

6.^o
GRADO

Cuadernillo de Tutoría

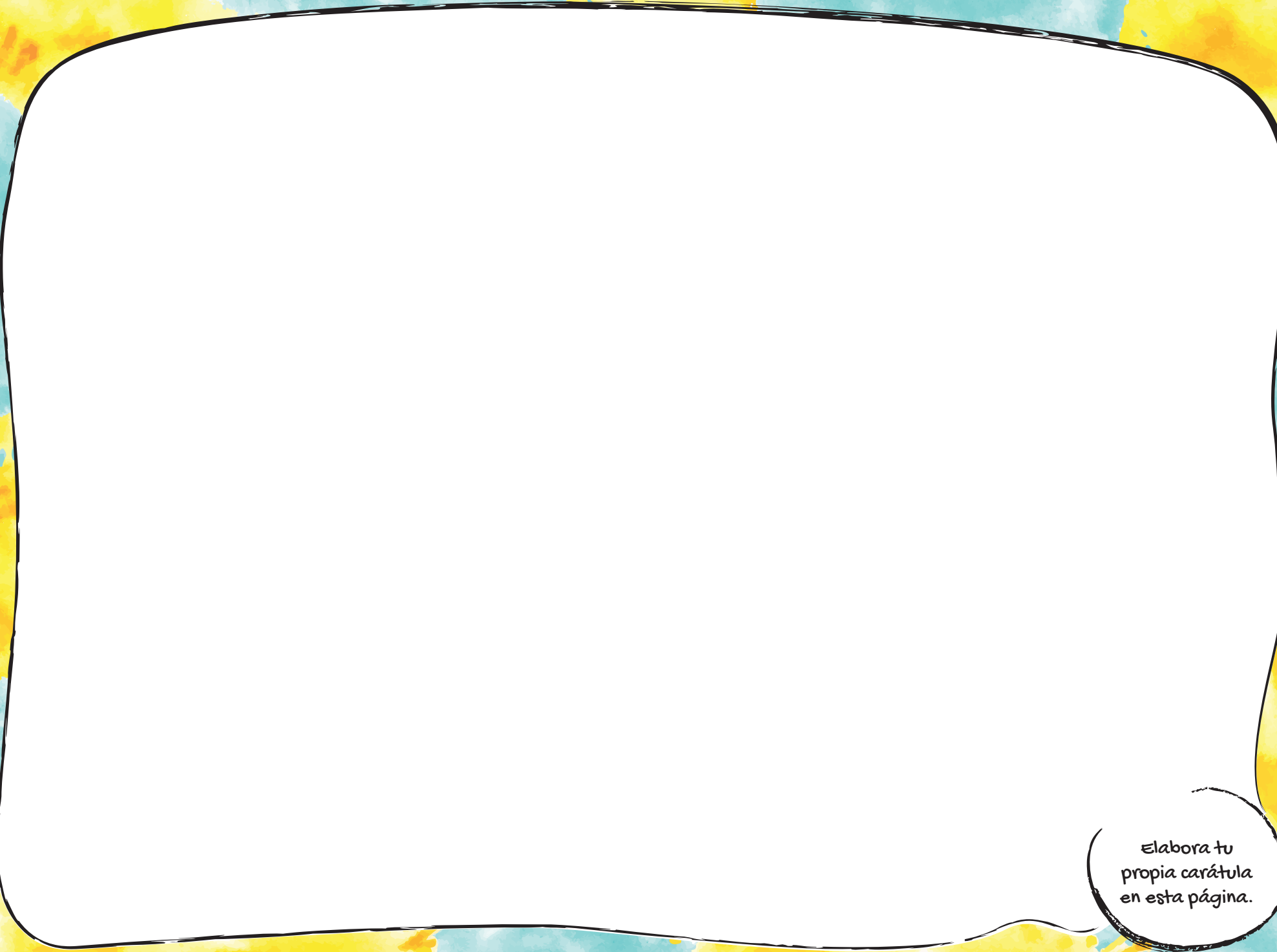
..... EDUCACIÓN PRIMARIA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2021





Elabora tu
propia carátula
en esta página.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Cuadernillo de Tutoría

Sexto Grado

Educación Primaria

Editado por:

©Ministerio de Educación

Calle Del Comercio 193, San Borja

Lima 41, Perú

Teléfono: 615-5800

www.minedu.gob.pe

Elaboración del texto

Sylvia Rivera Rojas

Asesoría en el contenido socioemocional

Soledad Alvarez

Revisión pedagógica

Pilar Chinchayán Robles

Diseño y diagramación

Teresa Serpa Vivanco

Corrección de estilo

Javier Pizarro Romero

Ilustración:

Rosa Segura Llanos

Primera edición: 2018

Dotación: 2019

Tiraje: 393 259 ejemplares

Impreso por:

QUAD/GRAPHICS PERÚ S.A.

Se terminó de imprimir en noviembre de 2018, en los talleres gráficos de la empresa QUAD/GRAPHICS PERÚ S.A., sitio en Av. Los Frutales N.º 344, Urbanización El Artesano - Ate.

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

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2018-16058

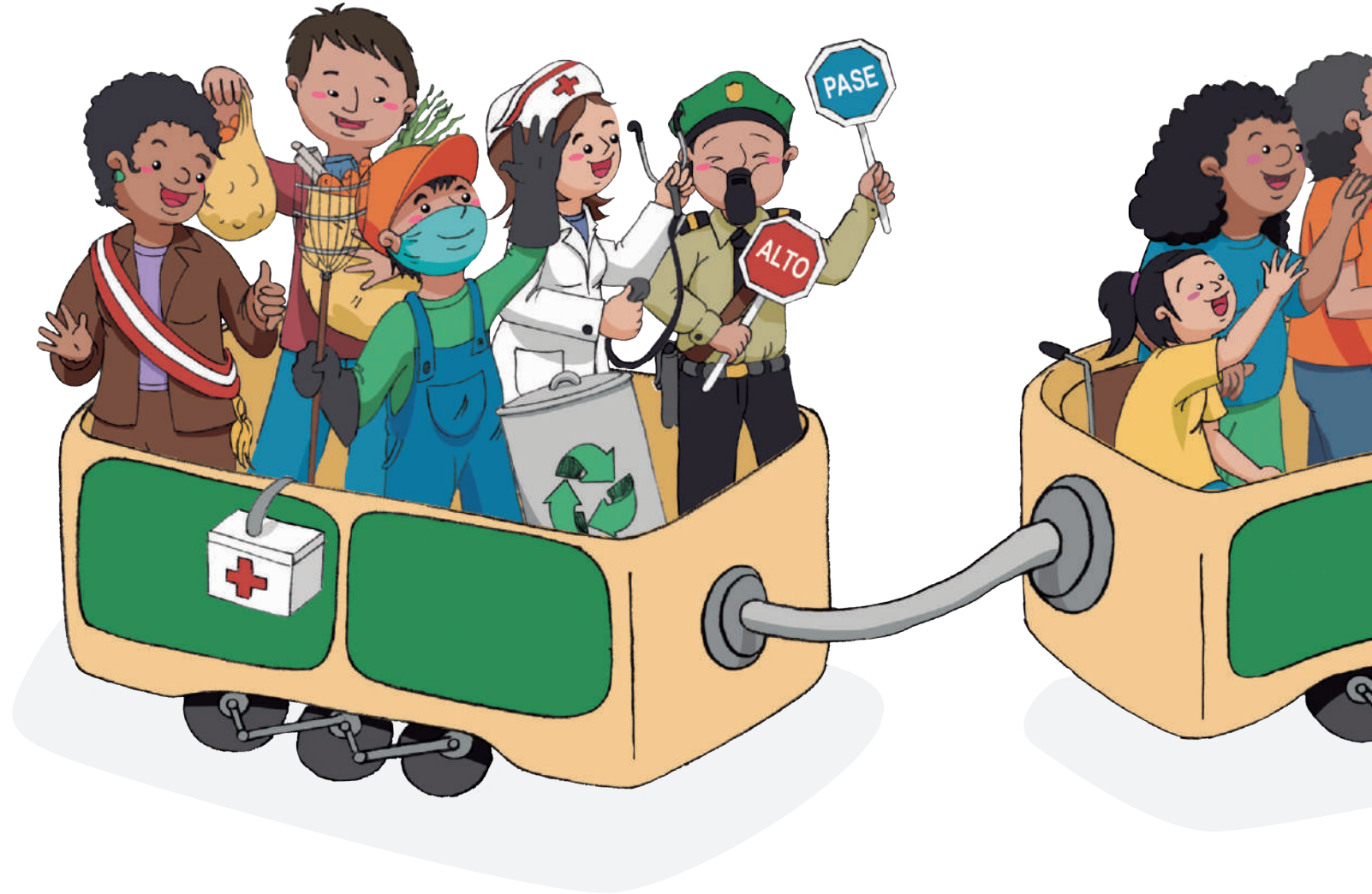
Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



Índice

Presentación	7
Me conozco y me quiero	9
Me valoro como soy	10
¡Estoy creciendo y cambiando también!	14
Aprendo a enfrentar las frustraciones	17
Decido con autonomía frente a la presión de grupo	21
Reconozco mis habilidades para lograr mis metas	25
Compartimos y valoramos lo que somos	31
Somos diferentes y nos respetamos	32
Somos solidarias y solidarios	38
Enfrentamos las situaciones que nos afectan	43
Nos organizamos para participar	44
Mujeres y hombres nos respetamos y valoramos	47
Nos informamos para prevenir el consumo de alcohol	50
Conocemos los riesgos del internet	54
Nos unimos para prevenir la trata de personas	60

Voy con mi tren por el camino de la vida, junto a mi familia, mis amigas y amigos...





