

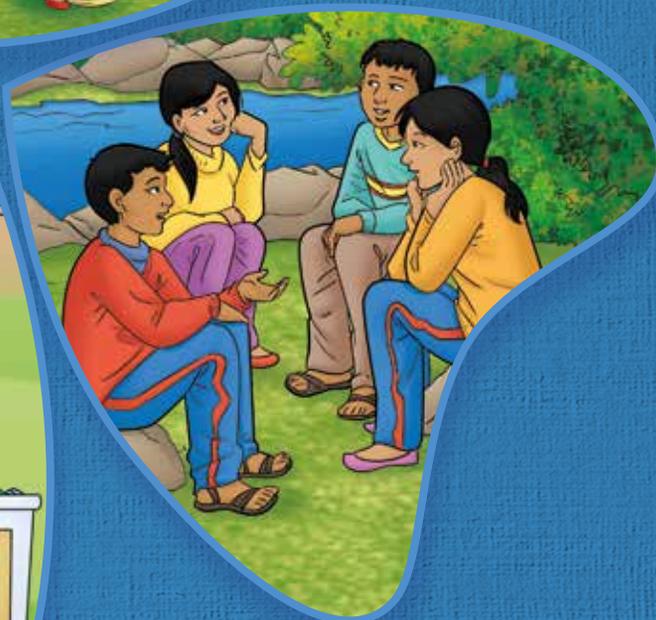
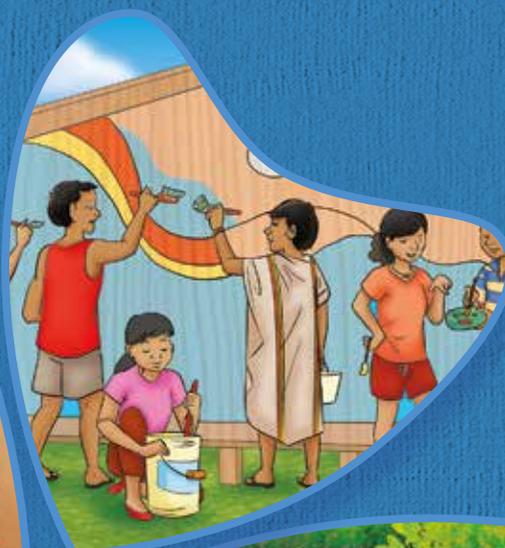
# Un tiempo para mí

# 3

SECUNDARIA

## Cuaderno de Tutoría

Modelos de servicio educativo en el ámbito rural



PERÚ

Ministerio  
de Educación

# La ciudadana y el ciudadano que queremos



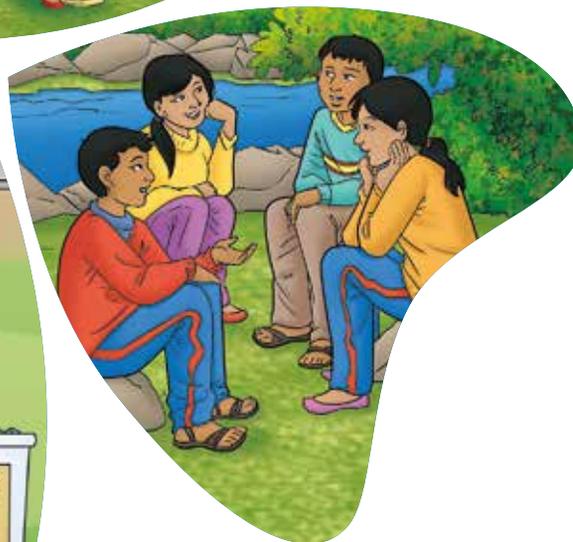
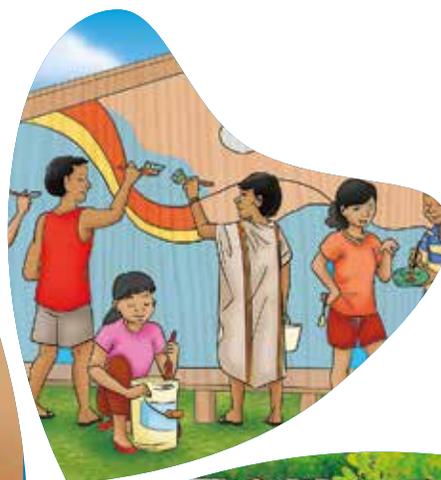
# Un tiempo para mí

# 3

SECUNDARIA

## Cuaderno de Tutoría

Modelos de servicio educativo en el ámbito rural



Mi nombre: \_\_\_\_\_

Institución educativa: \_\_\_\_\_



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

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

Dirección de Servicios Educativos en el Ámbito Rural

## **CUADERNO DE TRABAJO TUTORÍA 3.º SECUNDARIA**

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

### **Elaboración pedagógica**

Candelaria de la Soledad Ríos Indacochea  
Esperanza Amparo Oré Guerrero  
Maite Rofes Chávez  
María Verónica Zeballos Valle  
Mirian Karina Pineda Jurado  
Patricia Velarde Manyari

### **Diseño y diagramación**

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

### **Ilustración**

Brenda Lys Román González  
Patricia Noemí Maguiña Flores

### **Corrección de texto**

Andrea Ramos Lachi  
Gerson Rivera Cisneros

Primera edición: 2018  
Segunda edición: 2019  
Tercera edición: 2020  
Tiraje: 5 169 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2020-07501

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

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

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



# Presentación

Estimadas estudiantes o estimados estudiantes:

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

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

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

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

Te felicitamos por el esfuerzo que haces por aprender y te deseamos muchos éxitos.

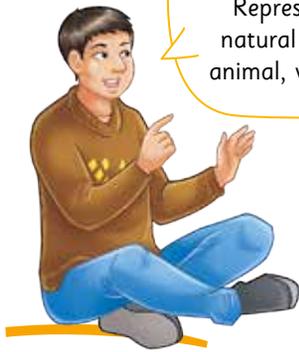


Ministerio de Educación

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

# Índice

<b>Presentación</b> .....	3
Yo también tengo mi escudo personal .....	5
<b>Actividad 1:</b> Creamos organizaciones en nuestro colegio .....	7
<b>Actividad 2:</b> Nuestras prácticas culturales .....	13
<b>Actividad 3:</b> Comunicándome mejor .....	19
<b>Actividad 4:</b> Siento orgullo por mi colegio .....	25
<b>Actividad 5:</b> ¡Estoy cambiando! Me acepto y me cuido .....	31
<b>Actividad 6:</b> ¡Nada me detiene para alcanzar mis metas! .....	37
<b>Actividad 7:</b> Aprendo a evitar una maternidad o paternidad temprana ...	45
<b>Actividad 8:</b> Mujeres y hombres con los mismos derechos y oportunidades .....	53
<b>Actividad 9:</b> Debemos vivir sin violencia física .....	59
<b>Actividad 10:</b> Pensando de manera crítica y constructiva .....	65
Glosario .....	71



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



## Yo también tengo mi escudo personal

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

Mis familiares me llaman...

\_\_\_\_\_

Mis amigos me dicen...

\_\_\_\_\_

Y a mí me gusta que me llamen...

\_\_\_\_\_

Los valores que practico son los siguientes:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Mis riquezas personales o cualidades son estas:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Un sueño que me gustaría alcanzar es...

---

---

---



Dibujo mi sueño.

A large rectangular area with a light green grid pattern, intended for drawing. The grid is composed of thin green lines forming small squares. The area is mostly blank, with a small white rounded rectangle at the top left where the drawing instruction is located.

# Creamos organizaciones en nuestro colegio

## ACTIVIDAD 1



### ¿Qué aprenderé?

- Sabré cómo participar y plantear ideas de organizaciones estudiantiles necesarias que podemos crear en mi colegio.
- Identificaré los pasos para conformar y hacer funcionar una organización estudiantil en mi colegio.



### Me acerco al tema

Observo la siguiente imagen de una organización estudiantil:



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué acciones están realizando los estudiantes en la imagen?
- ¿Cuál considero que es la tarea de los estudiantes que tienen chalecos y gorros verdes?
- ¿Qué nombre le pondría a esta organización estudiantil?





## ¿Qué conozco?

Recuerdo alguna organización de mi colegio o que he observado en otro colegio. También puede ser una organización de mi comunidad.

Por ejemplo, en mi comunidad existe una organización que se encarga de convocar a los vecinos para dialogar y tomar decisiones sobre temas que nos importan a todos. Su representante es el apu.



La organización que conozco se llama...

---

Su representante es...

---

Los integrantes de la organización son los siguientes:

---

---

Se encarga de...

---

---

Si me cuentan que en un colegio existen las siguientes organizaciones estudiantiles, ¿qué funciones creo que cumplen?

### Club de Lectura César Vallejo



Se encarga de...

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

### Comité de Recreación y Deporte



Se encarga de...

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





## Mis nuevos aprendizajes

En nuestro colegio es muy valioso e importante crear organizaciones estudiantiles que nos ayuden a responder a nuestras necesidades e intereses colectivos. **Una organización estudiantil** es un buen espacio para fortalecer nuestra autonomía, desarrollar habilidades para dialogar, escuchar y construir acuerdos, así como para aprender a representar a nuestros compañeros.



En mi colegio funciona la asamblea estudiantil. Es una organización de estudiantes que hemos elegido para que nos representen. Ellos nos convocan para tomar decisiones y acuerdos sobre los temas que nos interesan y que son importantes para nosotros.



En mi colegio nos encargamos de organizar la feria Somos Emprendedores para que la comunidad pueda conocer y comprar los productos de nuestros proyectos.



### Conversamos en grupo

- En nuestro colegio, ¿qué organizaciones estudiantiles podríamos crear? ¿Por qué es importante crearlas? ¿De qué se encargarían?



¿Pero cómo se crea una organización estudiantil? En mi colegio no funciona ninguna. ¿Será difícil?



Te cuento que en mi colegio hay una profesora que nos ayudó a organizarnos, y aprendimos mucho. Si quieres, te explico cómo lo hicimos.

Para crear y lograr que funcione una organización estudiantil seguimos estos pasos:

Paso 1

Averiguamos los intereses, las necesidades, las oportunidades y las propuestas de los estudiantes.



Acordamos una reunión con nuestros compañeros o usamos un buzón de sugerencias. El fin es responder dos preguntas:

- ¿Qué problemas observamos en nuestro colegio?
- ¿Qué ideas se nos ocurren para atender estas necesidades?

Paso 2

Definimos qué organización estudiantil crearemos.



Teniendo en cuenta los intereses y las necesidades indicados en el paso anterior, establecemos lo siguiente:

- ¿Qué tipo de organización necesitamos?
- ¿Cada grado o aula debe tener un representante?
- ¿La cantidad de representantes mujeres debe ser igual a la de representantes hombres?

Paso 3

Elegimos a los representantes de la organización estudiantil.



Todos votamos para elegir al estudiante que nos representará. Para ello, seguimos estas recomendaciones:

- La representante o el representante debe conocer y tener interés por los temas que se trabajarán.
- Debe saber motivar y organizar la participación de sus compañeros.
- Requiere mostrar valores, como responsabilidad, entusiasmo, honestidad u otros. Después de un tiempo, podemos cambiar de representante, pues de este modo todos aprenderemos a asumir la responsabilidad de representar a nuestros compañeros.



Paso 4

Elaboramos el plan de acción de la organización.



Con el apoyo del docente, elaboramos un documento que nos ayude a ordenar todo lo que desarrollaremos. Si nuestro colegio cuenta con un municipio escolar, compartimos con ellos nuestro plan de acción para poder hacerlo realidad y así todos obtener mejores resultados.



El plan de acción puede responder a una problemática urgente que hayamos identificado en el colegio, por ejemplo, discriminación o acoso escolar.

Nombre de la organización:	Amigos y Amigas del Juego y el Deporte		
Finalidad:	Promover espacios de integración, juego y deporte en el colegio		
Representante:	Martín Pomachis		
Integrantes:	Ana Sulca, Juan Torres, Vilma Quispe y Néstor Vilca		
Actividad que realizaremos	¿En qué consiste?	Fecha	Responsables
Averiguar juegos tradicionales de nuestra comunidad	Preguntamos a los adultos de la comunidad sobre qué jugaban cuando eran adolescentes.	Todo abril	Martín, Ana, Juan, Vilma y Néstor
Día del Juego Tradicional	Establecemos un día en el que todos los estudiantes podremos conocer y practicar los juegos que se realizaban en nuestra comunidad.	Un sábado, cada dos meses	Martín, Vilma y Néstor
Campeonatos deportivos	Organizamos campeonatos de los deportes preferidos de los estudiantes.	Dos veces al año (junio y octubre)	Martín, Ana y Juan

**Paso 5**

**Ejecutamos y evaluamos el plan de acción.**



Desarrollamos las actividades planificadas. Luego de cada una, nos reunimos y conversamos sobre cómo nos fue. Finalmente, respondemos estas preguntas:

- ¿Qué cosas funcionaron bien?
- ¿Qué podemos mejorar para la siguiente vez?



### **Ideas valiosas**

- La creación de una o varias organizaciones estudiantiles permite fortalecer la autonomía de los estudiantes, así como desarrollar sus habilidades para dialogar y construir acuerdos entre todos.
- Para crear una organización estudiantil, es importante seguir estos pasos: buscar el apoyo de un docente; conocer el tema que les interesa a todos; elegir a los representantes, y elaborar un plan de acción, ejecutarlo y evaluarlo.

**Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:**

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





## Valoro lo que aprendí

Voy a crear una organización estudiantil para mi colegio. Para ello, averiguo los intereses de mis compañeros y luego elaboro el plan de acción.



