el Perú. Lima: IDS.

Núñez, P. (1999). Cómo organizar las escuelas de madres y padres. Lima: SEPEC- TAREA.

UPCH (2005). Estudio cuantitativo del diagnóstico en población de escolares de secundaria de menores en cinco ciudades. Lima: CARE - Fondo Mundial

Vinnar, M. (2008). Apuntes para comprender la significación de la sexualidad humana. En Educación sexual: su incorporación al sistema educativo. Administración Nacional de Educación Pública. Montevideo: Nordan.



## **DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN**

Zaira Cabrera Casana

## **CORRECCIÓN DE ESTILO**

Carmen Ollé Nava

## **ILUSTRACIONES**

Olga Flores Díaz  
Paco San Martín Escobar

## **IMPRESIONES**

K&C Grafic S.A.C.  
Av. Bolivia 148 C.C. Centro Lima Ofic. 2021-2035 / Lima - Perú

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2010 - 00244

Ministerio de Educación  
Av. De la Poesía 155, San Borja, Lima - Perú  
Primera Edición / Enero 2010  
Tiraje: 180 ejemplares

## EL ACUERDO NACIONAL

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

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

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

### 1. Democracia y Estado de Derecho

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

### 2. Equidad y Justicia Social

Para poder construir nuestra democracia, es necesario que cada una de las personas que conformamos esta socie-

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

### 3. Competitividad del País

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

### 4. Estado Eficiente, Transparente y Descentralizado

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

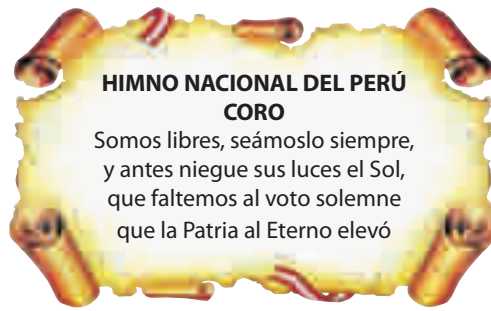
Mediante el Acuerdo Nacional nos comprometemos a desarrollar maneras de controlar el cumplimiento de estas políticas de Estado, a brindar apoyo y difundir constantemente sus acciones a la sociedad en general.



## SÍMBOLOS DE LA PATRIA



**BANDERA**



**CORO DEL HIMNO NACIONAL**



**ESCUDO**

## Declaración Universal de los Derechos Humanos

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

Artículo 1.- Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y (...) deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2.- Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona (...).

Artículo 3.- Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4.- Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5.- Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6.- Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7.- Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración (...).

Artículo 8.- Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales (...).

Artículo 9.- Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10.- Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11.-

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad (...).

2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12.- Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13.-

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.

2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

Artículo 14.-

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

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

Artículo 15.-

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.

2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16.-

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia (...).

2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.

3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17.-

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.

2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18.- Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión (...).

Artículo 19.- Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión (...).

Artículo 20.-

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.

2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21.-

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por

medio de representantes libremente escogidos.

2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.

3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22.- Toda persona (...) tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, (...) habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23.-

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.

2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.

3. 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.



PLANES NACIONALES MULTISECTORIALES: INTEGRANDO  
RECURSOS PARA LA LUCHA CONTRA EL VIH/SIDA EN EL PERU



DISTRIBUCIÓN GRATUITA