...con el cuidado de las personas e instituciones de la comunidad.



Querida y querido estudiante:

Te presentamos tu *Cuadernillo de Tutoría*, el cual te acompañará en este año para motivarte a realizar actividades interesantes y variadas. Estas te permitirán conocer mejor tus cualidades, reconocer tus gustos y preferencias. También, te ayudarán a darte cuenta qué sientes y qué debes hacer para regular algunas de tus emociones. Además, podrás aprender a relacionarte mejor con tus compañeras y compañeros, y descubrirás la importancia de protegerte y prevenir situaciones que pueden ser peligrosas y de riesgo para ti.

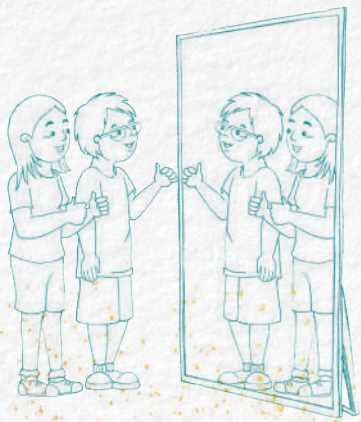
Las fichas que te brindamos en este cuadernillo se organizan en tres partes:

1. Me conozco y me quiero.
2. Compartimos y valoramos lo que somos.
3. Enfrentamos las situaciones que nos afectan.

Este cuadernillo te pertenece, es tuyo. Cuidalo y trátalo bien, pues allí podrás registrar lo que vas descubriendo y reflexionando sobre las situaciones de interés de tu vida, y la de tus compañeras y compañeros. Si quieres, puedes compartir estos descubrimientos con tu familia, amigas y amigos.



¡A empezar
este viaje!



Me conozco
y me quiero.

Me valoro como soy.

Leo el propósito de la ficha.



Valoro lo positivo que mi familia dice de mí¹.

- Escribo en el recuadro el nombre de un miembro de mi familia que quiero mucho: abuelita, abuelito, mamá, papá, hermana, hermano, u otra persona.

.....

Escribo hasta cuatro características positivas que mi familiar dice de mí. Pueden ser características físicas, de mi forma de ser o de cosas que hago bien.

Mi dice que soy

.....

.....

.....

Escribo hasta cuatro acciones o cosas que mi familiar dice que me gustan.

Mi dice que me gusta

.....

.....

.....

- ¿Cómo me siento con la opinión positiva que mi familiar tiene de mí?

.....

1 Adaptado de Cuadernillo de Tutoría. Sexto grado. Ministerio de Educación. Cuarta edición. 2017.

Valoro lo positivo que mis compañeras y compañeros dicen de mí.

- Trabajamos en parejas y elaboramos una tarjeta. Nos guiamos del modelo o hacemos una con nuestra creatividad. En la tarjeta, escribimos un mensaje para nuestra pareja de trabajo comentando sus cualidades.
- Luego, intercambiamos las tarjetas y leemos nuestros mensajes acompañado de una muestra de afecto, como una sonrisa, un abrazo, un apretón de manos, un “gracias amiga o amigo”, etc.

Quiero decirte que tienes muchas cualidades

Cuatro de ellas son:

.....

.....

.....

.....

El nombre de amiga o amigo va en el recuadro

- ¿Cómo me siento con las cosas positivas que mi compañera o compañero dice de mí?

.....

.....

- ¿Sabía que tenía esas cualidades?

.....

.....

Para recordar

Pensamos en alguna cualidad real que hayamos observado en nuestra compañera o nuestro compañero y lo expresamos con respeto.



Reconozco los mensajes que nos trasmite la publicidad.

- Con la guía de la profesora o el profesor, dialogamos a partir de esta pregunta: ¿He observado qué “modelos” de personas se presentan en la publicidad para que compremos un producto?
- Hacemos una lista con las características que hemos observado con mayor frecuencia en los “modelos” de mujeres y hombres. Por ejemplo, estos “modelos” de persona son altos, de cabello rubio o castaño, de ojos azules o verdes, etc.

En la publicidad los hombres se muestran:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En la publicidad las mujeres se muestran:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Luego de hacer la lista, dialogamos entre las compañeras y los compañeros de clase con orientación de la profesora o el profesor, a través de las siguientes preguntas:
 - ¿Nos parecemos todas las personas a esos “modelos”? ¿Por qué?
 - ¿Necesitamos ser como ellas o ellos para ser personas atractivas? ¿Por qué?
 - ¿Necesitamos ser como ellas o ellos para considerarnos personas valiosas? ¿Por qué?
 - ¿Puedo estar contenta o contento conmigo si soy diferente a esos “modelos”? ¿Por qué?



Me valoro como soy.

- Luego del diálogo, completo el siguiente cuadro con 3 características físicas que me gustan de mí, 3 cualidades de mi forma de ser que me gustan y 3 cosas que hago bien. Me puedo ayudar de las características que me han señalado mis familiares, mis compañeras y compañeros.

Características físicas que me gustan de mí	Cualidades de mi forma de ser que me gustan	Actividades que hago bien
1	1	1
2	2	2
3	3	3

Compartimos nuestras características y cualidades.

- Escogemos una de las características y cualidades que hemos escrito, la que más nos guste. La escribimos en un pedazo de papel junto con nuestro nombre y lo colocamos en el mural del aula “Somos valiosas y valiosos”.

Conocer las cualidades por las que otras personas nos aprecian, fortalece nuestra **autoestima**, nos ayuda a conocernos mejor, y a valorarnos como personas únicas y capaces de mostrarnos cómo somos.

Lo mejor de mí:

- Mis cualidades
- Lo que soy capaz de hacer
- Mis buenas actitudes
- Los valores que practico
- Cómo soy como hija o hijo, hermana o hermano, o nieta o nieto.

¡No me olvido! Miro la publicidad con **sentido crítico**, cuestionando, analizando y evaluando lo que veo y escucho. Me valoro a partir de mis características, cualidades y habilidades.

¡Estoy creciendo y cambiando también!

Leo el propósito de la ficha.

Reconozco algunos cambios de la pubertad.

- Leo el siguiente texto:

El desarrollo en la pubertad. ¿Qué van sintiendo? ¿Cómo se van relacionando?²



En la pubertad las niñas y los niños afrontan una serie de cambios que se dan en sus cuerpos, en sus emociones, en su forma de ser y en su manera de relacionarse. Estos cambios pueden hacerles sentir un poco extrañas o extraños y generar inseguridad e incertidumbre; pero también puede ser un camino emocionante, hacia la búsqueda de la identidad y el sentido de la vida.

A esta edad, quieren ser tratados como “grandes”; necesitan tomar sus propias decisiones, reclaman su independencia y quieren que se respete este proceso. Otras veces, se comportan como si tuvieran menos edad, demandando atención y apoyo de la madre y del padre, o se muestran muy sensibles a lo que les dicen. En este proceso suelen producirse conflictos con sus progenitores o con otras personas adultas, pero no en todos los casos sucede así. Es una etapa de aprender a establecer lazos positivos y a resolver conflictos.



Propósito

Reconoceré que en la pubertad se producen cambios físicos, así como en mi forma de ser.

² Adaptado de Tiempo de crecer-2006. Ed. Cedapp y Save the children.

Las emociones se sienten de manera más intensa, siendo común que se produzcan cambios de humor, pudiendo pasar de manifestar cariño a malhumor en pocos minutos o a veces la risa y el llanto pueden parecer exagerados o que guardan poca relación con la situación que las produce. Al mismo tiempo, el desarrollo de su capacidad para crear, imaginar, analizar, interpretar, desarrollar hipótesis, así como su vitalidad, ímpetu y entusiasmo, son aspectos importantes que las y los pueden llevar a crear nuevos entornos más justos y más solidarios. Es una etapa de descubrir sus talentos y habilidades.

Es la edad de los grupos, de compartir ideas y gustos, las amistades se vuelven un referente de valoración personal y construcción de la identidad y la estima personal. A veces estos grupos, durante un tiempo, son solo de chicas o solo de chicos. Pero poco a poco, empezarán a relacionarse, a través de diferentes actividades sociales, deportivas o de recreación.



- Luego de leer el texto, converso en grupo sobre estas preguntas:
 - ¿Me identifico con algunas de las ideas que se expresan en el texto sobre los cambios en las emociones y relaciones con las demás personas en la pubertad? ¿Con cuáles? Lo escribo en un papel solo para mí.
 - ¿He observado también cambios en mis amigas y amigos? ¿Podría listar algunos de estos cambios? ¿Cómo me hacen sentir esos cambios? ¿Qué me gustaría pedirles o decirles?
- Elijo dos amigas o amigos para escribir en un papel sobre los cambios que he observado en ellas o ellos. Luego les entrego a cada quien el papel que le corresponde.
- La profesora o el profesor nos dará unos minutos para que leamos los papeles que hemos recibido y podamos conversar si así lo deseamos.

Descubro cómo me siento en esta etapa.

- Con ayuda de la profesora o el profesor elaboro cuatro tarjetas con una palabra o frase que describa cómo me siento y me percibo en esta etapa de la pubertad.
- Luego, en grupo de cuatro, leeremos lo que hemos escrito y elaboraremos un poema o pequeño relato que describa nuestra manera particular de vivir la pubertad. Las poesías y relatos pueden ser anónimos, firmados con nuestros nombres o con un seudónimo. También podemos utilizar imágenes o dibujos en nuestras creaciones. Cuando hayamos terminado, los podremos compartir en el Mural del Salón.