Intereses de mis compañeros:

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

Nombre de la organización:			
Finalidad:			
Representante:			
Integrantes:			
Actividad que realizaremos	¿En qué consiste?	Fecha	Responsables



## Me comprometo

Voy a motivar a mis compañeros a crear la organización estudiantil que hemos propuesto para el colegio y a llevar a cabo lo siguiente:

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



# Nuestras prácticas culturales

## ACTIVIDAD 2



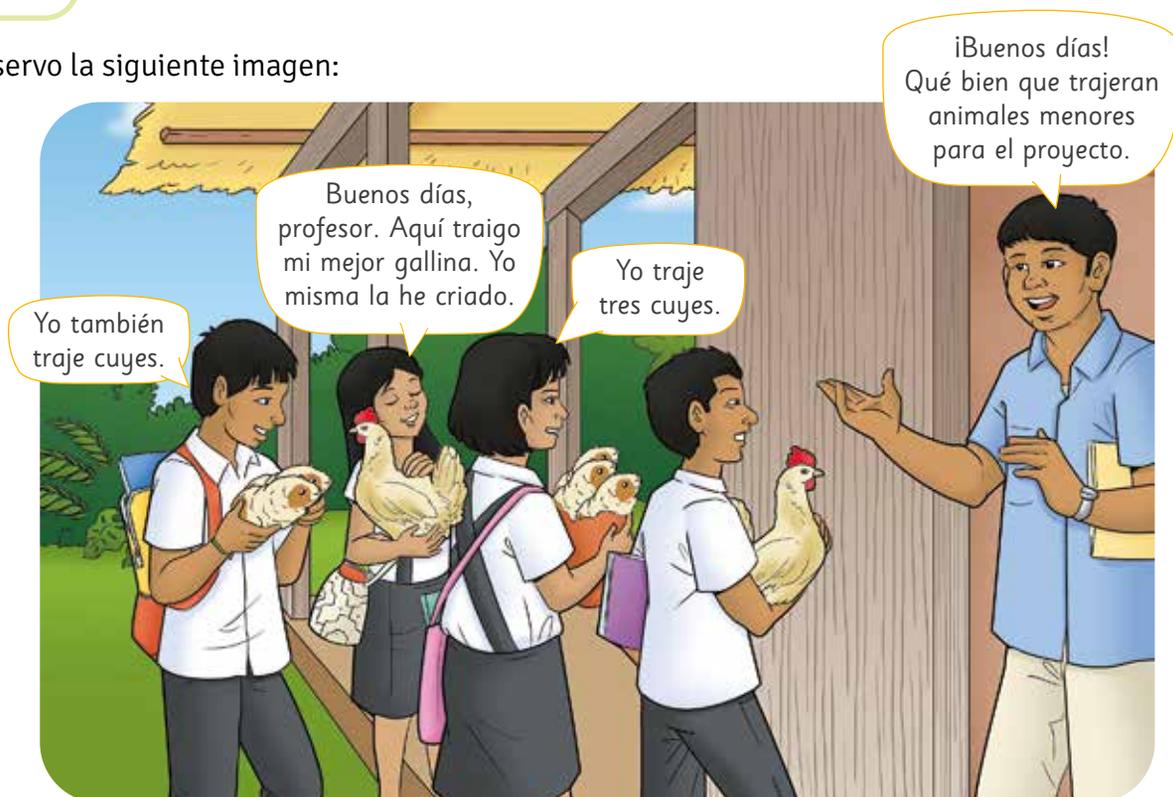
### ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré en qué se parecen y en qué se diferencian las prácticas culturales de mi familia y las de mi colegio.
- Identificaré las prácticas culturales de mi familia o mi colegio que me llenan de orgullo y también aquellas con las que no me identifico.



### Me acerco al tema

Observo la siguiente imagen:



### Me pregunto y comparto

- ¿Puedo observar alguna práctica o costumbre de estos estudiantes y sus familias? ¿En todo el país las familias criarán animales para su consumo?, ¿por qué?





## ¿Qué conozco?

En algunos lugares del Perú, cuando se bautiza a una niña o un niño, los padrinos le cortan el cabello y le dejan una ofrenda.



En mi familia tenemos varias prácticas culturales que yo he aprendido porque las realizamos desde hace muchos años.

¿Qué prácticas culturales tenemos en mi familia?



---

---



---

---

Yo estudio en el colegio de Saweto, donde tenemos la costumbre de cantar el himno nacional en castellano y asháninka. También cantamos en portugués porque tenemos compañeros que vienen de Brasil.



¿Y qué prácticas culturales tenemos en mi colegio?



---

---

---



---

---

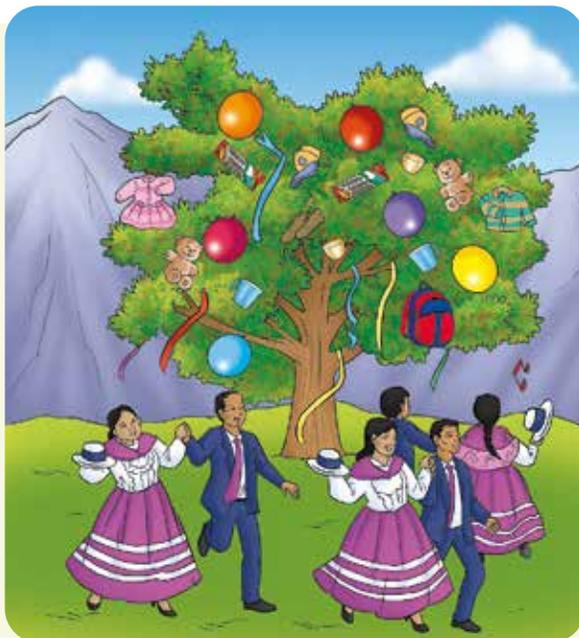
---



## Mis nuevos aprendizajes

Las prácticas culturales de las familias y los colegios tienen que ver con lo siguiente:

- Festividades o rituales que se celebran.
- Creencias, mitos y leyendas sobre divinidades o sobre cómo se originó el mundo. A esto le llamamos *cosmovisión*.
- Formas de cuidar la salud y atender las enfermedades.
- Organización para el trabajo; los roles que asumen las mujeres, los hombres, las niñas y los niños, los adultos mayores y los sabios de la comunidad.
- La relación con la naturaleza.
- Tipo de alimentos que se consumen y sus preparaciones.



Observo estas dos situaciones que tratan sobre las prácticas culturales:

El otro día tuve un fuerte dolor de barriga cuando estaba en el colegio. El profesor me quiso dar una pastilla, pero en mi casa siempre nos hemos curado tomando hierbas. No sabía qué hacer.



A mí en el colegio me dijeron que yo me encargaría de ayudar en la cocina durante una semana y que después me tocaría limpiar. Pero en mi casa nunca hago eso, siempre lo hacen las mujeres.



### Conversamos en grupo

- ¿Hay prácticas culturales en nuestra familia que son diferentes en nuestro colegio?, ¿cuáles recordamos?
- ¿Qué hacemos ante este tipo de situaciones?

Algunas prácticas culturales se viven en la familia de manera diferente a como se desarrollan en el colegio, mientras que otras se viven de igual forma en ambos lugares.

En el siguiente cuadro, podemos observar algunos ejemplos de prácticas culturales que se viven de manera diferente en la familia y en el colegio.

Práctica	En la familia	En el colegio
Ritos o celebraciones	Rendimos culto a nuestras montañas, a la Madre Tierra y a los ríos. Hacemos peregrinación y pago a la tierra, como una forma de agradecer porque nos brindan alimento y protección.	Celebramos a nuestras madres en su día y hacemos una actuación para festejar.  Cada lunes hacemos formación e izamos la bandera como muestra de amor a la patria.
Participación	En varias comunidades, los hombres representan a la familia; en otras también participan las mujeres exponiendo sus opiniones en las asambleas.	En las asambleas estudiantiles participamos por igual las mujeres y los hombres.
Organización para el trabajo	Los hombres se encargan de la caza y la pesca. En cambio, las mujeres son las responsables de la cocina y el cuidado del hogar.	Las mujeres y los hombres desempeñan los mismos roles: cocinar, limpiar y crear proyectos productivos.

A mí me gustó cuando el colegio tomó en cuenta nuestra tradición del *wayus*, en la que un maestro ancestral y todos los estudiantes formamos grupos para escucharlo durante tres horas. Es un momento sagrado e impostergable para los achuar.



Para mí, ordenar mi dormitorio en el colegio me hace sentir incómodo, porque siento que no respetan la costumbre de mi familia. Esa actividad la realizan las mujeres, porque en mi casa yo salgo muy temprano para ayudar a mi papá en la chacra.



En el colegio se promueve el trabajo compartido, así que todos participamos por igual. Es importante contribuir para que todo salga bien. Eso me hace pensar que en mi casa podemos organizarnos de la misma forma.



Entonces, cuando desarrollamos prácticas culturales diferentes en la familia y en el colegio, y principalmente cuando vivimos un tiempo en cada uno de estos lugares, pueden ocurrir situaciones como estas:

### Situación 1

Nos sentimos orgullosos de nuestras prácticas culturales y las compartimos para enriquecernos ambos, familia y colegio. Ejemplo:  
Contamos a nuestra familia que en el colegio tanto hombres como mujeres ayudamos en tareas como cocinar, lavar los platos, limpiar, lavar y ordenar la ropa; entonces empezamos a realizar lo mismo en casa.



### Situación 2

En el colegio respetan y valoran las buenas prácticas culturales de nuestra familia o de nuestra comunidad. Ejemplo:  
En el colegio tenemos libertad para expresarnos en nuestra lengua originaria.

Alalaw.  
Chiriwachkanmi.

¡Qué bonito suena!  
¿Qué significa?



### Situación 3

Nos damos cuenta de que estamos en desacuerdo con alguna práctica cultural de nuestra familia o del colegio, porque no respeta nuestros derechos o el derecho de otras personas. Ejemplo:  
Rechazamos el excesivo consumo de alcohol en las fiestas de nuestra comunidad, pues queremos impedir que ocurran situaciones de violencia.



### Ideas valiosas

- Las prácticas culturales o costumbres de mi familia y mi colegio son parte fundamental de mi vida y construyen mi identidad. Por eso, es importante reconocerlas y valorarlas.
- Es importante reconocer las prácticas culturales que me llenan de orgullo y también las que me gustaría cambiar porque no respetan los derechos de las personas.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

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



## Valoro lo que aprendí

Comparto tres prácticas culturales de mi familia o mi colegio.

1. Una práctica cultural de mi familia o mi colegio de la que siento orgullo

---

---

2. Una práctica cultural de mi familia o mi colegio que alguna vez no fue respetada

---

---

3. Una práctica cultural de mi familia o mi colegio que me gustaría cambiar

---

---

4. El modo en que me gustaría cambiar esa práctica cultural

---

---



## Me comprometo

Para conocer mejor sobre alguna práctica cultural de mi familia, me comprometo a...

---

---

---

---

---

A analizar cómo me siento en las celebraciones de mi comunidad y si hay situaciones que no me hacen sentir bien. Las escribo aquí:

---

---

---

---

---



# Comunicándome mejor



## ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré cuando una persona se comunica de manera asertiva.
- Entrenaré mi capacidad para comunicarme asertivamente en diferentes situaciones de mi vida cotidiana.



## Me acerco al tema

En un salón de clases, luego de que la profesora recoge las tareas...



Julia, ¿cómo es posible que no hayas acabado el trabajo que te encargué? ¿Qué habrás estado haciendo?!

Profesora, con todo respeto, quiero decirle que no me parece justo que me hable así. Mi mamá tuvo un grave problema de salud y yo tuve que encargarme de la casa y de mis hermanos menores; por eso no pude acabar el trabajo.



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué opino sobre cómo se ha comunicado la profesora con la estudiante?, ¿por qué?
- ¿Qué opino sobre la forma en la que Julia ha respondido a la profesora?, ¿por qué?
- ¿Alguna vez he vivido una situación parecida?, ¿cómo reaccioné?





## ¿Qué conozco?

Observo la siguiente situación:

Una mañana en el dormitorio del colegio...



A continuación, presto atención a las tres reacciones que podría tener la estudiante que está mirando la situación.

### Reacción 1

¡Oye, Juan! ¡Eres un cochino! Recoge tu basura en este momento.



### Reacción 2

Mejor no le digo nada a Juan, no se vaya a enojar. Ya luego yo recojo la basura.



### Reacción 3

Juan, comprendo que tenías mucha hambre, pero no está permitido comer en el dormitorio. Por favor, ¿serías tan amable de recoger los restos de comida?



### Conversamos en grupo

- ¿Qué opinamos de cada una de las reacciones?
- ¿Qué pensamos que hará Juan en cada caso?
- ¿Cuál de las tres reacciones nos parece la más adecuada?, ¿por qué?



## Mis nuevos aprendizajes

Todos los días nos comunicamos. La comunicación nos permite expresar quiénes somos, qué pensamos, cómo nos sentimos, qué necesitamos, qué nos gusta o qué nos desagrada, entre otras cosas.

Existen situaciones en las cuales nos resulta muy sencillo comunicarnos, pero también hay momentos en los que se nos hace más difícil expresar lo que pensamos con libertad y sin agredir u ofender a nadie.



Las personas tenemos diferentes formas de reaccionar y comunicarnos cuando estamos ante situaciones que nos resultan difíciles de enfrentar.

### Por ejemplo, cuando se dan estos casos:

- Me dicen algo que me ofende.
- Debo dar una noticia desagradable.
- Mi opinión es diferente.
- Debo decirle a alguien que me hizo sentir mal con lo que dijo o hizo.

### También cuando...

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



Existen diferentes formas de reaccionar y de comunicarnos. Reviso algunas de ellas.

Esta forma de comunicación se conoce como **comunicación agresiva**. Ocurre cuando una persona usa su voz y sus gestos para expresarse de manera impositiva, brusca, ofensiva o violenta.

Recuerdo una situación de comunicación agresiva:

---

---



Oye, Julián, esta noche vamos a escaparnos un rato para divertirnos. ¿Vienes o eres un cobarde?

Ya, está bien. Lo que tú digas.



Esta forma de comunicación se conoce como **comunicación pasiva**. Se da cuando una persona no expresa sus opiniones, sentimientos o deseos, por temor o inseguridad; además, se deja convencer aunque por dentro no está de acuerdo con hacer lo que le piden.

Recuerdo una situación de comunicación pasiva:

---

---

Observo las mismas situaciones anteriores, pero con otro tipo de respuestas.

¿Me prestas tu cuaderno?

Recuerdo que la última vez me lo devolviste sucio y me sentí muy mal. ¿Me puedes prometer que esta vez lo cuidarás?



Oye, Julián, esta noche vamos a escaparnos un rato para divertirnos. ¿Vienes o eres un cobarde?

No es cobardía, amigo, es respeto por las normas del colegio. Además, aquí yo la paso muy bien.



Esta forma de comunicación se conoce como **comunicación asertiva**.