Al momento de leer o compartir nuestro poema o relato, no hagamos burlas ni chistes. Así generaremos un ambiente de confianza y respeto.

Comparto con mi familia lo que he descubierto.

- Con la orientación de la profesora y el profesor, me tomo unos minutos para releer el texto de la página 14 sobre el desarrollo de la pubertad. Me enfoco en las oraciones que describen los cambios en las relaciones entre hijos, hijas, padres y madres durante la pubertad.
- Reflexiono a partir de las siguientes preguntas: ¿Reconozco que algo de lo que mencionan en la lectura me ha pasado? ¿Converso en casa sobre estos cambios? ¿Qué me gustaría decirles a mi mamá y papá sobre este tema?
- Escribo una pequeña carta o mensaje a mi madre y padre con ideas o sentimientos que quiero compartirles sobre cómo estoy viviendo los cambios de la pubertad. También puedo hacerles preguntas o pedirles ayuda en lo que necesite. La profesora o el profesor coordinará la entrega de los mensajes o cartas a nuestra madre y nuestro padre. ¡Manos a la obra!

Aprendo a enfrentar las frustraciones.

Leo el propósito de la ficha.

Identifico qué es la frustración.

- Leo el siguiente relato.

con este gol ganaremos

Es el último partido del equipo. Se juegan el campeonato, faltan pocos minutos para que culmine el partido. Luis ya está cerca del arco y piensa "con este gol ganaremos". Logra quitar el balón a un estudiante del otro equipo, se dirige rápidamente hacia el arco, no hay nadie delante que obstaculice su jugada. Está a punto de meter el gol y... se tropieza y cae.



Propósito

Sabré que hacer cuando me sienta frustrada o frustrado.

- Reflexiono y respondo.

- ¿Qué es lo que deseaba Luis?
- ¿Cómo se sentirá Luis después de lo que le pasó?
- ¿Qué pensará de sí mismo después de lo que le pasó? ¿Qué hará después? ¿Seguirá intentándolo?
.....
.....
- ¿Alguna vez me he sentido como Luis? ¿Qué hago cuando me siento así?
.....
.....

- Converso con mis compañeras y compañeros e intercambio experiencias sobre este tema.

Las personas sentimos frustración cuando no podemos lograr algo que esperábamos o deseábamos.

- Esto nos puede producir emociones como cólera o tristeza.
- También, podemos tener pensamientos negativos, como "no lo lograré", "no sirvo para esto" o "mejor lo dejo".

Exploro qué hago cuando siento frustración.

- Reflexiono a partir de esta pregunta: ¿Qué me sucede cuando me siento frustrada o frustrado? Encierro en un círculo la respuesta o respuestas que indiquen lo que me suele pasar:

1

Cuando las cosas no me salen como quiero

- a) Me enojo y reniego.
- b) Me da lo mismo.
- c) Tiro las cosas.
- d) Pienso que puedo volverlo a intentar.
- e) Pienso que soy inútil.

2

Cuando pierdo en un juego

- a) No me importa perder.
- b) Me molesto mucho, "me da pica".
- c) Pienso que ya ganaré la próxima vez.
- d) Acepto que esta vez perdí.
- e) Pienso "nunca gano nada".

3

Cuando me prometen algo y no lo cumplen

- a) Exijo que cumplan lo prometido.
- b) Ya no les creo.
- c) Pienso que tienen que cumplir obligatoriamente.
- d) Pido una razón y si es válida la acepto.

- Converso en grupo sobre la siguiente pregunta:
 - ¿Qué hago para sentirme mejor cuando estoy frustrada o frustrado?

Descubro cómo puedo enfrentar la frustración.

Las personas sentimos, pensamos y reaccionamos de maneras diferentes ante la frustración. No podemos negar lo que sentimos, pero sí podemos regular nuestros pensamientos y reacciones.

Para enfrentar las frustraciones, podemos seguir estos pasos:

1

Reconozco la emoción.

(Ejemplo)

- “Estoy enojada o enojado”.

2

Trato de calmarme.

(Ejemplo)

- Respiro profundo.
- Cuento hasta 10.

3

Cambio los pensamientos negativos en positivos.

(Ejemplo)

- “La próxima vez será mejor”.

4

Pienso qué es lo mejor que puedo hacer.

(Ejemplo)

- Tengo más cuidado la próxima vez
- Practico más.

- Analizo el siguiente caso:

El examen

Elsa había estudiado mucho para el examen. Sentía que era muy difícil, pero se esforzó mucho. La profesora está llamando a cada estudiante para entregarle su examen y su nota. Escucha su nombre y se acerca a recogerlo. Mira la nota que le han colocado y... ha desaprobado.

Se sintió muy mal. Entonces pensó: “No me fue bien este examen”. “Mejor ya no estudio, total siempre voy a salir mal”.



- En grupo, ayudamos a Elsa a superar la frustración aplicando los cuatro pasos:

1

Reconozco la emoción.

¿Qué sintió Elsa cuando desaprobó el examen?

Se sintió

.....

.....

.....

.....

.....

2

Trato de calmarme.

¿Qué puede hacer ella para calmarse y sentirse mejor?

Para calmarse podría

.....

.....

.....

.....

.....

3

Cambio los pensamientos negativos en positivos.

¿Qué podría pensar Elsa en vez de “No soy capaz de aprobar este examen. Mejor ya no estudio, total, igual voy a desaprobarme”?

Podría pensar

.....

.....

.....

.....

.....

4

Pienso qué es lo mejor que puedo hacer.

¿Qué puede hacer ella?

Lo que puede hacer es

.....

.....

.....

.....

.....

Propongo alternativas para enfrentar la frustración.

- Con la guía de la profesora o el profesor, en grupo compartimos en plenaria nuestras ideas y practicamos los pasos con situaciones que nos suceden en la escuela.



Pruebo practicando estos pasos. Será difícil al principio porque muchas veces nos gana la emoción, pero no me rendiré y seguiré intentando.



Decido con autonomía frente a la presión de grupo.

Leo el propósito de la ficha.

Reconozco cómo es la presión de grupo.

- Observo con atención la imagen.



- Con la guía de la profesora o el profesor, dialogamos acerca de lo que vemos en la imagen.
 - ¿Qué está ocurriendo en el grupo?
 - Después que Kike escucha lo que le dicen, ¿cuál puede ser su decisión?
 - ¿Me ha pasado alguna vez algo parecido? Si deseo lo cuento.

Propósito

Tomaré decisiones autónomas frente a la presión de grupo.

Analizo un caso de presión de grupo.

- En parejas, leemos la siguiente situación y reflexionamos:

El dilema de Ángel³

Ángel tiene varios amigos en la clase. Además, se lleva bien con la mayoría de sus compañeras y compañeros del sexto grado. Él respeta a sus amigas y amigos sin ninguna distinción. Sin embargo, está en una situación complicada, pues su grupo siempre se burla de una compañera poniéndole apodosos que todos festejan en los pasillos del colegio. Ella es muy buena amiga, respetuosa y muy estudiosa.

Un día que estaba con sus amigos, uno de ellos, al verla pasar, dijo un chiste burlón. Todos rieron, al tiempo que dijeron: "Ángel, la próxima te toca, tienes que ser más gracioso, así que prepárate". Ángel siente emociones diferentes. Por un lado, piensa que es una situación chistosa y divertida, pero al mismo tiempo se siente enojado porque su amiga no merece que la traten así. Él no quiere aceptar la propuesta de los demás y se pregunta cómo y qué decirles.



- Ayudamos a Ángel a tomar una decisión.

Ángel tiene tres alternativas: negarse a hacerlo; aceptar, aunque no esté de acuerdo; o proponer al grupo otra forma de diversión. Completa los siguientes recuadros:

Si se niega a hacerlo,
les dirá:

Se sentirá

porque

Si acepta hacerlo,
les dirá:

Se sentirá

porque

Si propone otra forma
de diversión, les dirá:

Se sentirá

porque

- Reflexionamos.

- ¿Qué haría yo en su lugar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

³ Adaptado de Cuadernillo de Tutoría. Sexto grado. Ministerio de Educación. Cuarta edición. 2017.

- Observamos el siguiente gráfico y colocamos qué beneficios obtendremos si no cedemos a la presión de grupo:

¿Presión de grupo?

A veces nuestro grupo de amigas y amigos quiere que hagamos algo con lo que no estamos de acuerdo por nuestros valores de respeto y porque no queremos hacernos daño ni hacer daño otras personas.

¿Qué debemos hacer?

Negarnos a hacerlo con calma seguridad y confianza en base a nuestros valores: demos nuestras razones sin ofender a nadie.

Propongamos al grupo otras alternativas saludables para compartir, divertirnos y relacionarnos con otras personas.

¿Qué ganaremos?

.....

.....

.....

.....

Evalúo mis habilidades para hacer frente a la presión de grupo.

- De manera individual, identifico cómo actúo frente a la presión de grupo y contesto “Sí” o “No” a las siguientes afirmaciones:

¿Cómo actúo frente a la presión de grupo?	Sí	No
1. ¿Mi grupo de amigas y amigos me ha pedido alguna vez hacer algo con lo que no estaba de acuerdo?		
2. ¿Acepté por no quedar mal con el grupo?		
3. ¿Me negué a hacerlo y me molesté?		
4. ¿Me negué a hacerlo con calma, pero con seguridad explicando mis razones?		
5. ¿Plantee otras alternativas?		

Para reflexionar

¿Qué argumentos o ideas usé para negarme a hacer lo que me pedían? Las converso con mis compañeras y compañeros.

Aprendo formas para decir no frente a la presión de grupo.

- Con la guía de la profesora o el profesor, leemos las siguientes técnicas para decir NO.

Empleo autodiálogos positivos

Repetimos tranquilamente, sin molestarnos, que no haremos lo que nos piden. Lo diremos en una frase corta. Aquí hay unos ejemplos:

- “Gracias, pero no”; “Qué bueno por ti, pero eso no va conmigo”; “Ya, pero no quiero”, “Bueno, pero no quiero”, “Simplemente no quiero”.

Lo repetimos una y otra vez, sin dar más explicaciones, no importa cuánto nos insistan. Lo hacemos sin molestarnos, no es necesario atacar a la persona para defender nuestro punto de vista.

Utilizo la técnica del bocadillo

Decimos que no en medio de dos frases. Como en este ejemplo:

“Te agradezco la invitación, **pero por ahora no puedo** acompañarles. Otro día iré con ustedes”.

Propongo alternativas

Pensamos en otras alternativas que no nos dañen ni dañen a otras personas. Este es un ejemplo:

- “¿Por qué mejor no vamos a dar una vuelta en bicicleta?”.

- Luego, en grupo, dramatizamos cómo decir no frente a las siguientes situaciones. Utilizamos las técnicas que hemos conocido.
 - Un grupo de amigas y amigos me presionan para que fume, pero yo no quiero.
 - Un grupo de estudiantes quieren que le esconda sus cosas a un compañero.
 - Tengo que hacer una tarea para el día siguiente, pero mis amigas y amigos quieren que les acompañe en ese instante.

Comparto lo aprendido.

- Con la guía de la profesora o el profesor, identificamos frases que podemos usar cuando nos quieren presionar a hacer algo que no queremos y lo escribimos para colocarlo en un lugar visible del aula.



Reconozco mis habilidades para lograr mis metas.

Leo el propósito de la ficha.



Descubro lo que significa alcanzar un sueño.

- Con la guía de la profesora o el profesor, investigamos sobre Gladys Tejeda.



Imagen tomada de:
<https://bit.ly/2vb0Dwc>

¿Qué la habrá motivado a cumplir su sueño?

- Observo las imágenes y luego respondo a las preguntas.



- ¿Cuál es el sueño de la niña?, ¿y el del niño?

.....

- ¿Qué debe hacer la niña para llegar a ser astronauta?

.....

- ¿Qué debe hacer el niño para llegar a ser pintor?

.....

- ¿Cuál es mi sueño a futuro? ¿Lo he pensado?

.....

Me propongo metas que pueda lograr.



“Paso a paso se va lejos”, dice el refrán. Un sueño no se logra como por arte de magia. Se consigue poco a poco, meta a meta, a corto, a mediano y a largo plazo: en un día, en un mes, en un año, en cinco años, etc. Haz un ensayo. Por ejemplo, mi meta para hoy podría ser tener todas mis tareas a tiempo.

- Completo el siguiente recuadro.

Mis metas	Lo que quiero lograr	Lo que haré para lograrlo
Mi meta para hoy (corto plazo)		
Mi meta para una semana (mediano plazo)		
Mi meta para fin de año (largo plazo)		

Una meta es un logro que deseamos alcanzar en un determinado plazo realizando las actividades que sean necesarias. Requiere del conocimiento de las propias habilidades, así como mucha perseverancia, voluntad y decisión.

Reconozco mis cualidades y habilidades para lograr mis metas.

- Reflexiono con la guía de la profesora o el profesor a partir de esta pregunta: ¿Es suficiente desear algo para lograrlo? ¿Cuáles son mis cualidades y habilidades que me ayudarán a conseguir mis metas?
- Pienso en mis propios sueños y ensayo proyectar mi futuro completando el siguiente cuadro:



Yo soy

.....

Lo que más me gusta es

.....

Lo que mejor sé hacer es

.....

.....

Los cursos que más me gustan son

.....

.....

Mis cualidades son

.....

.....

Yo quiero en el futuro

.....

.....

¡Conocerse bien es el primer paso en busca del logro de un sueño! También hace falta una cualidad muy importante.

¿De qué cualidad crees que se trate?

- Leo el siguiente relato:

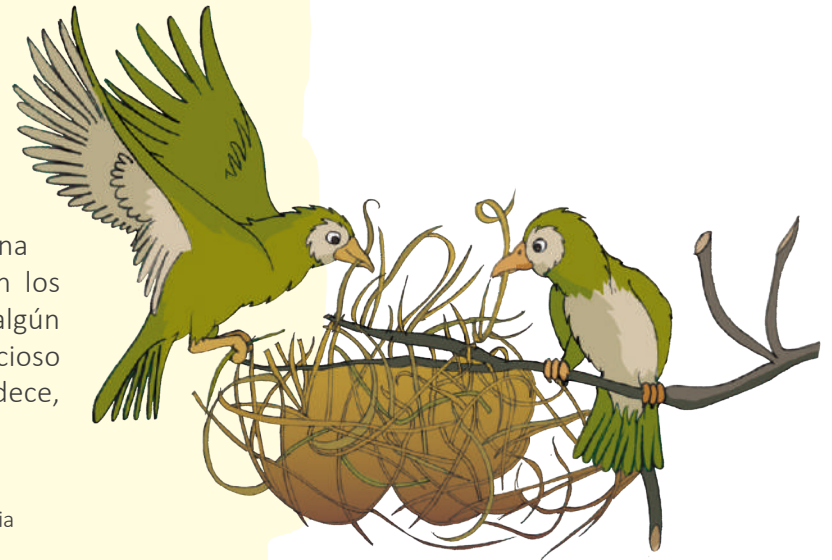
Un ejemplo de perseverancia

¿Has observado la actitud de los pájaros frente a las adversidades?

Están día tras día construyendo su nido, recogiendo materiales, a veces traídos desde largas distancias... y cuando ya está terminado y están a punto de poner sus huevos, las inclemencias del tiempo o la obra del ser humano o de algún animal lo destruye y tira por el suelo lo que con tanto esfuerzo logró.

¿Qué hace el pájaro? ¿Se amilana y se paraliza? ¿Abandona la tarea? ¡De ninguna manera! Vuelve a comenzar, una y otra vez, hasta que en el nido aparecen los primeros huevos. A veces, muchas veces antes de que nazcan los pichones, algún animal, un niño o una tormenta vuelve a destruir el nido, pero esta vez con su precioso contenido... Duele recomenzar desde cero... pero aun así el pájaro jamás enmudece, ni retrocede, sigue cantando y construyendo, construyendo y cantando.

Fragmento tomado de: <http://www.milenio.com/opinion/jorge-reynoso/cosmovision/leccion-de-perseverancia>



- Reflexiono

Los pájaros dan una lección de perseverancia, de constancia, de sobreponerse a las adversidades y empezar de nuevo. ¿Cuánto me parezco a ellos?



- Hago el intento de examinarme. Marco Sí o No, según lo que hago siempre:

Mis fortalezas	Sí	No
a. Cuando me propongo algo, no paro hasta conseguirlo.		
b. Cuando me sale mal algo, me da cólera y lo dejo.		
c. Siempre dejo las cosas a medias.		
d. Siempre trato de terminar bien lo que comienzo.		
e. Pongo todo mi empeño y esfuerzo para lograr lo que me propongo.		
f. No me gustan los retos, voy por lo fácil.		
g. Si algo me sale mal, lo vuelvo hacer con más cuidado y esfuerzo.		
h. Yo decido qué hacer tomando en cuenta los buenos consejos de mi familia, amigas y amigos.		

Fuente: Elaboración propia

Mi evaluación:

Si he contestado 'Sí' en 'a', 'd', 'e', 'g' y 'h', voy muy bien: soy perseverante, laboriosa o laborioso, y empeñosa o empeñoso.

De lo contrario, me hago la promesa de desarrollar más fortalezas, pues será necesario para lograr mis metas.

Recuerdo que las claves para lograr con éxito mis metas son conocer bien mis cualidades y habilidades; ser perseverante, empeñosa o empeñoso, responsable y optimista; aceptar retos y no retroceder ante las adversidades.

Aplico lo aprendido.

- Escribo en una libreta personal la meta que me propongo en el día, luego evalúo si la logré o no, y por qué. Más adelante, me animo a pensar en mis metas de la semana, el mes y el año.





Compartimos
y valoramos
lo que somos.

Somos diferentes y nos respetamos.

Leo el propósito de la ficha.

Descubrimos nuestras semejanzas y diferencias.

- Con la guía de la profesora y el profesor, hacemos la siguiente dinámica:
 - Nos colocamos en dos filas mirándonos frente a frente, a una distancia aproximada de un metro.
 - Al centro, en el piso, habrá una línea que puede hacerse con tiza o con *masking tape*.
 - La profesora o el profesor irá diciendo algunas frases. Si nos identificamos con lo que dice la frase, nos colocamos en la línea. Si no nos identificamos, nos quedamos en nuestro lugar.
 - Luego de cada frase, observamos quiénes se han colocado en la línea y, luego, regresamos a las filas para continuar con la siguiente frase.

Estas son las frases:

Cuando algo no me sale bien me enojo.

Cuando estoy con mis amigas y amigos me siento feliz.

Me gusta la matemática.

Tengo más de dos amigos.

Mi familia es de la sierra.

Mi familia es de la selva.

Soy la hermana mayor o el hermano mayor.

Soy la hermana menor o el hermano menor.

Soy hija única o hijo único.

Nací en el Perú.

Soy alta o alto.

Uso anteojos.