**Conversamos en grupo**

- ¿Cómo hubiéramos reaccionado en estas situaciones?
- ¿Qué caracteriza a la comunicación asertiva?

La **comunicación asertiva** nos permite expresar de forma directa, clara y respetuosa nuestras ideas, sentimientos, deseos y necesidades sin amenazar, manipular ni agredir a las personas. Nos ayuda a respetar los derechos de los demás, así como respetar nuestros propios derechos.

Algunas pautas para aprender a comunicarnos de manera asertiva son las siguientes:

**Pauta 1. Hablar en primera persona**

Consiste en acostumbrarnos a hablar en primera persona cuando queremos decir lo que pensamos o sentimos.

Esto puede venir acompañado de un pedido hacia la otra persona. Por ejemplo:

“No me gusta cuando me dices las cosas gritando. Me gustaría que la próxima vez me hables calmado y sin levantar la voz”.

Hay algunas formas de entrenar nuestra comunicación asertiva.



**Pauta 2. Saber escuchar**

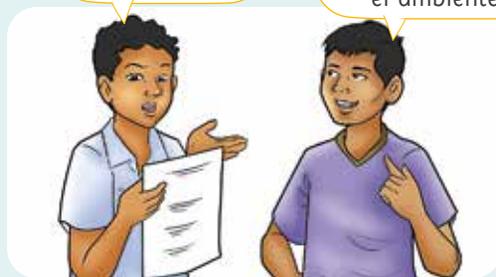
Escuchamos atentamente y procuramos comprender lo que la otra persona trata de decirnos, sin interrumpirla.

Juan, tu proyecto de ciencias no va a servir. Mejor haz otro.

Respeto tu opinión, pero para mí será muy útil para cuidar el ambiente.

**Pauta 3. Para ti – para mí**

Cuando no estamos de acuerdo con lo que nos están diciendo o proponiendo, podemos dejar en claro que hemos escuchado y respetamos la opinión del otro y, luego, expresamos claramente nuestra opinión personal, sin agredir.



**Ideas valiosas**

- Es importante reconocer cuando otras personas o nosotros mismos nos comunicamos de manera asertiva. Esta forma de comunicación es valiosa, pues nos ayuda a expresarnos con libertad y honestidad, guardando respeto por nosotros y por los demás.
- Para comunicarnos asertivamente, debemos hablar en primera persona y decir claramente lo que pensamos y sentimos, sin temor ni reacciones agresivas que puedan dañar al otro.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

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





## Valoro lo que aprendí

Leo las siguientes frases y marco con un visto (✓) en la columna que expresa mi forma cotidiana de comunicarme.

Frases	Sí	A veces	No
Cuando me piden algo que no quiero hacer, respondo con facilidad que no; además, doy las gracias.			
Cuando mi opinión es diferente de las otras, digo con tranquilidad lo que pienso.			
Busco el momento oportuno para expresar a la otra persona lo que me molesta.			
Defiendo mis puntos de vista con calma y tranquilidad, sin ofender ni dañar al otro.			

- Si marqué muchos “Sí”, significa que me comunico de forma asertiva.
- Si marqué varios “A veces”, entonces estoy en camino de ser una persona asertiva.
- Si marqué muchos “No”, quiere decir que debo entrenar más mis habilidades para ser una persona asertiva.

Escucho a los demás con atención, intentando comprender sus puntos de vista.

¿Considero que me comunico de forma asertiva en mi vida cotidiana?, ¿por qué?

---



---



---



---

Cuento una situación en la que me comuniqué de manera asertiva.



## Me comprometo

Me comprometo a realizar lo siguiente para comunicarme asertivamente:

---



---



---



---

Cuando tenga que comunicar algo que me molesta a otra persona, me comprometo a hacerlo de la siguiente manera:

---



---



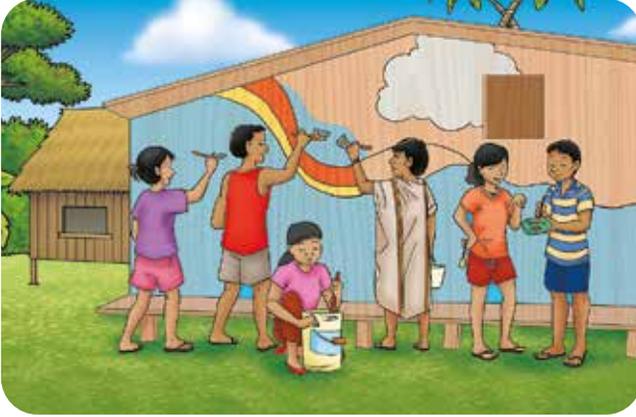
---



---



# Siento orgullo por mi colegio



## ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré características de mi comunidad educativa con las que me identifico y que me llenan de orgullo.
- Reconoceré prácticas y costumbres de mi colegio con las que no me identifico y plantearé ideas para transformarlas.



## Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué ocurre en la imagen?
- ¿En mi colegio también existen actividades que me emocionan?, ¿cuáles son?



## ¿Qué conozco?

Imagino que han pasado 10 años desde que he terminado el colegio y encuentro una fotografía de uno de los momentos más importantes y agradables de mi vida escolar. ¿Cómo sería esta fotografía? La dibujo en el siguiente marco de fotos y me incluyo para mostrar lo que yo hacía en aquel entonces.



- ¿Quiénes se encuentran en la fotografía?
- ¿Qué están haciendo?
- ¿Por qué fue un momento importante y agradable para mí?



### Conversamos en grupo

- ¿Cómo nos sentimos cuando pensamos en nuestro colegio?
- ¿Qué cosas nos gustan o nos llenan de orgullo de nuestro colegio?, ¿por qué?





## Mis nuevos aprendizajes

El tiempo que vivimos en el colegio es un periodo importante y significativo: forjamos amistades, desarrollamos hábitos en el día a día, construimos aprendizajes que nos servirán para la vida, celebramos circunstancias especiales, nos acompañamos en momentos difíciles y divertidos, entre otras vivencias. Todo esto nos permite sentirnos parte de una comunidad educativa.



Es muy valioso que cada colegio se preocupe por asegurar formas de atención adecuadas a las características de sus estudiantes, en las que se respeten siempre los saberes y las prácticas de sus comunidades de origen.

Por eso, en algunas comunidades rurales de nuestro país existen colegios con distintos modelos de servicio educativo para responder a las necesidades de cada estudiante.



¿Qué modelos de servicio educativo en el ámbito rural conozco?

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



Yo soy María y voy a una secundaria con residencia estudiantil. Siempre estaré agradecida con mi colegio porque puedo quedarme a vivir ahí desde marzo hasta diciembre, ya que mi comunidad queda a ocho horas en bote. Me siento como en familia porque todos nos organizamos para comer, limpiar, estudiar y también para divertirnos juntos.



Yo soy Wilmer y estudio en un centro rural de formación en alternancia (CRFA). Vivo 15 días en mi colegio y luego vuelvo 15 días a mi casa. Lo que más me gusta es que todo lo que aprendo en el colegio lo puedo poner en práctica en mi comunidad como los proyectos productivos. Además, me emociona que mi profesora me esté ayudando a crear un plan de negocio.



Yo soy Óscar y estudio en una secundaria tutorial. Lo que más me gusta de mi núcleo educativo es que, al estar cerca de mi comunidad, todos podemos colaborar para tener un local bonito y bien cuidado; las familias siempre participan. Me encanta cuando mi profesora o profesor va a visitarme a mi casa, me apoya en el desarrollo de las tareas, me ayuda a comprender, me guía y orienta a mi familia.



### **Conversamos en grupo**

- ¿Consideramos que es importante que existan estos modelos de servicios educativos en zonas rurales?, ¿por qué?
- ¿Cómo es el colegio al que vamos?
- ¿Nos identificamos con nuestro colegio?, ¿por qué?

Cuando en el colegio compartimos los mismos valores, respetamos las prácticas culturales, disfrutamos haciendo actividades juntos y nos apoyamos cuando lo necesitamos, podemos decir con orgullo que nos sentimos miembros importantes de nuestra comunidad educativa.

Pero al mismo tiempo, puede ocurrir que no estemos a gusto con algunas prácticas que se dan en nuestro colegio; por ello, es importante reconocerlas para encontrar formas de solucionarlas.

A mí no me gusta cuando el profesor falta y no nos pide disculpas ni corrige las tareas.



Y a mí no me gusta que mis compañeros me pongan apodos y que no me llamen por mi nombre.



En mi colegio, la profesora nos ayudó a organizar una asamblea de estudiantes para hablar de los problemas que teníamos y encontrar soluciones juntos.



### Me pregunto y comparto

- ¿Me gustaría mejorar o cambiar algo en mi colegio? ¿Por qué desearía cambiarlo?



### Ideas valiosas

- El sentido de pertenencia a una comunidad educativa es muy valioso e importante. Permite que sus integrantes se sientan a gusto con las prácticas y actividades que llevan a cabo, con el espacio en el que están y con las personas con quienes se relacionan.
- Este sentido de pertenencia se va creando poco a poco; por ejemplo, cuando me doy cuenta de que soy un miembro importantes de mi colegio, y también cuando soy capaz de reconocer lo que me disgusta y puedo dar propuestas para mejorarlo.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

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





## Valoro lo que aprendí

Imagino que me encargan escribirle una carta a un estudiante nuevo con la finalidad de contarle cómo es mi colegio. ¿Qué le digo? Menciono todo lo que me gusta y me llena de orgullo de este lugar, así como las dificultades que aquí afrontamos y que entre todos estamos intentando mejorar.

**Carta postal**



Querido amigo:

Te cuento que el colegio al que vas a venir

---

---

---

---

---

---

---

---



## Me comprometo

Para reconocer y compartir todo lo que me llena de orgullo de mi colegio, me comprometo a realizar lo siguiente:

---

---

---

---

---

---

---

---

Para identificar lo que podríamos mejorar en mi colegio y poder plantear propuestas, me comprometo a realizar lo siguiente:

---

---

---

---

---

---

---

---



# ¡Estoy cambiando! Me acepto y me cuido

## ACTIVIDAD 5



### ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré los cambios emocionales que me ocurren durante la adolescencia.
- Identificaré situaciones de riesgo de violencia sexual.
- Identificaré la importancia de desarrollar capacidades de autocuidado.
- Ejercitaré y aprenderé cómo reaccionar ante una situación de riesgo de violencia sexual.



### Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:

En casa de Mario, un adolescente de 14 años...



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué pienso que le puede estar sucediendo a Mario?
- ¿Cómo se siente? ¿Por qué se siente así?
- ¿He notado cambios en mi carácter?, ¿cuáles?
- ¿Qué dice mi familia acerca de mi comportamiento?



## ¿Qué conozco?

Yo no aguanto a mi mamá. Me sigue tratando como si fuera un niño, me quiere abrazar y dar besos delante de mis amigos. Yo le he dicho que no me gusta; me molesta cuando lo hace.



Y a mí me está pasando algo muy extraño. Hay una chica que me gusta, pero me da vergüenza que se entere. ¿Qué tal si yo no le gusto?



A mí me enoja cuando no me dejan salir con mis amigos. Mi papá siempre cree que vamos a hacer algo malo. Solo quiere que esté en el colegio y en la casa.

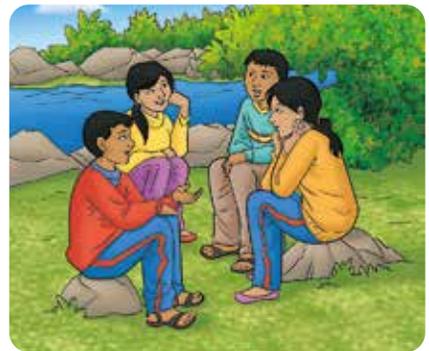


### Leo el caso de Luis.

“Uno de los cambios que me suceden es que quiero estar más con mis compañeros o mis amigos que con mi familia. Tenemos mucho de qué hablar y siento que me comprenden porque a ellos les pasa lo mismo que a mí. Pero también ocurre que algunos compañeros, a veces, quieren hacer cosas que yo no deseo, y me siento mal, me angustio; no sé qué puedo hacer, ya que no quiero dejar de ser parte de su grupo”.

De igual forma, yo puedo estar experimentando algunos cambios que me sorprenden porque no los había vivido ni sentido antes.

Completo el siguiente cuadro:



Algunos cambios que están ocurriendo en mi cuerpo y en mi forma de sentir, pensar o actuar son los siguientes:	Estos cambios hacen que, muy a menudo, me sienta de la siguiente manera:

Leo detenidamente y completo cada historia.

1. María es una adolescente de trece años que se encuentra en la puerta de su casa conversando animadamente con unos amigos. En ese momento, su padre regresa del trabajo y con gesto molesto le dice: “María, ¿no te expliqué que primero son los estudios? ¿Acaso no tienes examen mañana?”. Ella le contesta: “Ay, papá, estudiar es aburrido; además, solo estoy conversando un ratito”.<sup>1</sup>

El padre de María le dice: \_\_\_\_\_

<sup>1</sup> Ministerio de Educación y Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2009). *Tutoría y orientación educativa. Sesiones de educación sexual integral para el nivel de educación secundaria*. Lima: Autor.

2. Los amigos de Luis le dicen que han conseguido unas revistas pornográficas y lo invitan a ir al baño para verlas. Él les responde: “No puedo, tengo que terminar la tarea”. Sin embargo, la verdad es que ha escuchado que la pornografía no es buena, pero por temor a que sus amigos se burlen de él no les dice nada.

Marco, el líder de su grupo de amigos, le responde: \_\_\_\_\_



### Conversamos en grupo

- Intercambiamos las historias inconclusas e identificamos los finales similares y los finales diferentes.
- Compartimos los cambios que hemos reconocido en los adolescentes. Luego, nos preguntamos lo siguiente: “¿Solo me ocurre a mí? ¿Se sienten como yo?”.
- ¿Cómo es la comunicación entre nosotros y las personas adultas con las que vivimos?
- ¿Por qué discutimos con las personas adultas con quienes vivimos?
- Hay personas adultas que nos ven como niños y otras como grandes. ¿Por qué? Intercambiamos opiniones al respecto.



### Mis nuevos aprendizajes

La adolescencia es una etapa muy importante en nuestra vida, ya que en ella ocurren valiosos cambios.