Propósito

Reconoceré, respetaré y valoraré nuestras diferencias



- Dialogamos cuando terminamos la dinámica.
 - ¿En qué nos parecemos y en qué nos diferenciamos?
 - ¿Qué pasaría si todos fuéramos iguales?
 - ¿Qué es lo bueno de ser diferentes?
 - ¿Por qué somos valiosas y valiosos?
 - ¿Qué es el respeto para ti? ¿Por qué merecemos respeto?

Reconozco la diversidad de mi país.

- Observo las imágenes y leo el poema de Marco Martos.



El Perú

No es este tu país
porque conozcas sus linderos,
ni por el idioma común,
ni por los nombres de los muertos.
Es este tu país
porque si tuvieras que hacerlo,
lo elegirías de nuevo
para construir aquí
todos tus sueños.

Marco Martos



- Con la guía de la profesora o el profesor, dialogamos.

- ¿Cómo somos las peruanas y los peruanos?

Two horizontal teal-colored writing bars with dashed lines for text entry.

- ¿Por qué sentimos orgullo las peruanas y los peruanos?

Two horizontal yellow-colored writing bars with dashed lines for text entry.

- Describo alguna situación de discriminación que he observado.

Two horizontal purple-colored writing bars with dashed lines for text entry.

- ¿Cómo reaccionaría si soy testigo de una acción de discriminación?

Two horizontal teal-colored writing bars with dashed lines for text entry.

- ¿Nos respetamos entre peruanas y peruanos sin ninguna distinción?

Two horizontal yellow-colored writing bars with dashed lines for text entry.

Mira lo que dice Edison Flores, jugador de la selección de fútbol, en su cuenta de Facebook (22/6/18), sobre la discriminación en el Perú:



Edison Flores

22 de Junio del 2018

Hace algunos meses participé con mucho orgullo de la campaña del Ministerio de Cultura contra el racismo y la discriminación en nuestro país. Este es uno de los principales males que aqueja al Perú y todos debemos poner de nuestra parte para erradicarlo.

En febrero tuve la oportunidad de conversar con el *New York Times* y dar mi punto de vista sobre este problema en el Perú. Solo quería dejar en claro que mi posición va en contra de la discriminación en cualquier lugar, en cualquier deporte, en cualquier contexto. No importa tu clase social, tu color, o de dónde vengas, siempre debes tratar a todos por igual y con respeto.

Sigamos unidos por el país, sigamos colaborando con este tipo de iniciativas que buscan que seamos más tolerantes y mejores personas. ¡Seamos un mejor Perú! ⚽ 🇵🇪 ❤️



Imagen tomada de: <https://bit.ly/2Kldj9z>



Las peruanas y los peruanos somos diferentes por el color de nuestra piel, la lengua que hablamos, nuestras costumbres, danzas, lugar de nacimiento y comida, pero... ¡Todas las personas somos valiosas!

Identifico los derechos que tenemos todas las personas sin distinción.

- En parejas, completamos el siguiente cuadro considerando las imágenes presentadas.

¿Qué derechos debemos respetar para convivir en armonía?

Tenemos derecho a:



Nos comprometemos a tratarnos con respeto en el aula y la escuela.

Reflexiono a partir de esta pregunta: ¿Qué significa respetar los derechos de todas las personas por igual?

- En grupo, elaboramos un mensaje de cómo nos gustaría que nos traten y otro de cómo no nos gustaría que nos traten.

Por ejemplo: “Me gusta que me llames por mi nombre”, “no me gusta que me pongas apodos”.

Cómo me gustaría que me traten

Cómo no me gustaría que me traten

- Con la guía de la profesora o el profesor, elaboramos un mural con nuestras ideas.



Somos solidarias y solidarios.

Leo el propósito de la ficha.

Reconozco qué es la solidaridad.

- Con la guía de la profesora o el profesor, formamos grupos y sorteamos las siguientes frases para que cada grupo analice una de ellas.

1

“No hay bien alguno que nos deleite si no lo compartimos”.

Séneca

2

“La solidaridad es la ternura de los pueblos”.

Gioconda Belli

3

“Da siempre lo mejor de ti y lo mejor vendrá...”.

Santa Teresa de Calcuta

4

“Con el tiempo y la madurez descubres que tienes dos manos, una para ayudarte a ti y otra para ayudar a los demás”.

Audrey Hepburn

5

“No hay problema que no podamos resolver juntos, y muy pocos que podamos resolver por nosotros mismos”.

Lyndon Johnson

- En plenaria, comentamos sobre lo que significan.

Propósito

Identificaré acciones solidarias en busca del bien común.

Identifico acciones solidarias.

- Observamos con atención las imágenes:



- Converso con la profesora o el profesor a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué observo en las imágenes?
 - Menciono alguna acción que ha realizado mi familia, comunidad o escuela para ayudar a otras personas.
 - ¿En la zona donde vivo, a mi familia y a mí nos afectó algún fenómeno natural? ¿Cómo fuimos afectados? ¿Cómo nos ayudaron?

Consolido mis ideas sobre la solidaridad.

- Completo las siguientes oraciones con alguna de las palabras que aparecen en los recuadros.

a. Solidaridad es el bien común.

b. Solidaridad es demostrar por el prójimo.

c. Solidaridad es sin pedir nada a cambio.

d. Solidaridad es para salir de un desastre natural.

e. Solidaridad es a cruzar la pista a un anciano o discapacitado.

f. Solidaridad es con quienes más lo necesitan.

g. Solidaridad es olvidarse del

cooperar

egoísmo

compartir

ayudar

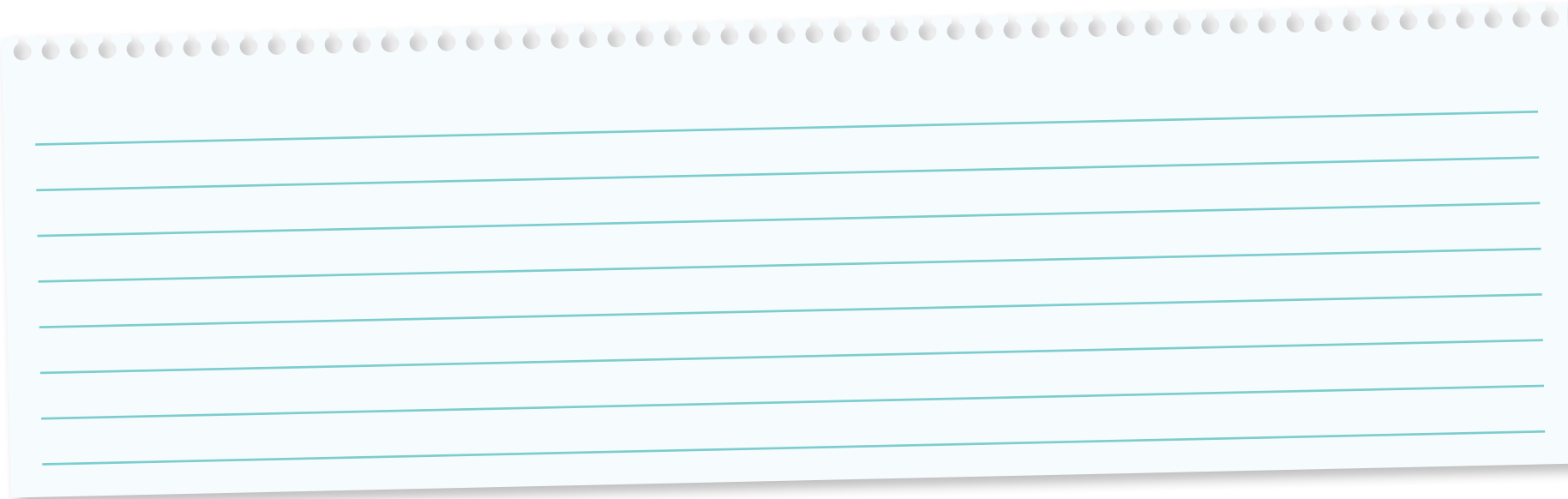
amor

dar lo mejor

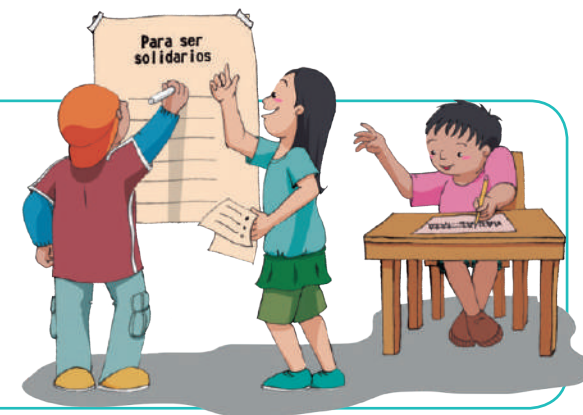
buscar

Nos comprometemos a ser solidarias y solidarios.

- Con la ayuda de la profesora o el profesor proponemos una actividad para poner en práctica la solidaridad. Por ejemplo, podemos mejorar la escuela, arreglando el patio o algún área en común.
 - Para ello pensamos: ¿En qué nos gustaría ayudar para mejorar nuestra escuela o comunidad?
 - Hacemos una lluvia de ideas:



- Nos ponemos de acuerdo y elegimos cuál de nuestras ideas vamos a realizar.



¡Ponemos manos a la obra!



Enfrentamos las
situaciones
que nos afectan.

Nos organizamos para participar.

Leo el propósito de la ficha.

Identificamos la necesidad de organizarnos.

- Observo la siguiente imagen, luego dialogamos en grupo y respondemos las preguntas.