- **Cambios físicos.** Se presentan en el aspecto biológico (anatómico y fisiológico).
- **Cambios psicológicos.** Tienen que ver con la forma de pensar y razonar (cognitivos), y con los aspectos emocionales.
- **Cambios sociales.** Están asociados con las relaciones que establecemos con las personas que nos rodean.



A mi hija le pasa igual. A veces parece que quisiera ser una persona adulta, pero luego, cuando no puede hacer algo, me busca como si fuera una niña.



Un cambio que yo veo en mi hijo adolescente es que quiere ser más independiente. No le gusta que le diga qué hacer, pero, al mismo tiempo, le da miedo tomar algunas decisiones.



Yo observo que el estado de ánimo de mis estudiantes adolescentes cambia mucho. Pueden estar riéndose a carcajadas, pero luego, de pronto, están enojados e irritables. Después puedo verlos tristes y solitarios.



Las personas adultas que nos cuidan también se sienten confundidas con nuestros cambios y no saben cómo tratarnos; dudan en darnos o no darnos mucha libertad. Se preocupan por nosotros, tienen miedo de que nos pase algo, porque consideran que no podemos afrontar situaciones de riesgo.

- Durante la adolescencia, vivimos muchos cambios emocionales. Aún no somos personas adultas, pero tampoco queremos seguir en la niñez. Deseamos ser independientes, pero todavía necesitamos a nuestra familia. Esto nos puede generar confusión y sensaciones que a veces nos disgustan y nos cuesta aceptar.
- Comunicarnos asertivamente es expresar lo que realmente pensamos, sentimos y deseamos, y sentirnos bien con nosotros mismos cuando lo hacemos. Nos permite defender nuestros derechos como personas. Además, es útil para hacer frente a situaciones de riesgo, como el abuso sexual o las drogas.

Leo con atención las siguientes situaciones y marco qué tipo de situación creo que es cada una. Luego, escribo la respuesta asertiva a cada una de las preguntas planteadas.

N.º	SITUACIÓN	Peligro 	Riesgo 	Oportunidad 	Respuesta asertiva
1	Mi grupo decide ir a tomar unas cervezas, en vez de avanzar el trabajo de Matemática. ¿Qué le diría al grupo?				
2	Rosa es parte del equipo de vóley, ya que le encanta jugar, pero el profesor le dice cosas que no le agradan y siempre trata de abrazarla. Por ello, ha decidido dejar el equipo. ¿Qué le recomendaría a Rosa?				
3	Julio, el enamorado de Carmen, tiene muy mal carácter. Le ha pedido tener relaciones sexuales y que sea un secreto. Ella no desea eso, pero tiene miedo de lo que él pueda hacerle si le dice que no. ¿Qué le diría a Carmen?				
4	Me han elegido para representar al colegio en el concurso de Matemática y debo avisar en casa que voy a viajar. ¿Cómo se lo comunico a mi familia?				
5	Amalia necesita dinero para ayudar en su casa. Ha decidido vender cigarrillos durante la noche en la entrada de un bar. ¿Qué le diría a Amalia?				





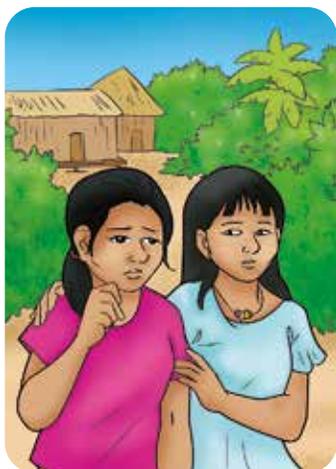
## Conversamos en grupo

- ¿Qué situación creemos que fue la más difícil de responder?
- ¿Qué sentimos ante las situaciones difíciles?
- ¿Sabemos qué hacer frente a casos de riesgo o peligro?

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

**Conductas de riesgo.** Son los comportamientos que pueden lastimar, enfermar o poner en peligro la salud y la vida de una persona, como las adicciones y la violencia. Un riesgo es aquella situación que pone en peligro mi integridad, y mi salud física o emocional.

**Autocuidado.** Significa cuidarse a uno mismo. Tiene que ver con darme cuenta de que estoy en una situación de peligro de ser víctima de alguna forma de violencia, y saber cómo actuar para protegerme de ella.



## Violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes

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

**Pongamos atención:** una situación de violencia sexual es una **SOS**, es decir, una situación de peligro o riesgo de la que debemos cuidarnos. Generalmente se presenta así:

Se pretende hacer a	<b>S</b> olas
de manera	<b>O</b> cultas
y se pide guardar en	<b>S</b> ecreto

Cuando nos encontremos con situaciones **SOS**, en las que se presentan estas características, es importante protegernos y responder con una reacción **NAC**<sup>1</sup>:

Decir “¡No!”.  
**A**lejarnos y  
**C**ontárselo a una persona de confianza.

<sup>1</sup> Centro de Estudios Sociales y Publicaciones. (1999). *Educamos para la vida. Guía para la prevención del abuso sexual infantil desde la escuela*. Lima: Autor.





## Ideas valiosas

- Debo hacerle caso a lo que mi cuerpo siente. El miedo o la cólera no debe paralizarme, más bien, debo atenderlos como señales de alarma que me movilizan a realizar acciones para superar el peligro. Recuerdo esto y lo comparto con mis amigos:

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

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

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## Valoro lo que aprendí

Expreso a través de un dibujo, una pintura o una poesía cómo me siento, y reconozco en ello que la libertad de expresarme a partir del arte me fortalece. No me juzgo, más bien me siento libre; reconozco la persona valiosa que soy y respeto mis propios sentimientos.



## Me comprometo

Me comprometo a hacer lo siguiente si me encontrara en una situación de riesgo de sufrir violencia sexual (SOS):

---



---



---



---

Cuando identifico una situación SOS, me comprometo a comunicárselo a una persona de mi confianza, quien es...

---



---



---



---



# ¡Nada me detiene para alcanzar mis metas!



## ¿Qué aprenderé?

- Identificaré las desventajas de una maternidad o paternidad temprana para el logro de mis metas.
- Analizaré qué metas me gustaría alcanzar e identificaré los posibles riesgos o barreras para lograrlas.



## Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:

Yo quiero estudiar Ingeniería Ambiental para proteger el medioambiente. Y, ustedes, ¿han pensado hacer luego de terminar el colegio?



Yo seré cocinero porque he heredado el don de mi abuela. ¿Y tú, Fernando?

Yo quiero ser policía. Pero estoy preocupado porque a mi enamorada no le viene la regla. Si está embarazada, voy a tener que ponerme a trabajar y ella no podrá seguir estudiando.



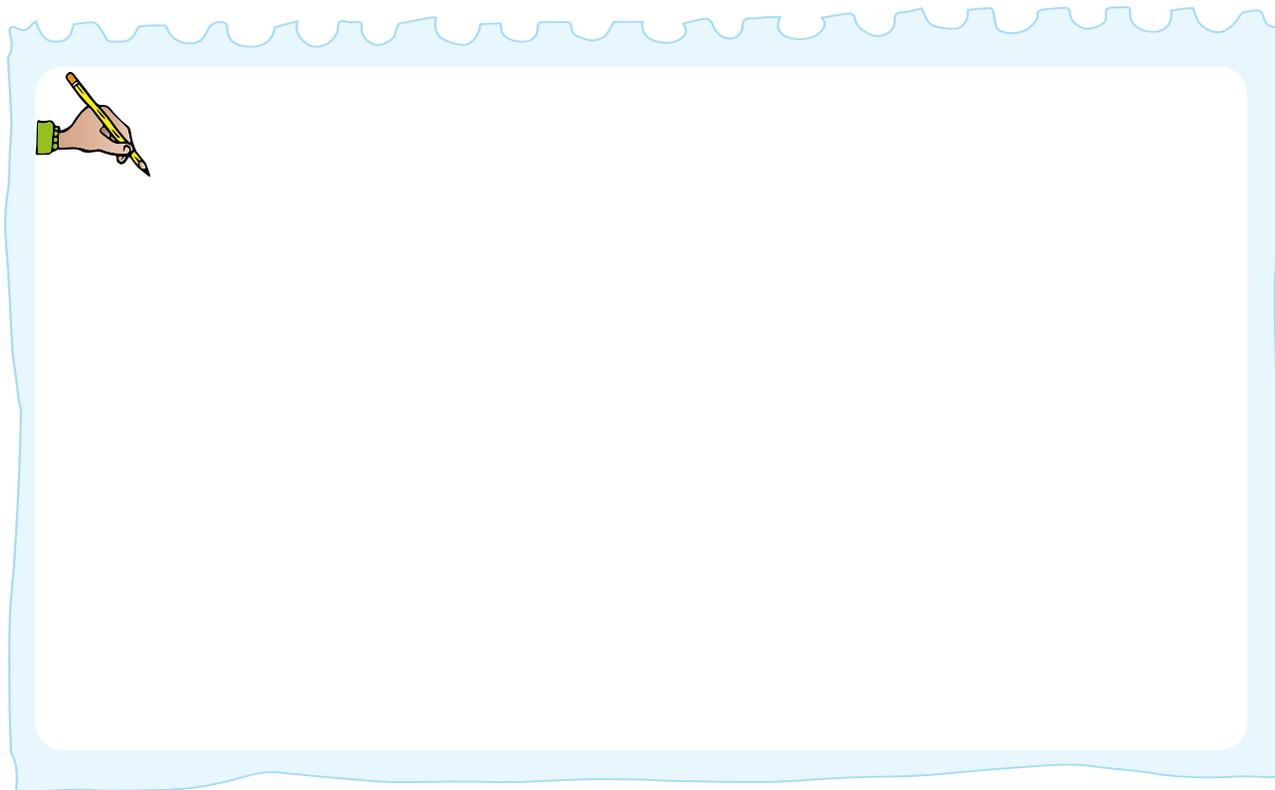
## Me pregunto y comparto

- ¿Qué metas tiene este grupo de amigos?
- ¿Por qué Fernando está preocupado?
- ¿He pensado en estos temas anteriormente?
- ¿Qué situaciones pueden impedir que los adolescentes alcancen sus metas?
- ¿Cómo tener una hija o un hijo en la adolescencia afectaría mis planes de vida?
- ¿Afecta igual a las mujeres que a los hombres?



## ¿Qué conozco?

Ahora, cierro los ojos y me imagino cómo quiero ser dentro de ocho años. Trato de visualizar dónde estaré, qué estaré haciendo y con quiénes estaré. Luego, lo dibujo en el siguiente recuadro:



Mis sueños son importantes, son motivaciones que guían lo que deseo hacer con mi vida en el futuro para sentirme realizada(o) como persona. Por ello, es importante identificar los riesgos que podría tener si no los cumpla.

• ¿Hay algo que podría impedir que cumpla mis metas? ¿Cómo podría evitar o afrontar estas situaciones?

---

---

• ¿Conozco algún caso de embarazo adolescente? ¿Cómo afectó esto a la persona? ¿Cómo lo afrontó?

---

---

• Si tuviera enamorada o enamorado, ¿qué debo hacer para evitar un embarazo adolescente?

---

---





## Mis nuevos aprendizajes

Hay varios factores o situaciones que pueden devenir en embarazo adolescente, pero también hay factores de protección que ayudan a que esto no suceda<sup>2</sup>. Las situaciones que se presentan a continuación suceden en diversos lugares de nuestro país.

Reviso la siguiente lista y encierro con un círculo rojo los factores de riesgo de embarazo adolescente y con un círculo azul los factores de protección.

1. En una comunidad andina, solo se les permite a los hombres ir a estudiar fuera de la comunidad.
2. La posta de salud casi siempre está cerrada y no hay una obstetra.
3. Las rondas de la comunidad sancionan la violencia contra las niñas y las mujeres, y vigilan los caminos para que esto no ocurra.
4. Los jóvenes de la comunidad molestan a los adolescentes hombres para que tengan relaciones sexuales, si aún no las han tenido.
5. En el colegio han invitado a personal de salud para que dé charlas a los estudiantes sobre cómo prevenir el embarazo, las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), la violencia sexual, entre otras situaciones.
6. Las familias y la escuela han organizado una campaña para asegurar que todas las adolescentes mujeres de la comunidad asistan y terminen la secundaria.
7. Una compañera del colegio está con un chico mayor que la obliga a tener relaciones cuando está mareado.
8. A Erika le han dicho que, si tiene enamorado, mejor se vaya con él de una vez para que la mantenga, aunque eso implique que va a dejar de asistir al colegio.
9. Las madres de la comunidad tienen la costumbre de hablarles a sus hijas sobre sexualidad, por ejemplo, de cómo cuidar su salud y cómo evitar un embarazo.
10. El jefe de la comunidad se ha propuesto que sus hijas mujeres sigan estudiando cuando terminen la secundaria y motiva a que las hijas de otras familias también tengan metas que les permitan desarrollarse y ser felices.
11. La familia de mi mamá suele decir que las mujeres solo deben dedicarse a ser madres y cuidar a su familia, y ella así lo cree.

Yo quisiera que en el colegio nos hablen más de temas como la menstruación o cómo cuidarnos para no tener hijos, para así prevenir un embarazo adolescente.



<sup>2</sup> Adaptado de UNFPA. (2013). *Maternidad en la niñez: Enfrentar el reto del embarazo en adolescentes*. New York, USA: Autor.



12. Fernando no conoce bien cómo funciona el sistema reproductor del hombre y de la mujer porque en su anterior colegio no le enseñaron.
13. En una comunidad rural existe la costumbre de que, cuando una adolescente tiene un enamorado y este es presentado a su familia, debe vivir con él.

Formo grupos de confianza con mis compañeras y compañeros, y compartimos nuestro trabajo. Luego, conversamos sobre por qué consideramos que cada uno de los enunciados es un factor de riesgo o de protección. Además, comentamos si estos se dan en la actualidad en nuestras familias, escuela, comunidad y en nosotros mismos.



### Conversamos en grupo

- ¿Qué hemos observado en grupo? ¿Coincidimos con el grupo sobre cuáles son los factores que protegen o constituyen riesgo de embarazo adolescente?
- ¿Que debe pasar en las familias, escuelas y comunidad para evitar que ocurra un embarazo adolescente?
- ¿Es igual tener hijos en la adolescencia que en la adultez?
- ¿En qué afecta a los adolescentes ser padres o madres en la adolescencia?
- ¿La maternidad o paternidad temprana afecta de igual modo a las mujeres que a los hombres?
- ¿Qué opinaría si una compañera o un compañero decide que de adulto no va a tener hijos?