Propósito

Participaré de manera organizada en mi escuela.

- ¿Qué pasaría si no hay personas que se encarguen de la limpieza de la escuela?

Two horizontal light blue bars with dashed lines for writing.

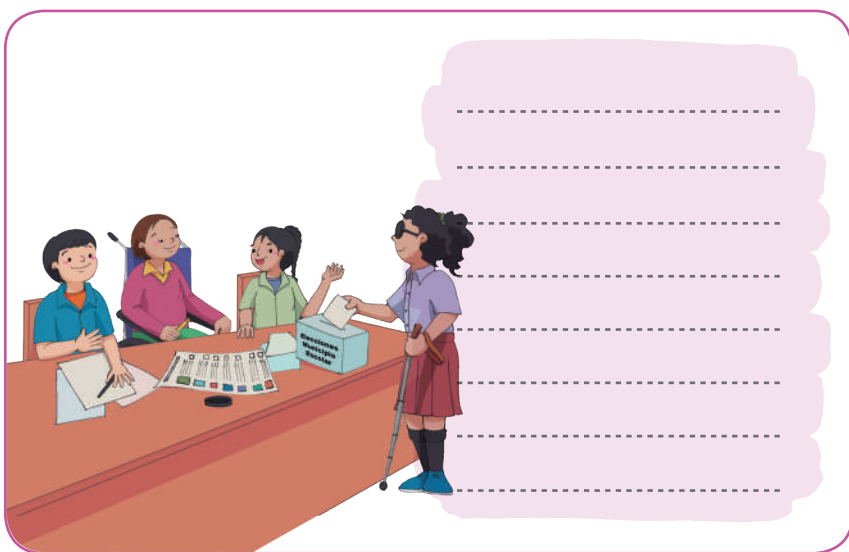
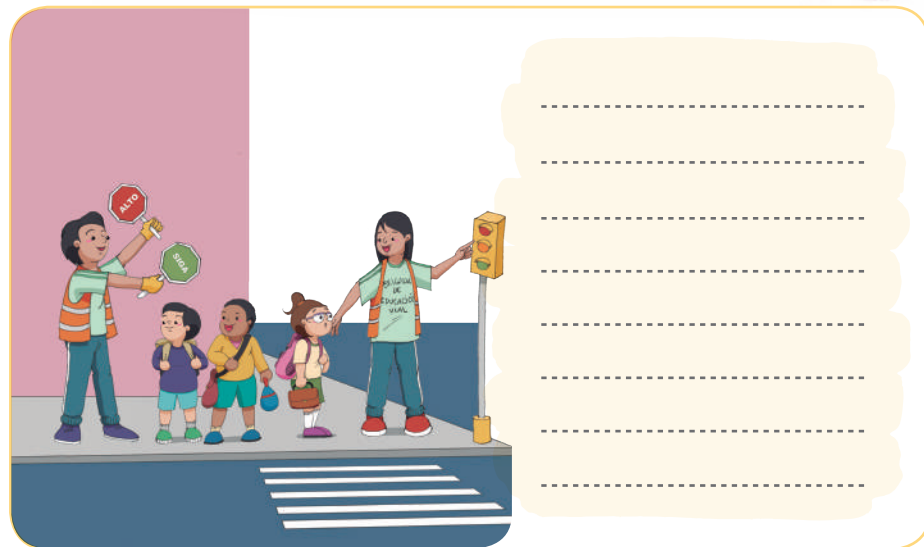
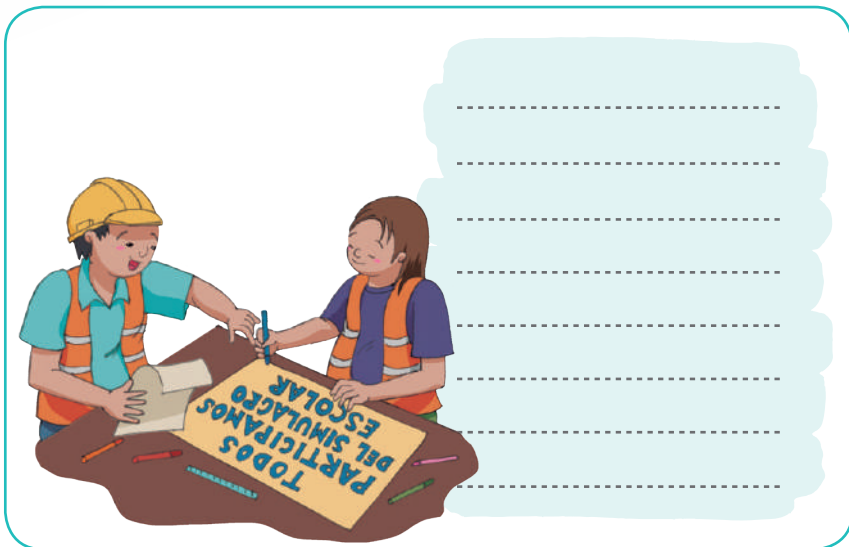
- ¿Cómo nos sentiríamos si eso sucediera?

Two horizontal light yellow bars with dashed lines for writing.

- ¿Qué podríamos hacer para ayudar? ¿Cómo lo haríamos?

Two horizontal light blue bars with dashed lines for writing.

- Observo las imágenes y escribo lo que están haciendo.



Compartimos nuestra experiencia de participación.

En la escuela, podemos participar de diversas formas. Una de ellas es a través de las organizaciones estudiantiles. Veamos algunas de ellas.

- Identificamos qué organizaciones estudiantiles se han conformado en nuestra escuela. En los espacios en blanco, colocamos otras que no se encuentren en la lista.

En mi escuela se ha organizado	Sí	No
Municipio escolar		
Brigada de defensa civil		
Brigada de educación vial		
Brigada ecológica		
Club de lectura		

- Con la guía de la profesora o el profesor, en grupo:
 - Identificamos que estudiantes del aula participan en alguna de estas organizaciones.
 - Los que participen de alguna organización compartirán con nuestras compañeras y nuestros compañeros de aula lo que hacen, cómo se sienten participando y si quieren contarán alguna anécdota.

Participamos de manera organizada.

- En el aula, también podemos participar de manera organizada para colaborar con las mejoras de nuestra comunidad.

Con la guía de la profesora o el profesor, en grupo, realizamos estas actividades:

- Identificamos qué nos gustaría cambiar o mejorar en la comunidad para sentirnos mejor.
- Hacemos una lluvia de ideas y luego, por votación, elegimos una.
- Una vez elegida, hacemos propuestas para cambiar o mejorar este aspecto.
- Nos organizamos para llevarla a cabo.



Mujeres y hombres nos respetamos y valoramos⁴.



Leo el propósito de la ficha.

Identifico algunas creencias.

- Leo con atención las siguientes frases y escribo “Si”, “No” o “Duda” con sinceridad.

Ideas y creencias	sí	No	Duda
1. Los hombres son más inteligentes que las mujeres, las superan en ciencias y matemática.			
2. En los hogares donde vive mamá y papá, el jefe de casa debe ser el hombre.			
3. No hay nada de malo en que a una mujer le digan piropos en la calle.			
4. Las chicas, por ser mujeres, son más sensibles y frágiles.			
5. Los hombres deben usar el cabello corto; las mujeres cabello largo.			
6. La política es para los hombres y no para las mujeres.			
7. Solo las mujeres deben alimentar, asear y cuidar las hijas y los hijos.			
8. Si una familia no tiene recursos para que todos los hijos e hijas estudien, debe darle prioridad a los hombres, porque luego ellos tendrán que mantener a su familia.			
9. El hombre celoso es el que más quiere a su enamorada, novia o esposa.			

- Con la guía de la profesora o el profesor, comparto mis opiniones con mis compañeras y compañeros de la siguiente manera:

- Colocamos en diferentes partes del aula carteles que digan **Digo sí** **Digo no** **Estoy en duda**
- La profesora o el profesor leerá una a una las ideas y creencias.
- Según lo que hayamos contestado, nos colocamos delante de cada cartel, según nuestras respuestas.
- Luego, explicamos por qué elegimos “Digo sí”, “Digo no” o “Estoy en duda”. **Respetamos todas las opiniones, nadie debe burlarse.**
- Escribimos nuestras conclusiones en la pizarra.



⁴ Adaptado de Cuadernillo de Tutoría. Sexto grado. Ministerio de Educación. Cuarta edición. 2017.

Dialogamos sobre el machismo.

- A continuación, leemos la siguiente información.

Machismo es creer que los hombres son superiores a las mujeres y que, por tanto, tienen una mejor posición y deben gozar de ciertos privilegios o derechos sobre la mujer, como ganar más dinero o, ser los jefes o ejercer violencia.

Estas creencias no son ciertas. Mujeres y hombres tenemos los mismos derechos y capacidades para desarrollarnos como personas. Ningún sexo es superior a otro ni tiene mayores derechos y oportunidades.

Las ideas machistas son las que se usan para justificar la violencia hacia la mujer, por lo que debemos estar alertas.

- Reflexionamos a partir de las siguientes preguntas:

a. ¿Qué sucede si un hombre se siente superior, más inteligente y más fuerte que una mujer?

.....

.....

b. ¿Cuál sería la consecuencia del machismo?

.....

.....

c. ¿Los hombres y las mujeres pueden tener las mismas capacidades y oportunidades?

.....

.....

- En grupo, escribimos en un papelote el siguiente cuadro.



	Mujeres	Hombres
Valientes		
Sensibles		
Valiosas y valiosos		
Inteligentes		
Exitosas y exitosos		

- Colocamos nombres de mujeres y hombres que conozcamos de nuestra familia, escuela o barrio.
- Compartimos nuestras respuestas, y dialogamos con la profesora o el profesor.

Nos proponemos a actuar contra el machismo y la violencia hacia la mujer.

- Con la guía de la profesora o el profesor, formamos unos grupos solo de hombres y otros grupos solo de mujeres. Elaboramos mensajes sobre cómo podemos actuar para rechazar el machismo y tratarnos con respeto. También, podemos hacerlo con ilustraciones creativas.

Mensajes cortos sobre el machismo

¿Cómo podemos contribuir los hombres a rechazar el machismo?

¿Cómo debemos actuar los hombres si observamos violencia hacia las mujeres?

¿Cómo podemos contribuir las mujeres a rechazar el machismo?

¿Cómo debemos actuar las mujeres si observamos violencia hacia las mujeres?

- Con la guía de la profesora o el profesor, exponemos nuestras ideas en plenaria, dialogamos sobre cómo nos hemos sentido, y cómo nos trataremos respetando nuestros derechos.



Nos informamos para prevenir el consumo de alcohol.

Leo el propósito de la ficha.

Reflexiono sobre algunos comportamientos cotidianos.

- Observo con mucha atención el comportamiento de esta familia.



- Reflexiono y contesto.

- ¿Qué está haciendo esta familia?

- ¿Por qué motivo lo están haciendo?

- ¿Por qué otros motivos la gente consume alcohol?

- En parejas, comparamos nuestras respuestas y luego respondemos.

- ¿Recordamos los avisos “Tomar en exceso es dañino”? ¿Dónde los hemos visto?

- ¿Qué cantidad se considera exceso?

- Con la guía de la profesora o el profesor, compartimos nuestras respuestas.

Propósito

Reflexionaré sobre los efectos negativos de consumir alcohol.

Me informo sobre los efectos y consecuencias del consumo de alcohol⁵.

- Con la ayuda de la profesora o el profesor, leo la siguiente información.

¿Qué es el alcohol?

Es la sustancia de mayor consumo en el Perú y en el mundo.

Su uso está muy ligado a las ideas, creencias y costumbres de los pueblos para celebrar, divertirse y compartir, por lo que la mayoría de la gente no la considera una droga.

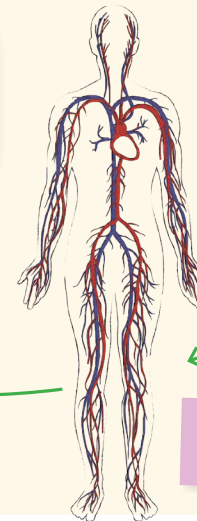
Sin embargo, sí es una droga porque hace más lento el funcionamiento del cerebro y va produciendo un adormecimiento progresivo, según la cantidad de alcohol que ingresa a la sangre.

Su abuso hace que las personas pierdan el autocontrol, la memoria, el juicio, la coordinación, el equilibrio, y se altera la respiración y la circulación.

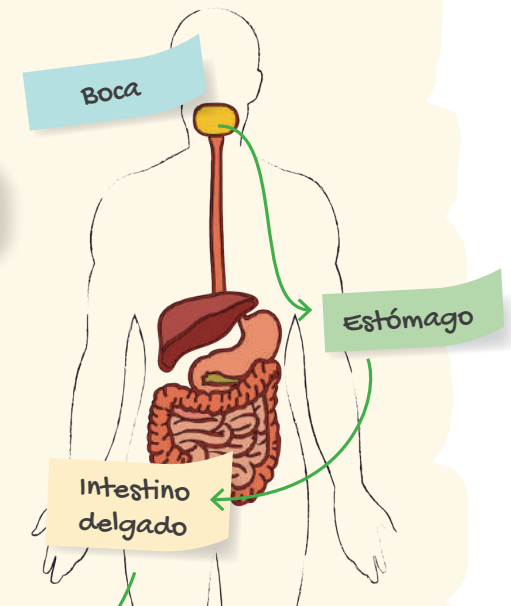
El alcohol, al ser consumido, pasa de la boca al estómago, donde comienza su absorción, a la sangre. Pasa al intestino delgado, donde se absorbe la mayor cantidad. Luego, pasa al torrente sanguíneo y llega al cerebro para iniciar de inmediato sus efectos.



Cerebro



Torrente sanguíneo



Boca

Estómago

Intestino delgado

- Continuo revisando información.

Efectos inmediatos

Efectos psicológicos: La vergüenza y el temor se pierden. Hay una sensación de alegría y placer. El consumidor se vuelve más sociable o agresivo. Tiene dificultades para hablar y razonar.

Efectos fisiológicos: Disminuyen los reflejos, se presentan dificultades para hablar y coordinar movimientos.



Consecuencias de su abuso

Cuando las personas consumen alcohol en exceso, se convierte en una adicción, es decir, una enfermedad conocida como alcoholismo.

Una persona que bebe alcohol en exceso siente el deseo compulsivo e irresistible de beber, no solo para sentir sus efectos, sino sobre todo para evitar los síntomas de la abstinencia (es decir, cuando se deja de beber), como ansiedad, temblores musculares, insomnio, náuseas, taquicardia, hipertensión y *deliriums tremens* (alucinaciones a veces terroríficas).

Pierde la memoria. Sufre enfermedades que afectan sus órganos, como gastritis, úlcera, cirrosis hepática. Se involucra en peleas, puede tener accidentes de tránsito. En casos extremos, puede morir.



La persona baja su rendimiento, e inclusive abandona el trabajo o estudio.

Reflexiono sobre el consumo de alcohol.

- Luego de la lectura, participo en la conversación que promueve la profesora o el profesor. Respondemos a las siguientes preguntas:
 - a. ¿Por qué el alcohol es una droga como otras?
 - b. ¿Por qué algunas personas que han consumido solo algunos vasos de cerveza provocan accidentes de tránsito?
 - c. ¿Es saludable consumir alcohol?
 - d. ¿Es bueno que las niñas y los niños se inicien en el consumo de alcohol?
 - e. ¿Cómo podría ayudar a una compañera o un compañero que se ha iniciado en el consumo de alcohol?
- Con la ayuda de la profesora o el profesor, elaboramos un resumen en un papelógrafo.

Nos motivamos a cuidar nuestra salud.

- En grupo, elaboramos afiches con mensajes para prevenir el consumo de alcohol.
- En casa, conversamos con nuestras familias sobre el alcoholismo y cómo prevenirlo.



Conocemos los riesgos del internet⁶.

Leo el propósito de la ficha.

Identifico riesgos del internet.

- Analizo la siguiente imagen.



- Respondo las siguientes preguntas.

- ¿Por qué el personaje "Juan" usa una máscara?

Two horizontal light blue bars with dashed lines, intended for writing the answer to the question above.

- ¿Qué quiere decir la imagen?

Two horizontal light yellow bars with dashed lines, intended for writing the answer to the question above.

⁶ Adaptado de "Mi sol". En Iglesias, Marcela e Ibieta, Jimena (2012). *Orientaciones para la prevención del abuso sexual infantil desde la comunidad educativa*. Santiago de Chile, UNICEF/Ministerio de Educación de Chile

- Leo la siguiente historieta.



- Reflexiono y respondo.

- ¿Qué es lo que Tom le está pidiendo a Gabi?

- ¿Qué estará sintiendo Gabi?

- ¿Por qué crees que Gabi responde "Voy a pensarlo"?

Analizo qué consecuencias puede tener mis decisiones.

- En grupo ayudamos a Gabi a tomar una decisión. Ella tiene dos caminos a seguir: acepta la propuesta de Tom o no la acepta.

Inventamos cómo continuaría la historia de acuerdo a la decisión que tome Gabi.

¿Qué decisión tomará Gabi?

Si Gabi acepta la propuesta de Tom,
esta será la consecuencia:

Si Gabi no acepta la propuesta de
Tom, esta será la consecuencia

- En grupo dialogamos y respondemos sobre las siguientes preguntas:

- ¿En cuál situación está Gabi expuesta a riesgos? ¿Por qué?

Two yellow horizontal bars with dashed lines for writing.

- ¿Qué decisión le recomendaríamos a Gabi? ¿Por qué?

Two purple horizontal bars with dashed lines for writing.

- ¿Qué otros peligros podemos encontrar en el internet?

Two yellow horizontal bars with dashed lines for writing.

Identifico contactos seguros y peligrosos en internet.

- Leo con atención los diálogos que se presentan a continuación, respondo a las preguntas y decido si es un contacto **seguro o peligroso**.

Juan ¡Hola Paco! ¿Ya hiciste la tarea de matemática?

No, aún no. Paco

Juan ¿Por qué no vienes y la terminamos juntos?

Buena idea, pero voy a avisarle a mi hermana, porque mi mamá no está. Paco

Juan Está bien.

>>> RESPONDER

- ¿Los personajes se han visto cara a cara?

Two yellow horizontal bars with dashed lines for writing.

- Si Paco acepta lo que le piden ¿alguien podrá ayudarlo si lo necesita?

Two yellow horizontal bars with dashed lines for writing.

- ¿Es un contacto seguro o peligroso?

One yellow horizontal bar with dashed lines for writing.

Ramiro Hola, me llamo Ramiro. Me gustaría conocerte, porque tú eres diferente a esas niñas bobas.

¿Conoces a mis amigas? **Lina**

Ramiro Sí, pero no me interesan ellas, solo tú. ¿Qué tal si nos encontramos en el parque cerca a tu casa? Pero no le digas a nadie.

>> RESPONDER

- ¿Los personajes se han visto cara a cara?