## Consecuencias de la maternidad y paternidad temprana

Identifico qué consecuencias afectan a la mujer y cuáles afectan al hombre.

### Salud

- Se presentan complicaciones en el embarazo y parto.
- Aumenta la mortalidad materna.
- Incrementa la desnutrición y la descalcificación en el organismo de la madre adolescente gestante (el feto consume los nutrientes que necesita la adolescente para su desarrollo).
- Por la falta de protección al tener relaciones sexuales, hay riesgo de contagio de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) o VIH.
- La salud mental se ve afectada (estrés y depresión).

### Educación

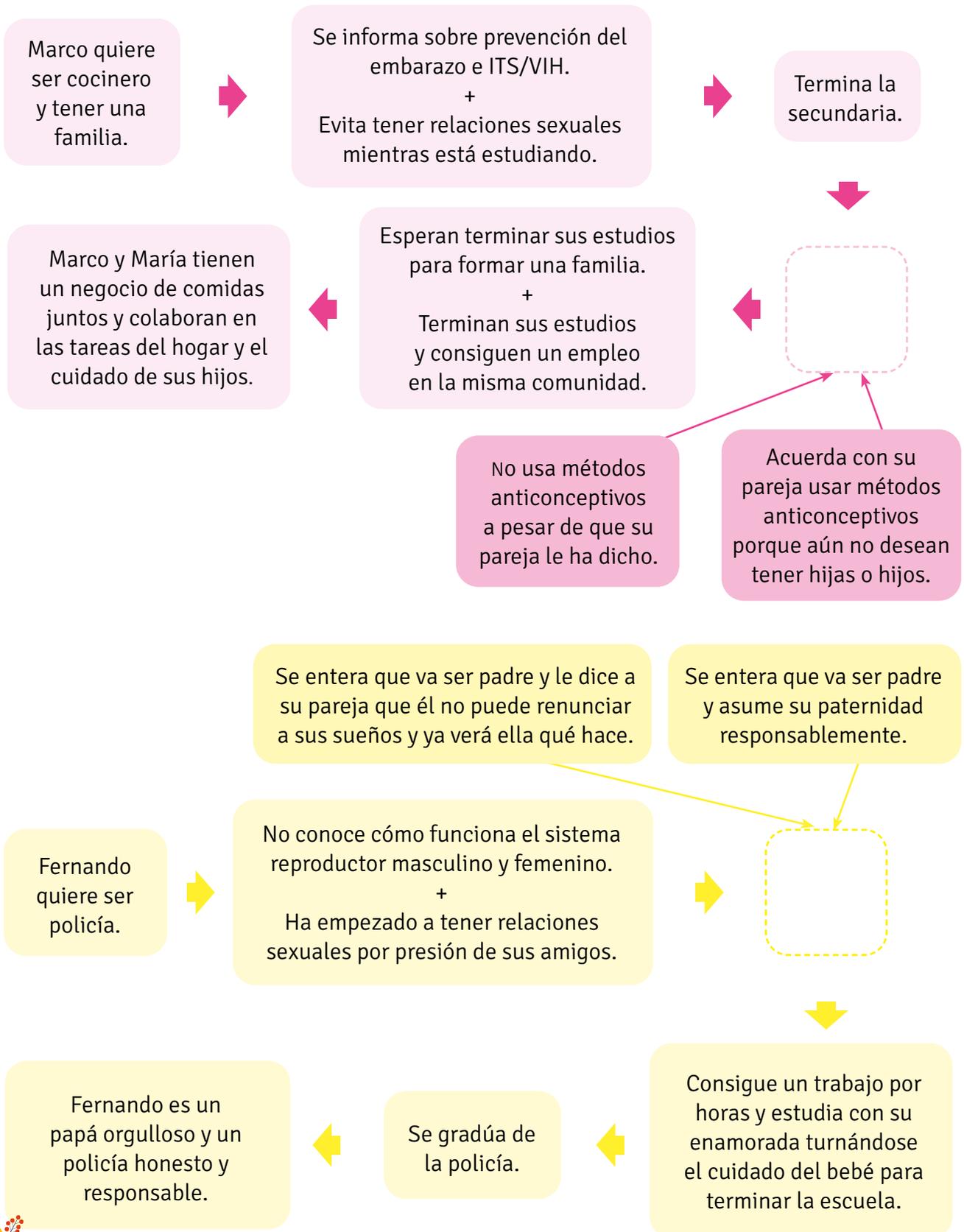
- Puede provocar que la adolescente o el adolescente deje de estudiar.
- Aumenta la posibilidad de no retomar la escuela por tiempo, economía y vergüenza.
- El no terminar el colegio puede limitar el acceso a empleos mejor remunerados.

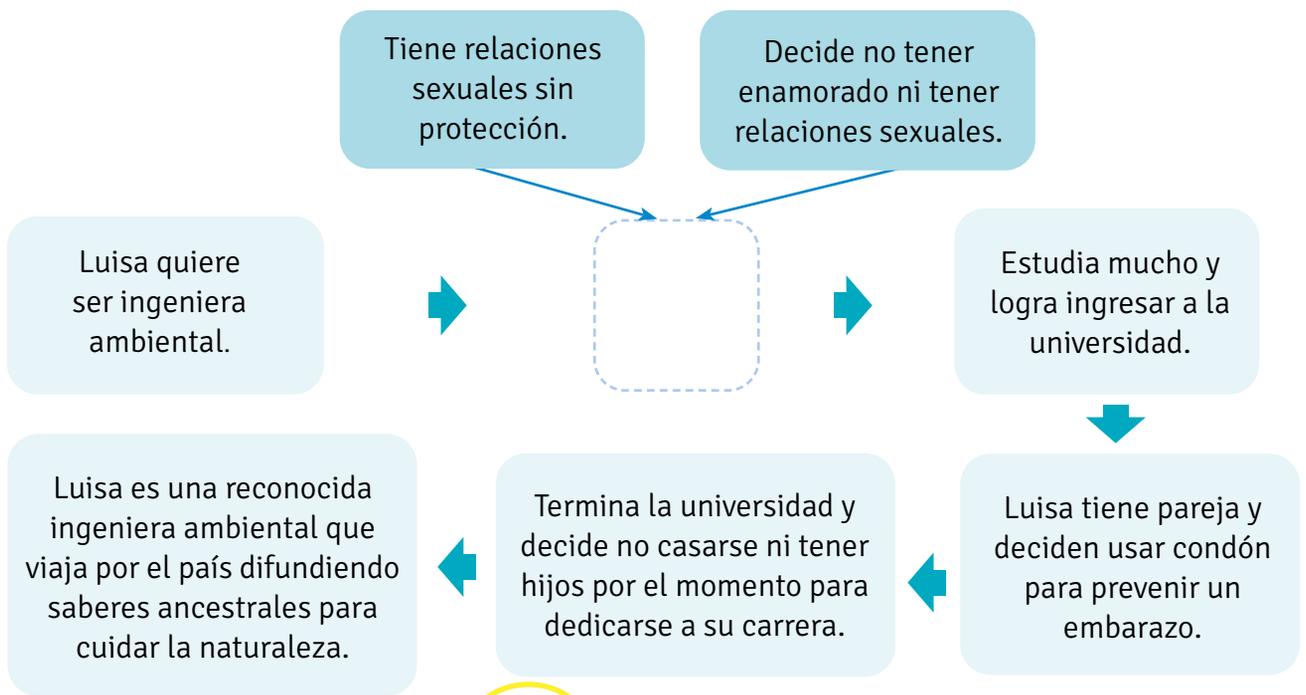
### Economía

- Las madres y los padres adolescentes gastan más en servicios de salud.
- Las madres y los padres adolescentes pueden tener mayores dificultades para salir de la pobreza, y sus hijas y hijos también.
- Las madres y los padres adolescentes tienen pocas oportunidades laborales.



Ayudo a Marco, Fernando y Luisa a alcanzar sus metas. Escojo una de las dos opciones para completar el recuadro en blanco, de modo que ayude a los personajes a conseguir sus metas.





### Me pregunto y comparto

- ¿Es frecuente que los hombres no se hagan responsables cuando embarazan a una chica?, ¿por qué?
- ¿Cómo afecta al adolescente hombre el tener un hijo a temprana edad?
- Incluso si la decisión es no hacerse cargo del bebé, ¿esto puede tener implicancias psicológicas en el padre adolescente, como remordimientos o depresión a corto o largo plazo?
- Si me pasara a mí, ¿qué haría?
- ¿Las dificultades y oportunidades de mujeres y hombres al tener un hijo en la adolescencia serán iguales?



### Ideas valiosas

- Es preferible postergar la maternidad y paternidad hasta cumplir las metas personales.
- Hay algunas costumbres, mitos, prácticas, prejuicios o estereotipos culturales machistas cuya influencia genera que se produzca el embarazo adolescente.
- Es mejor estar informados sobre cómo funciona el sistema reproductor y el uso de métodos anticonceptivos para prevenir embarazos a temprana edad.
- Un embarazo a temprana edad afecta de manera diferente a mujeres y hombres. Las principales consecuencias para las mujeres están en su salud y educación. Además, la economía de ambos puede verse afectada.
- Las adolescentes y los adolescentes tienen derecho a tomar decisiones respecto a su sexualidad y a que nadie los fuerce a algo que no desean hacer.
- Las adolescentes embarazadas o madres tienen derecho de terminar sus estudios con el apoyo de la escuela y de la familia (Ley 29600).

- La decisión de ser madre o padre en algún momento de la vida debe ser tomada con responsabilidad y en el momento adecuado.
- No querer ser madre o padre en la adultez es una decisión que debe respetarse. Nadie puede imponer lo contrario.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

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



### Valoro lo que aprendí

Describo con mis propias palabras cuáles son las posibles consecuencias de un embarazo a temprana edad en mi salud, educación, economía y logro de metas.

---

---

---

---



### Me comprometo

Hago una línea de tiempo sobre lo que pienso hacer para evitar una maternidad o paternidad temprana y poder cumplir mis metas en la vida.

Escribo o dibujo

Meta



# Aprendo a evitar una maternidad o paternidad temprana



## ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré las ventajas de postergar el inicio de mi vida sexual.
- Reconoceré que, antes de iniciar mi vida sexual, debo sentirme seguro y contar con orientación adecuada sobre el uso de métodos anticonceptivos.
- Identificaré que el condón es un método de doble protección, tanto para evitar un embarazo no planificado como para protegerme de las ITS-VIH, y reconoceré a los servicios de salud como los lugares seguros para poder obtenerlos.



## Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:

Mira lo que encontré ayer en la mochila de mi hermano.

¡Asu! ¿Eso quiere decir que ya está teniendo relaciones pero no quiere tener hijos?

Mi prima ha ido a la posta para que la orienten porque ella tampoco quiere ser madre por ahora, pero como yo soy menor de edad, no creo que me atiendan.

Sí se puede. La próxima vez acompaña a tu prima y aprovecha en pedir consulta.

¿Tú crees? No sé, me da vergüenza ir. Todos me verán y hablarán mal de mí.



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué pienso de la conversación entre los tres amigos?
- ¿Qué le preocupa a Luisa? ¿Tendrá razón? Explico.
- ¿He hablado de este tema con alguien de mi familia o amigos?
- ¿Por qué será importante conversar sobre métodos anticonceptivos?





## ¿Qué conozco?

Completo las siguientes frases con las palabras del recuadro.

- Convertirme en \_\_\_\_\_ a temprana edad hará más difícil que alcance mis metas. Todavía no estoy preparada(o) en lo físico, emocional y económico para mantener a un bebé o a una familia.
- Si empiezo a tener relaciones \_\_\_\_\_, debo pensar primero en cómo evitar contraer una \_\_\_\_\_ y un embarazo adolescente.
- Para evitar un embarazo o adquirir Infecciones de Transmisión Sexual, incluyendo el Virus de Inmunodeficiencia Humana o VIH,<sup>3</sup> puedo postergar o no tener \_\_\_\_\_ sexuales, o utilizar un método \_\_\_\_\_ apropiado para mi edad y estilo de vida.

sexuales

padre/madre

relaciones

infección (ITS)

anticonceptivo

Hay muchos métodos anticonceptivos. No todos son buenos para todos, ya sea por el organismo, los hábitos, la edad o etapa de desarrollo físico y hormonal. Quienes están preparados para orientar sobre el tema son los profesionales de la salud, médicos u obstetras. Asimismo, revisaremos en esta actividad información importante sobre los métodos anticonceptivos, los cuales nos ayudan con la planificación familiar y la prevención de las ITS y el VIH.



## Mis nuevos aprendizajes

Mi prima Luisa va a cumplir quince y le gustaría que le explique sobre los métodos anticonceptivos.

No es que esté teniendo relaciones, ni siquiera tengo enamorado, pero quisiera estar preparada.

El mejor momento para informarse es justamente antes de empezar a tener relaciones sexuales. No hay prisa en que inicies tus relaciones, todo será a su tiempo. Tengo un afiche donde se explica todo. ¡Acompáñame!  
Para el caso de adolescentes, lo mejor es la abstinencia y los métodos de barrera, como el condón.



<sup>3</sup> La definición se encuentra en el glosario. También puedo ir a un establecimiento de salud para recibir más información sobre las ITS y VIH.

## Formas de evitar un embarazo

Alrededor de 90 % efectivos

**Métodos modernos:**

- De barrera
- Químicos
- Hormonales
- Mixto

100 % efectivo

**Abstinencia**

**Métodos naturales**

Mayor probabilidad de error

### Para tener en cuenta

Prácticas como el coito interrumpido o los lavados vaginales no son métodos anticonceptivos y no sirven para evitar embarazos.

El coito interrumpido (cuando el hombre eyacula afuera de la vagina) no es un método anticonceptivo y no sirve para evitar embarazos porque, antes de eyacular, el hombre expulsa el líquido seminal, el cual limpia la uretra y contiene una dotación de espermatozoides que pueden embarazar a una mujer.