.....

.....

- Si Lina acepta lo que le piden ¿alguien podrá ayudarla si lo necesita?

.....

.....

- ¿Es un contacto seguro o peligroso?

.....

• Ahora, guiándome de las preguntas, decido si es un contacto seguro o peligroso en los siguientes casos:

Amistoso Hola Américo, qué grande se te ve en la foto, sales muy bien.

¡Gracias! **Américo**

Amistoso Tengo unos juegos nuevos, pero no tengo con quien jugar. ¿No quieres venir a mi casa para jugar?

Mmm, no puedo salir, mi mamá no está. **Américo**

Amistoso Pero no importa, ella no se va a enterar.

>> RESPONDER

Es un contacto

Marina Hola, ¿cómo estás?

Bien, ¿qué pasó?, ¿por qué no fuiste al colegio? **Elsa**

Marina Me quedé dormida.

Ah, ¿estás sola? **Elsa**

Marina Con mi abuelita.

Pídele permiso para que vengas a mi casa. **Elsa**

>> RESPONDER

Es un contacto

Compartimos lo aprendido.

- Con la guía de la profesora o el profesor, leemos la siguiente información⁷ y, a continuación, ilustramos en un papelote recomendaciones para el uso seguro del internet.

Uso mi correo electrónico para escribir mensajes a mis amigas y amigos, dialogar sobre mis tareas, o hacer trabajos en grupo.

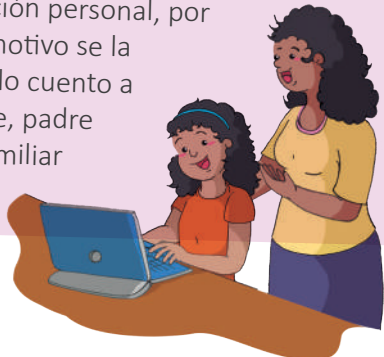


Si chateo, lo hago solo con amigas, amigos o familiares. Si alguna persona desconocida se comunica conmigo, le cuento a mi madre, padre u otro familiar adulto. Guardo las conversaciones del chat, ya que pueden ser útiles para demostrar la comunicación.

No me encuentro con personas que conocí por medio del chat. Hay personas que mienten sobre la edad que tienen, sobre cómo son físicamente y sobre quiénes son realmente. Ellas o ellos podrían hacerme daño.



Puedo participar en actividades en línea sin necesidad de entregar mis datos. Si algún sitio me pide entregar información personal, por ningún motivo se la doy y se lo cuento a mi madre, padre u otro familiar adulto.



Nunca entrego información a personas desconocidas: no digo dónde vivo, en qué escuela estudio, ni doy mi número de teléfono. No doy datos familiares, como el lugar donde trabajan mi madre y padre o el horario en que están o no están en la casa.



No utilizo cámara web para chatear. En redes sociales como Facebook, no acepto como amigas o amigos a personas que no conozco y dejo abierta la sección de seguridad de mi perfil solo para personas de confianza.



⁷ Adaptado de "Mi sol". En Iglesias, Marcela e Ibieta, Jimena (2012). *Orientaciones para la prevención del abuso sexual infantil desde la comunidad educativa*. Santiago de Chile, UNICEF/Ministerio de Educación de Chile

Nos unimos para prevenir la trata de personas.

Propósito

Aprenderé a prevenir la trata de personas.

Leo el propósito de la ficha.

Conocemos un caso de trata de personas.

- Leo con atención la siguiente historieta y dibujo las situaciones que me imagino a partir de las descripciones y diálogos.

Lucía tiene 12 años. Su familia se dedica a las labores de campo.

A su casa llegó una señora, quien les dijo a su madre y padre:

Seré la madrina de Lucía. Vivirá conmigo en Lima, estudiará y le daré un mejor futuro.

La madre y el padre de Lucía aceptaron, esperando que su hija culmine sus estudios, ya que tenían dificultades económicas.

Adiós hijita, cuidate.

En Lima...

Señora, estoy perdiendo clases.

Irás pero cuando termines tus labores, ¿no ves que solo me haces gastar dinero!

Mientras tanto en su casa...

Qué raro que aún no tengamos noticias de nuestra hija.

Sí, pero no te preocupes. La comadre nos aseguró que estaría bien. Seguro que pronto recibiremos noticias de ella.

Después de un año...

Extraño a mi mamá y a mi papá, pero no sé cómo volver, no tengo a nadie que me ayude.

• Contestamos las siguientes preguntas:

- ¿Qué le pasó a Lucía?

.....

.....

- ¿Cómo hizo la madrina de Lucía para llevársela?

.....

.....

Descubrimos cómo se realiza la trata de personas.

- Leo con atención el siguiente texto⁸:

¿Qué es la trata de personas?

La trata de personas es una forma de esclavitud que viola los derechos de las personas, y atenta contra su libertad y dignidad.

Comienza con el reclutamiento de la persona (víctima).

- Se traslada a la víctima desde el lugar donde vive hasta otro alejado, algunas veces en ese sitio se habla un idioma distinto.
- Se les impide tener contacto con sus familiares o personas cercanas a quienes pueda pedir ayuda, es decir, la víctima se encuentra sola y desprotegida, expuesta a abusos, con muy pocas posibilidades de escapar.

El objetivo es explotar a la víctima, con diversos fines:

- **Laboral:** para realizar trabajos forzados, trabajar en casas, fábricas, campos mineros, entre otros
- **Mendigar:** obligándola a pedir dinero para luego quitárselo
- **Sexual:** utilizándola para la prostitución o producción de materiales pornográficos
- **Bélico:** la obligan a combatir en conflictos armados

¿Cómo se capta a la víctima?

La víctima es captada de diversas maneras:

- **Con engaños:** ofreciéndole mejores condiciones de vida, estudio o trabajo
- **Amenazas:** le dicen que si no aceptan ir donde la quieren llevar o si se escapan o piden ayuda, tomarán represalias contra su familia y la dañarán
- **Con el uso de la fuerza:** la secuestran con el fin de explotarla.

En muchas ocasiones, los tratantes suelen esperar a la hora de salida en los alrededores de las instituciones educativas para acercarse a sus potenciales víctimas, ganarse su confianza y luego captarlas y explotarlas. Las principales víctimas de la trata de personas son los niños, las niñas y las mujeres.

⁸ Adaptado de "La trata de personas", en Guía educativa para la prevención de la explotación sexual de niñas, niños y adolescentes (2015). Recuperado en marzo 2018 de <http://www.chsalternativo.org/explotacion-sexual-de-ninas-ninos-y-adolescentes-esnna/392-guia-educativa-para-la-prevencion-de-la-explotacion-sexual-de-ninas-ninos-y-adolescentes-esnna-educacion-primaria-2/file>

- Imaginamos que Lucía y su madre y padre habían recibido información sobre la trata de personas e inventamos un nuevo desenlace de la historieta.

Lucía tiene 12 años. Su familia se dedica a las labores de campo.

A su casa llegó una señora, quien les dijo a su madre y padre:

Seré la madrina de Lucía.
Vivirá conmigo en Lima,
estudiará y le daré un
mejor futuro.

Compartimos lo aprendido

- Con la guía de la profesora o el profesor, dialogamos en grupo a partir de estas preguntas: ¿Cómo niñas y niños podrían prevenir ser víctimas de trata? ¿A quiénes podrían acudir? Escribimos tres recomendaciones.

Three sets of horizontal writing lines for recommendations, each set consisting of two lines with a dashed midline. The first set is yellow, the second is purple, and the third is teal.

- En grupo, elaboramos un afiche con las recomendaciones para que niñas y niños no sean víctimas de trata.
- Tengo en cuenta la siguiente información tomada de la página web del Ministerio del Interior:



¡MANTENTE ALERTA!

Cada día miles de hombres, mujeres, niños y adolescentes son víctimas de explotación sexual y laboral en nuestro país.

Bajo una falsa promesa de trabajo o acceso a estudios, las organizaciones de trata de personas convencen a sus víctimas de dejar sus hogares para obtener un futuro mejor, pero en realidad las privan de su libertad con fines de explotación.

Si tienes información o sospechas de personas o alguna empresa que podría estar vinculada a la trata de personas **DENUNCIA llamando al 1818 (Línea gratuita y confidencial Contra la Trata de Personas del Ministerio del Interior).**

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 especial atención 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 reafirmarán 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 convenientes.

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.

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

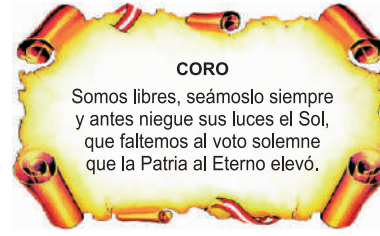
Es de vital importancia que el Estado cumpla con sus obligaciones de manera eficiente y transparente para ponerse al servicio de todos los peruanos. El Acuerdo se compromete a modernizar la administración pública, desarrollar instrumentos que eliminen la corrupción o el uso indebido del poder. Asimismo, 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 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 los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona (...).

Artículo 3

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

Artículo 4

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

Artículo 5

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

Artículo 6

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

Artículo 7

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

Artículo 8

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

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

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

Artículo 11

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

Artículo 12

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

Artículo 13

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

Artículo 14

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

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

Artículo 15

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

Artículo 16

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

Artículo 17

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

Artículo 18

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

Artículo 19

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

Artículo 20

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

Artículo 21

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

Artículo 22

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

Artículo 23

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

Artículo 24

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

Artículo 25

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

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

Artículo 26

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

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

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

Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.
2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28

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

Artículo 29

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

Artículo 30

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