## La abstinencia

La única forma 100 % efectiva de evitar un embarazo o una Infección de Transmisión Sexual (ITS) es **no teniendo relaciones sexuales**. Además de efectiva, es totalmente segura, pues no hay consecuencias de ningún tipo. Si no hay contacto entre los órganos sexuales del hombre y de la mujer (pene-vagina) ni tampoco entre el semen y la vagina, se evita que la mujer quede embarazada.

Parte de la abstinencia es **postergar el inicio sexual** lo más posible, es decir, no tener relaciones sexuales hasta que nos sintamos seguros o seguras de poder afrontar las consecuencias, como en la adultez, cuando hayamos alcanzado nuestras principales metas personales, así como las educativas y las laborales. Sin embargo, llegará un momento en nuestra vida en que decidamos tener relaciones con nuestra pareja. Por eso, también es importante conocer sobre los métodos anticonceptivos para poder planificar nuestra familia.

## Métodos anticonceptivos modernos

### ● Métodos de barrera



Condón femenino



Condón masculino

**Preservativo o condón:** es el único que previene embarazos, ITS y VIH. Es una funda de látex fina que se coloca sobre el pene erecto para impedir el contacto del semen con la vagina.

Tiene una fecha de vencimiento y debe guardarse en un lugar fresco y sin aplastar. Se adquiere en farmacias y en otros puestos de venta seguros. También hay condones femeninos, pero no se encuentran fácilmente en nuestro país.





- **Forma de uso:** debemos asegurarnos de que el envase esté en buen estado y no se encuentre abierto. Revisemos siempre la fecha de vencimiento. Se usa un condón nuevo en cada relación sexual y se desecha el anterior.

- **Efectividad:** 82 %

- **Efectos secundarios:** en algunas personas puede producir alergias.



**Diafragma:** es un sombrerito de látex que se coloca en la vagina para impedir que los espermatozoides lleguen al óvulo. Aumenta su efectividad si se usa con cremas u óvulos espermicidas.

Como hay varios tamaños y no es fácil de colocar, se debe consultar sobre su uso en un establecimiento de salud.

## Preguntas

- **¿Dónde se debe comprar un condón?**

En el establecimiento de salud lo reparten gratis. También se puede comprar en farmacias y boticas.

- **¿Cómo saber si está en buen estado?**

-Si está cerrado y no se escapa el aire.

-Si no ha pasado la fecha de vencimiento.

- **¿Dónde se guarda?**

En un lugar seco, lejos del calor o el agua. Para llevarlo no se pone en el bolsillo o la billetera; es preferible colocarlo en la mochila o en el bolso.

- **¿En qué momento se debe colocar?**

Cuando el pene está erecto y antes de rozar la vagina de la pareja para evitar el intercambio de fluidos.

- **Métodos hormonales**



**Pastillas e inyectables:** ambos evitan el embarazo al impedir la ovulación, pero no protegen de las ITS y el VIH. Hay diferentes tipos de pastillas en envases de 21 o 28 unidades. La primera pastilla se toma el primer día de la menstruación. Los inyectables duran uno o más meses y se aplican el primer día de la menstruación. Para su uso se **requiere receta médica** porque, según la edad y contextura, se puede necesitar un diferente tipo de pastilla o inyectable.

- **Métodos químicos**

Son los óvulos (cápsulas) y cremas que se colocan en la vagina antes de tener relaciones sexuales. Contienen sustancias conocidas como espermicidas, que eliminan o paralizan a los espermatozoides. Su duración es corta (indicado en la caja). Cuando el coito termina, se debe colocar nuevamente. Este método se puede combinar con los métodos de barrera.



## ● Método mixto

El dispositivo intrauterino (DIU) es un pequeño objeto de plástico con un fino hilo de cobre enrollado que solamente el médico puede colocar en el útero. Su presencia dificulta que los espermatozoides lleguen al óvulo. Además, es espermicida y algunos también modifican el moco cervical, por lo que impide el ascenso de los espermatozoides. Este método requiere un control médico continuo porque puede moverse. Generalmente se coloca a mujeres que ya han tenido hijos. Puede durar de 3 a 10 años y no es abortivo.

## Métodos naturales

Consisten en no tener relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer. **Este método no protege de las ITS ni del VIH.** Hay varias formas de calcular cuáles son los días en que una mujer está ovulando o es fértil aunque, especialmente durante la adolescencia, los ciclos de ovulación y menstruación son más irregulares.



**Método del calendario o ritmo:** se calculan los días fértiles a partir del conteo de los ciclos menstruales. Además, se toma en cuenta el tiempo de vida del óvulo y los espermatozoides.

La mujer debe controlar y anotar sus ciclos menstruales por un año. Se toma nota de cuánto dura el ciclo más corto y el más largo, para luego calcular los días fértiles que están aproximadamente a la mitad de un ciclo, es decir, no mientras está menstruando.

**Recuerda, mientras más varíen los ciclos menstruales, es decir, si se retrasa, adelanta o dura diferente tiempo, menos eficiente es este método y podría provocar un embarazo.**



**Método de temperatura basal:** se debe tomar la temperatura del cuerpo en reposo con un termómetro después de un periodo de sueño, hasta encontrar los días en que la temperatura aumenta ligeramente. Esos días son los días fértiles y se debe evitar tener relaciones. Además, deben tomarse registros todos los días.

La desventaja de este método es que la temperatura puede cambiar por otros factores, así que no es muy efectivo.



**Método Billings o de observación del moco cervical:** el moco cervical es un fluido transparente parecido a una clara de huevo que es segregado por la vagina cuando la mujer está ovulando. Los días que la mujer segrega ese moco (que se vuelve mas oscuro y grumoso cuando pasan los días) no debe tener relaciones



Gracias por traer estos folletos de la posta.

Tengo un par de dudas.



## Conversamos en grupo

- ¿Qué métodos anticonceptivos conocíamos?
- ¿Por qué es importante conocer las formas de evitar un embarazo no planificado?
- ¿Todos los métodos serán para adolescentes?
- ¿Cuáles serán más fáciles de usar y a los que podemos acceder?

Ayudo a Luisa a contestar las preguntas de su grupo.

- ¿Cuál es la forma 100 % efectiva de evitar un embarazo o una Infección de Transmisión Sexual (ITS)?
- ¿Qué método se puede utilizar sin necesidad de ir a una posta?
- ¿Qué método ayuda a prevenir tanto una infección como un embarazo?

- ¿Qué cuidados debo tener al comprar un condón?

---



---

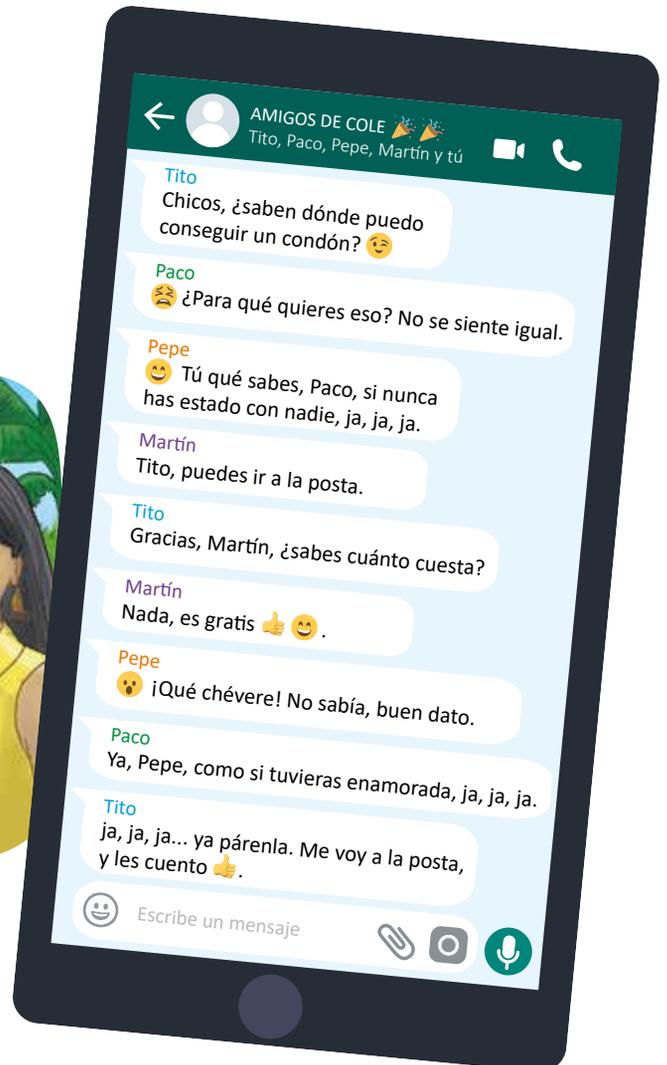


---

¡Qué terrible esta juventud...! ¡Hablando de sexo sin haber terminado el colegio!



Señora, justamente para que puedan terminar el colegio, es bueno que sepan las consecuencias de convertirse en madres o padres a temprana edad y la forma de evitarlo. Además, nuestras abuelas, incluso nosotras, hemos sido madres desde los catorce años o incluso antes porque nadie nos habló de estos temas.



AMIGOS DE COLE  
Tito, Paco, Pepe, Martín y tú

Tito  
Chicos, ¿saben dónde puedo conseguir un condón? 😞

Paco  
😞 ¿Para qué quieres eso? No se siente igual.

Pepe  
😊 Tú qué sabes, Paco, si nunca has estado con nadie, ja, ja, ja.

Martín  
Tito, puedes ir a la posta.

Tito  
Gracias, Martín, ¿sabes cuánto cuesta?

Martín  
Nada, es gratis 👍 😊.

Pepe  
😱 ¡Qué chévere! No sabía, buen dato.

Paco  
Ya, Pepe, como si tuvieras enamorada, ja, ja, ja.

Tito  
ja, ja, ja... ya párenla. Me voy a la posta, y les cuento 👍.

Escribe un mensaje



Hay muchos mitos en torno al uso de métodos anticonceptivos que seguramente todos hemos escuchado. Aquí los vamos a revisar<sup>4</sup>. Uno con una flecha los mitos con la realidad que lo desmiente.

### MITO

Las chicas que usan un método o le piden a su pareja usar un condón son fáciles.

Una mujer no queda embarazada si tiene relaciones cuando está menstruando.

Una mujer no puede quedar embarazada si su pareja retira el pene rápidamente de su vagina antes de eyacular.

La primera vez que tengo sexo no puedo quedar embarazada.

No se siente igual con condón. El condón reduce el placer sexual.

El condón no es confiable; se rompe fácilmente.

Usar condón es no confiar en tu pareja.

El condón es para tener sexo casual, no con mi enamorada.

El condón aprieta.

Siempre debo estar dispuesta(o) a tener relaciones sexuales con mi pareja o me dejará por otra(o).

### REALIDAD

Solamente cuando quieras. Las relaciones sexuales voluntarias, sin violencia ni presiones, permiten el libre desarrollo de cada persona. Una relación sexual forzada es violencia sexual o violación, y eso está tipificado como un delito, así se dé en una pareja.

Los condones no disminuyen la sensibilidad, ya que tienen una capa muy fina; por el contrario, muchas parejas se sienten más estimuladas al no tener que preocuparse por un posible embarazo.

Numerosas parejas estables y monógamas usan el condón como método anticonceptivo porque es barato y práctico.

Usar condón en cada relación sexual es un compromiso con la salud, la vida de tu pareja y la tuya. No tiene nada que ver con la desconfianza, sino con cuidarse mutuamente.

Más que un mito, es una excusa muy común para no usarlo. Los preservativos son bastante elásticos y también vienen en distintas tallas.

La mujer puede quedar embarazada incluso si está menstruando porque puede haber ovulaciones en cualquier día del ciclo menstrual.

Las chicas que usan un método anticonceptivo están ejerciendo un derecho y previniendo un embarazo no planificado; además, están cuidando su salud. Ellas están bien informadas y saben tomar decisiones. Los hombres deben reflexionar o informarse sobre las consecuencias de no usar protección. Asimismo, no deben dejarse llevar por prejuicios.

Para que no se dañe el condón, se debe colocar de manera apropiada. Si se utiliza de la manera correcta, la probabilidad de evitar un embarazo es del 98 %.

Si no usas ningún método de protección, puedes quedar embarazada cuando tengas relaciones sexuales, aunque sea tu primera vez.

El coito interrumpido (cuando el hombre eyacula fuera de la vagina) **no es un método anticonceptivo** y no sirve para evitar embarazos porque, antes de eyacular, el hombre expulsa un líquido que limpia la uretra y que contiene una dotación de espermatozoides que pueden embarazar a una mujer.



### Ideas valiosas

- Existen muchas formas para evitar convertirse en madre o padre a temprana edad, o contraer una ITS o VIH. La primera y más efectiva es la abstinencia, pero también existen diferentes métodos que se pueden emplear.
- **El preservativo o condón protege tanto de un embarazo como de una Infección de Transmisión Sexual.** Además, es fácil de adquirir porque los reparten en los establecimientos de salud. Solamente es necesario aprender a usarlo correctamente para potenciar su efectividad.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

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

<sup>4</sup> Adaptado de UNFPA. (s. f.). 10 mitos sobre sexualidad.





## Valoro lo que aprendí

- A Pedro lo molestan porque es el único del grupo que aún no ha tenido intimidad con una chica. Incluso, su tío se ha ofrecido a pagarle para que tenga su primera relación sexual en un prostíbulo, pero él prefiere esperar a estar con alguien a quien realmente quiera. Además, le da miedo contraer alguna infección. Yo le aconsejaría a Pedro que...

---



---



---

- Fiorella me ha contado que ha decidido empezar a tener relaciones con su enamorado y quiere saber cómo evitar un embarazo no deseado. Yo le aconsejaría a Fiorella que...

---



---

- Juan dice que no le gusta usar condón porque le incomoda y que no es tan importante porque al final la que queda embarazada es la mujer. Yo le aconsejaría a Juan que...

---



---



## Me comprometo

Para evitar convertirme en mamá o papá a temprana edad, yo me comprometo a lo siguiente:

---



---

Para seguir aprendiendo a evitar un embarazo, me comprometo a lo siguiente:

---



---

Como hombre, si una chica me pide usar un método anticonceptivo, pensaré y actuaré de la siguiente forma:

---



---

Como mujer, si quiero iniciar mi vida sexual de manera libre y sin presiones, tomaré las siguientes precauciones:

---



---



# Mujeres y hombres con los mismos derechos y oportunidades



## ¿Qué aprenderé?

- Identificaré situaciones de mi comunidad relacionadas con la igualdad o la desigualdad de derechos y oportunidades para mujeres y hombres.
- Identificaré estrategias orientadas a promover la igualdad de derechos y oportunidades para las mujeres y los hombres de mi comunidad.



## Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:

En una comunidad de la Sierra peruana...

Mamá, no entiendo por qué yo no puedo ir al colegio como mis hermanos.

Hija, ya te expliqué que el camino es peligroso para ti. Además, es importante que aprendas a hacer las cosas de la casa porque cuando te cases vas a tener que atender a tu esposo y a tus hijos.



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué opino de lo ocurrido en la imagen anterior?
- ¿Considero que las mujeres y los hombres tenemos el mismo derecho de ir al colegio?, ¿por qué?



## ¿Qué conozco?

Soy María y vivo en una comunidad de la Selva. En mi colegio nos pidieron averiguar sobre la igualdad de derechos entre mujeres y hombres en el lugar donde vivo. Con mis amigos, preparamos este periódico mural.



### ¿Mujeres y hombres tenemos los mismos derechos?

#### Participación

En las asambleas de mi comunidad solo participan los hombres. Algunas mujeres asisten, pero no tienen derecho a opinar en voz alta. Lo que piensan se lo deben decir a su esposo para que él lo diga en voz alta.



© Amador López

#### Educación

En mi colegio estudian mujeres y hombres. Dice la abuela Rosalía que antes iban más hombres, y las mujeres casi no asistían. Felizmente los tiempos han cambiado y ahora vamos todos: mujeres y hombres.

#### Participación estudiantil

En las asambleas de mi colegio, mujeres y hombres asistimos por igual, y todos tenemos derecho a dar nuestras opiniones en voz alta.

#### Trabajo

En mi comunidad los hombres se dedican mayormente a la caza y la pesca. Ellos traen el dinero a la casa. Algunas mujeres los ayudan, pero son pocas. La mayoría de ellas se quedan haciendo las labores domésticas y cuidando a sus hijos.

Explico qué derechos de las niñas, los niños y los adolescentes creo que no están siendo respetados en mi familia, mi comunidad o mi colegio.

---



---



---



---



---



---



## Mis nuevos aprendizajes

A menudo, observamos a nuestro alrededor hechos relacionados con lo que nos permiten o nos prohíben hacer, dependiendo de si somos mujeres u hombres. Son situaciones que nos llevan a reflexionar que muchas veces no se respetan los derechos que tenemos como personas.



Todavía existen lugares en los que no se respeta nuestro derecho de ir al colegio, nuestro derecho a expresar con libertad lo que pensamos, nuestro derecho a elegir un trabajo.

Recuerdo y escribo una situación de desigualdad entre mujeres y hombres que haya presenciado.

---

---

---

---



Tienes razón. Yo veo que en muchas comunidades las mujeres tienen menos derechos que los hombres.

En esta situación no se respetaron los siguientes derechos:

---

---

---

---

Mujeres y hombres tenemos los mismos derechos y las mismas oportunidades, aunque no seamos iguales.

Lo que sí es igual es el valor que todos tenemos como personas y, en consecuencia, también deben ser similares las oportunidades que se nos brinda y los derechos y las responsabilidades que podemos asumir.



### Conversamos en grupo

- ¿Hemos vivido situaciones de desigualdad entre mujeres y hombres? Comentamos las situaciones que recordamos.
- ¿Qué derechos, oportunidades o responsabilidades se vieron afectados en estas situaciones?



Entonces, tanto el hombre como la mujer deben encargarse de cuidar y educar a sus hijos. Yo veo que en la mayoría de las familias lo hace solo la mujer.



Eso es cierto. Creo que ocurre porque es una costumbre de nuestra comunidad desde hace muchos años. Pero yo, cuando tenga mi familia, sí quiero encargarme de criar a mis hijos.

Muchas situaciones de desigualdad entre mujeres y hombres tienen que ver con las prácticas culturales, las costumbres o las creencias de cada comunidad; por ejemplo, observemos el siguiente caso:

En una comunidad de la Selva, las mujeres no participan en asambleas a las que asisten hombres de otras comunidades. Es una forma que tienen para proteger a las mujeres de su comunidad. Sin embargo, hay algunas jóvenes de ese lugar que cuestionan esta práctica, porque sienten que no están respetando su derecho a participar y expresar libremente su opinión.



### Me pregunto y comparto

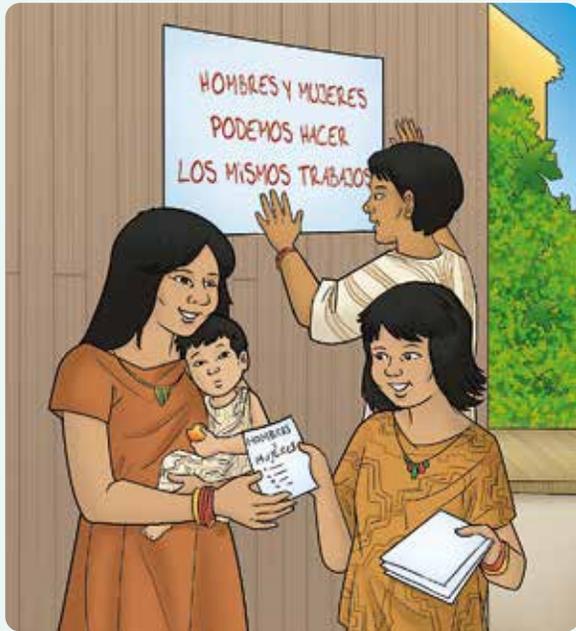
- Desde mi punto de vista, ¿qué prácticas culturales de mi comunidad no respetan la igualdad entre mujeres y hombres?
- ¿Qué se podría hacer frente a estas situaciones?

Algunas estrategias ayudan a que las personas se den cuenta de las situaciones de desigualdad que hay entre mujeres y hombres que viven a su alrededor y cómo esto afecta el desarrollo de las personas, especialmente de las mujeres.



Cuando salga del colegio, seré profesional y también presidenta de mi comunidad. Voy a convencer a todas las familias de que envíen a sus hijas al colegio.

En mi comunidad también puedo desarrollar algunas estrategias para promover la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades entre mujeres y hombres.



### Estrategias de comunicación

Campañas, pasacalles, festivales y afiches en los que se difundan mensajes sobre la igualdad de derechos entre mujeres y hombres.



### Participación equitativa de mujeres y hombres

Significa promover que en todos los ámbitos de la comunidad (asambleas, colegio y trabajos) participen aproximadamente la misma cantidad de mujeres y hombres.



### Ideas valiosas

- La equidad de género se refiere a que mujeres y hombres tengan los mismos derechos, asuman similares responsabilidades y tengan las mismas oportunidades. En todo ámbito ocurren situaciones que reflejan la desigualdad, por lo que es necesario aprender a reconocerlas.
- Es importante pensar y desarrollar estrategias para transformar las situaciones de desigualdad entre mujeres y hombres en mi comunidad.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

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



## Valoro lo que aprendí

Identifico una situación de desigualdad entre mujeres y hombres que suceda constantemente en mi comunidad.

¿En qué consiste esta situación de desigualdad entre mujeres y hombres?

---

---

---

¿A quiénes perjudica principalmente?

---

---

¿Qué derechos se ven afectados?

---

---

---

¿Por qué ocurre esta situación?

---

---

¿Qué podría hacer desde el colegio para contribuir a cambiar esta situación de desigualdad entre mujeres y hombres en mi comunidad? Explico.

---

---

---

---

---



## Me comprometo

Cada vez que vea situaciones de desigualdad entre mujeres y hombres en mi familia o en el colegio me comprometo a lo siguiente:

---

---

---

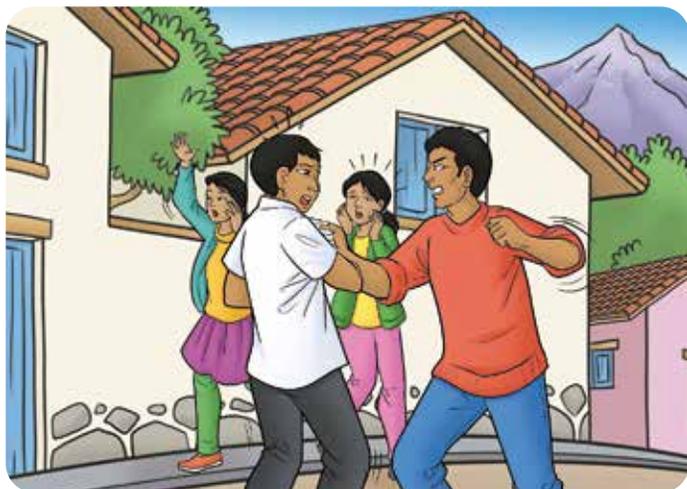
---

---



# Debemos vivir sin violencia física

## ACTIVIDAD 9



### ¿Qué aprenderé?

- Identificaré acciones para prevenir la violencia física.
- Asumiré una actitud crítica frente a situaciones de violencia física.



### Me acerco al tema

Observo los siguientes titulares de los periódicos:



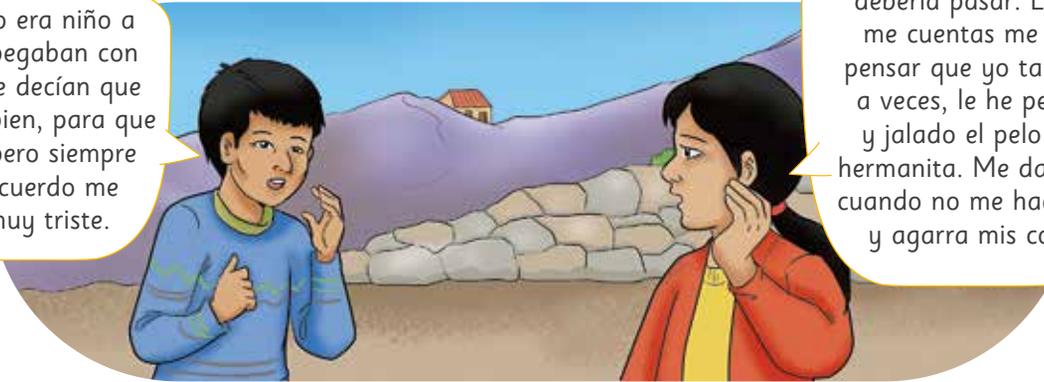
### Me pregunto y comparto

- ¿Cómo me siento cuando leo estos titulares?
- ¿He leído, visto o escuchado noticias similares en los periódicos o en la televisión?
- ¿Por qué ocurren estas situaciones de violencia física?



## ¿Qué conozco?

Cuando yo era niño a veces me pegaban con chicote. Me decían que era por mi bien, para que aprenda, pero siempre que lo recuerdo me pongo muy triste.



Entiendo, Julián, eso no debería pasar. Lo que me cuentas me hace pensar que yo también, a veces, le he pegado y jalado el pelo a mi hermanita. Me da cólera cuando no me hace caso y agarra mis cosas.

Recuerdo alguna situación de violencia física y la dibujo en el siguiente recuadro:



Luego, escribo lo que ocurrió en esta situación y cómo pienso que se sintió la persona que la sufrió.

Lo que ocurrió en esta situación fue lo siguiente:

---

---

---

---

Pienso que la víctima de violencia física se sintió así:

---

---

---

---





## Mis nuevos aprendizajes

La violencia física se manifiesta de manera muy frecuente en nuestro país. Cada día escuchamos y vemos en los noticieros algún caso en el que una persona ha agredido fuertemente a otra; incluso, casos de personas que mueren a causa de la violencia física.

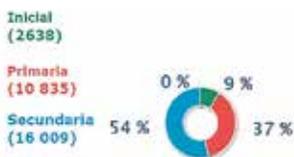
¿Me pregunto cuántas personas en mi comunidad habrán sufrido violencia física?



Yo creo que son más de las que imaginamos. El otro día escuché por la radio que hay mucha violencia física en el Perú. Me quedé muy preocupada.

### Número de casos de violencia reportados en el SiseVe a nivel nacional (www.siseve.pe) del 15/09/2013 al 31/05/2019

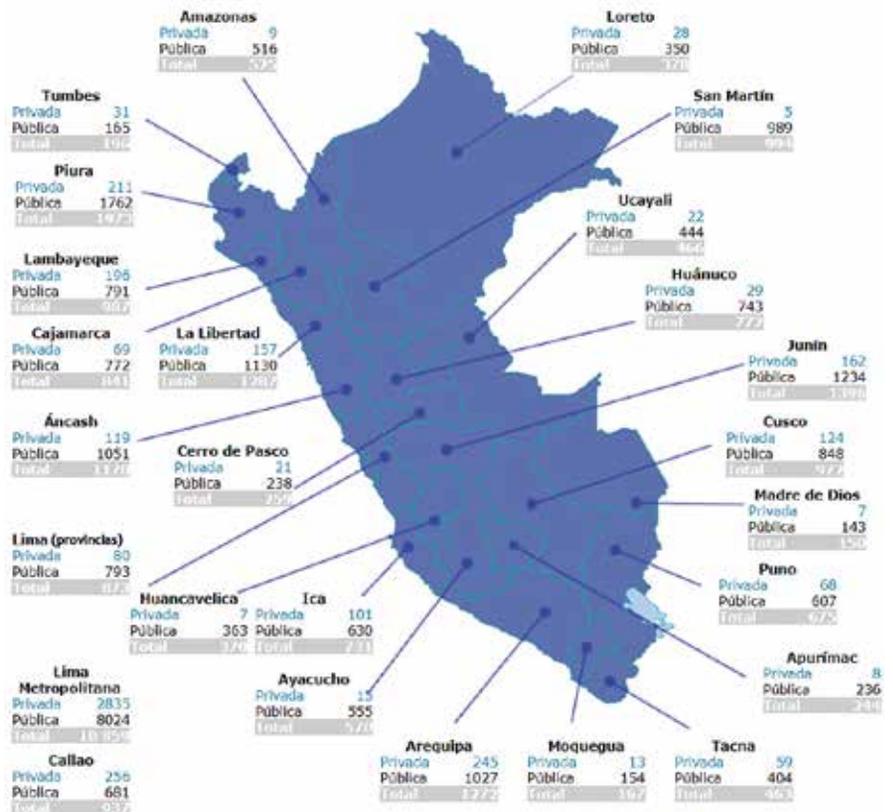
#### Total de casos reportados 20 742



#### Tipos de violencia

Verbal	12 231	Física	16 059
Psicológica	11 068	Con armas	218
Por internet/celular	1026	Sexual	4212
Hurto	397		

Un caso puede registrar varios tipos de violencia.



### Conversamos en grupo

- ¿También se dan situaciones de violencia física en nuestra comunidad?, ¿cuáles son las más frecuentes?



Hay diferentes formas de ejercer violencia física. Por ejemplo, a veces los padres castigan a sus hijos golpeándolos, pues piensan que es la mejor manera de educarlos, y algunos profesores hacen lo mismo con sus estudiantes. Cuando alguien es maltratado de niño, puede repetir la agresión con su pareja o con sus propios hijos. Es importante reconocer esto a tiempo para romper la cadena de violencia.



### Me pregunto y comparto

- ¿Los castigos físicos son una buena forma de educar a los niños y a los adolescentes?, ¿por qué?

También existen otras situaciones de violencia física.



Por ejemplo:

- La violencia en la pareja, que ocurre muchas veces por los “celos” o el machismo.
- La violencia bajo los efectos de alcohol o las drogas.
- La violencia ejercida cuando los más fuertes abusan y agreden a los que consideran más débiles.
- La violencia en el trabajo por parte del empleador hacia sus empleados.

También pueden generarse de otras maneras, como las siguientes:

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

Algunas consecuencias de la violencia física pueden ser las siguientes:



- Heridas o lesiones graves en el cuerpo (moretones, rasguños, sangrados, fracturas, etc.).
- Disminución de las condiciones físicas por las agresiones; por ejemplo, una lesión fuerte en una pierna puede ocasionar que la persona no vuelva a caminar.
- Sensaciones de temor, ansiedad, odio, vergüenza, baja autoestima o depresión. Estas podrían llevar al suicidio.
- Muerte, como los tantos feminicidios que vemos en las noticias.



Para prevenir una situación de violencia, seguiré estos consejos:



Alejarme a tiempo de personas que están muy alteradas o de cualquier situación en la que me siento en peligro.

Apartarme de personas que están consumiendo alcohol o drogas.

Buscar rápidamente ayuda de un adulto de confianza a quien le pueda contar que me siento en peligro.

Denunciar el hecho en los lugares indicados, como la comisaría o la Demuna. Buscar a un adulto de confianza para que me acompañe a poner la denuncia.

Si el agresor es un docente, puedo hablar con el director de mi colegio, el tutor, el responsable de Convivencia de la UGEL, la Demuna, la Fiscalía, el CEM o mis autoridades comunales.

Para evitar caer en conductas violentas, debo realizar lo siguiente:

- Romper el círculo de la violencia. Si alguien es violento conmigo, necesito darme cuenta de que no debo repetir la violencia con personas menores o que considero más débiles que yo.
- Encontrar la forma de regular mis emociones y controlar los momentos de ira y enojo. Por ejemplo, respirar profundamente varias veces hasta lograr controlarme, evitar hablar con la persona con la que estoy molesto y esperar hasta encontrarme más tranquilo para decir lo que pienso o siento.
- Conversar con un adulto de confianza cuando tenga problemas para controlar mis reacciones violentas.
- Aprender a convivir con tolerancia y respeto hacia mi familia y mis compañeros. Debo saber que no todos piensan igual que yo.



### Ideas valiosas

- La violencia física se presenta de forma frecuente, mucho más de lo que se suele imaginar. En cualquier lugar y momento se puede ser víctimas de ella; por eso, es importante aprender a identificarla para poder prevenirla.
- Yo también debo aprender a regular mis emociones de enojo e ira, para evitar reaccionar de forma violenta contra otras personas.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

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





## Valoro lo que aprendí



Si estoy cerca de una persona que es víctima de violencia física, ¿qué le aconsejaría?

Anita me ha contado que en casa su mamá siempre le jala el pelo cuando se demora mucho en hacer las labores de la casa.

A Anita yo le aconsejaría...

---

---

---

---

---

Wilmer es muy tímido y no habla muy bien el castellano. Algunos de mis compañeros siempre lo molestan y, a veces, le quitan sus cosas y le pegan.

A Wilmer yo le aconsejaría...

---

---

---

---

---



## Me comprometo

Para cuidarme evitando situaciones de violencia física, me comprometo a realizar lo siguiente:

---

---

---

---

---

Para evitar tener reacciones violentas hacia otras personas, me comprometo a realizar lo siguiente:

---

---

---

---

---

# Pensando de manera crítica y constructiva

## ACTIVIDAD 10



### ¿Qué aprenderé?

- Compartiré mi opinión personal frente a situaciones polémicas que ocurren en mi vida cotidiana.
- Ejercitaré estrategias para desarrollar mi pensamiento crítico y constructivo.



### Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:

Tres estudiantes están de camino a su colegio y observan muchos árboles talados...



¡Chicos, miren!  
¿Qué ha pasado con estos árboles?

Nada importante.  
Seguro alguien los cortó para hacer su casa.  
Vámonos al colegio.

¡Oigan!, pero han cortado demasiados árboles y no han sembrado nuevos.  
Esto no se debe hacer.



### Me pregunto y comparto

- ¿Cuáles son las opiniones de los estudiantes sobre los árboles cortados?
- ¿Cuál es mi opinión con respecto a dicha situación?, ¿por qué?



## ¿Qué conozco?



Converso con mi compañera o compañero sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué opino de la situación?
- ¿Quiénes tienen derecho a estudiar?
- ¿Para quiénes es difícil ir al colegio? Marco con un visto (✓) las respuestas con las que estoy de acuerdo.

Para los niños que tienen alguna discapacidad.

Para los niños o los adolescentes que dejaron de estudiar varios años.

Para los niños que no tienen el uniforme.

Para las adolescentes embarazadas.

Para los niños o los adolescentes que viven lejos del colegio.

Para los niños o los adolescentes cuyas familias no tienen los medios para financiar traslados, comprar útiles, etc.

Si tuviera que explicarle a una amiga o un amigo mi opinión sobre quiénes tienen derecho a la educación, le diría lo siguiente:

---



---



---



---



---



---



## Conversamos en grupo

- ¿Hemos vivido otras situaciones en las cuales las personas suelen tener opiniones muy diferentes?, ¿cuál recordamos?
- Cuando estamos en situaciones polémicas, en las que todos pensamos diferente, ¿logramos expresar nuestra opinión con seguridad?





## Mis nuevos aprendizajes

Nuestra vida está llena de situaciones que son difíciles de resolver porque cuando ocurren las personas piensan y actúan de manera diferente. Esto, muchas veces, tiene que ver con sus costumbres, valores y lo que han aprendido a lo largo de su vida.

Por ejemplo, miremos lo que ocurre en la siguiente situación:



### Conversamos en grupo

- ¿Qué opinamos de lo que le dice la adolescente a su tía?
- ¿Podríamos recomendarle a la señora otras formas sanas de corregir a su hijo?, ¿cuáles?

La forma en que se expresa la adolescente para decirle a su tía que puede corregir a su hijo sin tener que pegarle y que hay otras formas de enseñarle, muestra que tiene un pensamiento crítico y constructivo.

El **pensamiento crítico y constructivo** es la capacidad que tenemos de analizar una situación para formar nuestras propias opiniones sobre ella, explicar por qué pensamos así (argumentos) y plantear propuestas que ayuden a mejorarla o enriquecerla.



Entonces, el pensamiento crítico y constructivo implica lo siguiente:

Formo mi propia opinión sobre un tema.



“Tía, yo pienso que pegarle mucho a Pepito no le va a hacer bien, deberías atender a Pepe y saber qué necesita”.

Argumento por qué pienso así.



“A mi vecino que estudia en mi salón mucho le pegaba su papá. Ahora no puede aprender bien y les pega a otros compañeros. Además, anda renegando por todo”.

Planteo propuestas enriquecedoras.



“Pienso que podrías enseñarle de otra manera, hablándole, atendiéndolo para que se distraiga y no coja lo que no quieres que malogre. Hay otras formas de enseñarle a Pepe, explicándole con firmeza, cariño y respeto”.

Muchas situaciones que vivimos en el hogar, el colegio o la comunidad nos exigen analizarlas y pensarlas de manera crítica y constructiva, para plantear cambios que nos favorezcan a todos.

Por ejemplo, en mi comunidad, cada vez que celebramos una fiesta, los adultos toman mucho alcohol y luego les faltan el respeto a las mujeres. A veces, celan a sus esposas por gusto y hasta les pegan.



En mi casa, las mujeres nos encargamos de cocinar y limpiar, y siempre tenemos que atender a los hombres.



¿Cómo analizaría crítica y constructivamente una de las dos situaciones anteriores?

Formo mi propia opinión.

Argumento por qué pienso así.

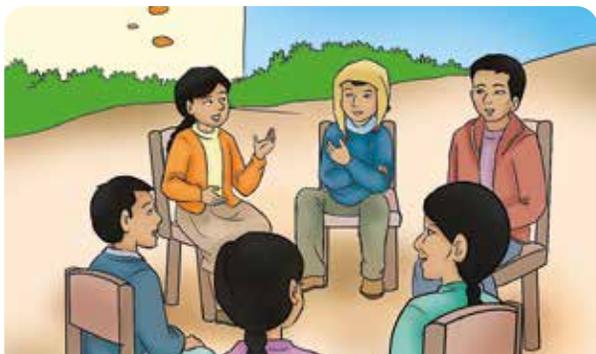
  
  

Planteo propuestas enriquecedoras.

Para desarrollar un pensamiento crítico y constructivo, es necesario entrenar nuestra forma de pensar, analizar, expresarnos, decidir y hacer propuestas, entre otras habilidades. Algunas estrategias nos ayudan a entrenar este pensamiento; por ejemplo, acostumbrarnos a no quedarnos callados cuando tenemos opiniones diferentes a las de los demás.

También nos pueden ayudar las siguientes estrategias:



Organizar asambleas o círculos de discusión en el colegio, en los que todos podamos opinar sobre temas que nos interesen.



Tener interés por conocer otros temas. Leer e informarnos a través de periódicos, revistas o libros, o escuchar en la radio programas importantes.



Escribir nuestras opiniones sobre temas diversos. Esto nos permite organizar nuestras ideas.



Escuchar con atención y respeto las opiniones de los demás. Reconocer cuando los argumentos de otros nos exigen cambiar las ideas que teníamos.



### **Ideas valiosas**

- El pensamiento crítico y constructivo es importante porque ayuda a analizar profundamente cada situación vivida con el fin de formar una opinión personal y poder compartirla con los demás.
- Algunas estrategias que contribuyen al entrenamiento de este pensamiento son leer mucho, escribir para organizar las ideas propias, escuchar con respeto y participar en debates.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

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





## Valoro lo que aprendí

1. Pienso y elijo una situación de mi vida cotidiana con la que no estoy de acuerdo.
2. Luego, analizo la situación siguiendo los pasos del pensamiento crítico y constructivo.

**Paso 1:** Planteo mi opinión.

---

---

---

---

**Paso 2:** Argumento mi opinión.

---

---

---

---

**Paso 3:** Planteo propuestas enriquecedoras.

---

---

---

---



## Me comprometo

Para compartir mi opinión personal en cada situación en la que me encuentre, me comprometo a realizar lo siguiente:

---

---

---

---

---

Para entrenar mi pensamiento crítico y constructivo, me comprometo a realizar lo siguiente:

---

---

---

---

---



# Glosario

## Buen vivir

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

## Coacción

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

## Conductas protectoras o de autocuidado

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

## Costumbres

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

## Cultura

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

## Diversidad cultural

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

## Emociones

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

## Esteretipos de género

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

## Género

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

## Identidad

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

## Identidad sexual

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

## Interculturalidad

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

## Intimidación

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

## ITS

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

## Machismo

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

## Mito

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

## Organización estudiantil

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

## Parentesco

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

## Principios

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



## Reciprocidad

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

## Respeto

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

## Roles de género

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

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

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

## Salud sexual

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

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

## Sexo

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

## Sexualidad

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

## SIDA

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

## Situaciones de riesgo

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

## Tradicición

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

## VIH

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

## Vínculo

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

## Violencia

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

## Violencia física

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

## Violencia psicológica

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

## La violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes

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



# CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

## I La democracia y el sistema interamericano

### Artículo 1

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

### Artículo 2

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

### Artículo 3

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

### Artículo 4

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

### Artículo 5

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

### Artículo 6

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

## II La democracia y los derechos humanos

### Artículo 7

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

### Artículo 8

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

### Artículo 9

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

### Artículo 10

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

## III Democracia, desarrollo integral y combate a la pobreza

### Artículo 11

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

### Artículo 12

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

### Artículo 13

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

### Artículo 14

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

### Artículo 15

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

### Artículo 16

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

## IV Fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática

### Artículo 17

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

### Artículo 18

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

### Artículo 19

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

### Artículo 20

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

### Artículo 21

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

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

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

### Artículo 22

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

## V La democracia y las misiones de observación electoral

### Artículo 23

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

### Artículo 24

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

### Artículo 25

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

## VI Promoción de la cultura democrática

### Artículo 26

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

### Artículo 27

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

### Artículo 28

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

# SÍMBOLOS DE LA PATRIA



Bandera Nacional



Himno Nacional



Escudo Nacional

## Declaración Universal de los Derechos Humanos

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Artículo 11.-**

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

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

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

**Artículo 13.-**

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

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

**Artículo 14.-**

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

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

**Artículo 15.-**

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.

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

**Artículo 16.-**

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

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

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

**Artículo 17.-**

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

2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

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

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

**Artículo 20.-**

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

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

**Artículo 21.-**

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

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

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

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

**Artículo 23.-**

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

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

3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.

4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

**Artículo 24.-** Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

**Artículo 25.-**

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

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

**Artículo 26.-**

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

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

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

**Artículo 27.-**

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

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

**Artículo 28.-** Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

**Artículo 29.-**

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad (...).

2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.

3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

**Artículo 30.-** Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades (...) tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

DISTRIBUIDO GRATUITAMENTE POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN - PROHIBIDA SU VENTA