

Un tiempo para **mi**

1

SECUNDARIA

Cuaderno de Tutoría

Modelos de servicio educativo en el ámbito rural



La ciudadana y el ciudadano que queremos

Desarrolla procesos autónomos de aprendizaje.

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

Gestiona proyectos de manera ética.

Interpreta la realidad y toma decisiones con conocimientos matemáticos.

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

Indaga y comprende el mundo natural y artificial utilizando conocimientos científicos en diálogo con saberes locales.

Perfil de egreso

Se **comunica** en su lengua materna, en castellano como segunda lengua y en inglés como lengua extranjera.

Aprovecha responsablemente las tecnologías.

Comprende y aprecia la dimensión espiritual y religiosa.

Aprecia manifestaciones artístico-culturales y crea proyectos de arte.

Practica una vida activa y saludable.

Un tiempo para mí

1

SECUNDARIA

Cuaderno de Tutoría

Modelos de servicio educativo en el ámbito rural



Mi nombre: _____

Institución educativa: _____



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

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

Dirección de Servicios Educativos en el Ámbito Rural

UN TIEMPO PARA MÍ

CUADERNO DE TRABAJO TUTORÍA PARA 1.ER GRADO DE SECUNDARIA

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

Elaboración pedagógica

María del Pilar Giusti Hundskopf
Esperanza Amparo Oré Guerrero
Jaikel Homero Rodríguez Bayona
María Verónica Zeballos Valle
Mirian Karina Pineda Jurado

Diseño y diagramación

Susana Philippon Chang
Henry Llantoy Sandoval
Christian Bendezú Rodríguez
Patricia Noemi Maguiña Flores

Ilustración

Brenda Lys Román González
Luis Corcuera Silva
Patricia Noemi Maguiña Flores

Corrección de estilo

Andrea Ramos Lachi
Gerson Rivera Cisneros

Primera edición: 2018
Segunda edición: 2019
Tercera edición: 2020
Cuarta edición: 2021
Tiraje: 6 368 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2021-05161

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

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

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



Presentación

Estimada estudiante o estimado estudiante:

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

Este cuaderno de trabajo, que hemos denominado *Un tiempo para mí*, pretende propiciar un tiempo para que puedas reflexionar y explorar 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

Presentación	3
Yo también tengo mi escudo personal	5
Actividad 1: ¿Cómo compartimos en mi familia?	7
Actividad 2: ¿Cómo somos en mi comunidad?	13
Actividad 3: Lo más importante: el buen trato	19
Actividad 4: Soy importante en mi familia	25
Actividad 5: Crecemos y cambiamos	31
Actividad 6: Conociendo nuestra sexualidad	37
Actividad 7: Conociendo nuestros cuerpos	43
Actividad 8: Somos diferentes e igual de valiosos	53
Actividad 9: Decimos “¡No!” fuerte y claro	59
Actividad 10: Organizo mi tiempo y mi espacio para aprender mejor	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...



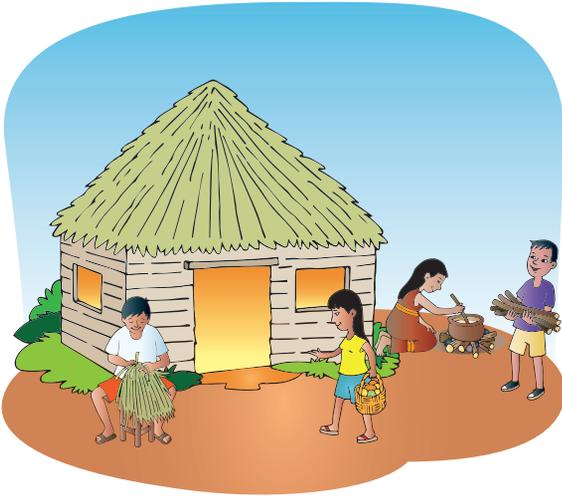
Un sueño que me gustaría alcanzar es...



Dibujo mi sueño.



¿Cómo compartimos en mi familia?



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré que en la familia debemos apoyarnos y ponernos de acuerdo sobre lo que cada uno debe hacer para vivir bien.
- Valoraré a la familia como el espacio donde aprendo a respetar a los otros y a convivir en armonía.



Me acerco al tema

Julio me contó que vive en casa con su mamá, papá, abuela, dos hermanos y tres hermanas. Me dijo que en su casa cada uno tiene una responsabilidad: uno trae leña, otro teje cestas, los niños recolectan frutas, y así todos apoyan. Ahora, yo le quiero contar dónde vivo, cómo es mi familia y qué responsabilidades tiene cada uno.

Handwriting practice area with 12 horizontal lines on a light blue background.



A continuación, escribo una lista de las responsabilidades de cada miembro de mi familia.

	Responsabilidades
Mamá	
Papá	
Abuela	
Abuelo	



Me pregunto y comparto

- ¿De qué manera las responsabilidades de mi mamá contribuyen a que vivamos bien?
- ¿Cómo contribuyen las responsabilidades que asume mi papá en el buen vivir de mi familia?
- ¿Cómo ayudan los otros integrantes de mi familia a que vivamos bien?
- ¿Cómo contribuyo a que viva bien mi familia?
- ¿De qué otra manera puedo colaborar en el bienestar de mi familia?



¿Qué conozco?

Dibujo a mi familia encargándose de sus responsabilidades diarias. También me dibujo realizando la actividad familiar que más me gusta.





Conversamos en grupo

Compartimos nuestros dibujos en grupo y conversamos sobre lo siguiente:

- ¿En qué se parecen y en qué se diferencian nuestras familias?
- ¿Qué es lo más importante de nuestras familias?, ¿por qué?
- ¿Qué valor dan nuestras familias a las actividades que nosotros realizamos?
- Si yo fuera padre o madre de familia, ¿qué cosas haría? ¿Qué cosas no haría?



Mis nuevos aprendizajes

La familia es la unión de un grupo de personas que mantienen un vínculo afectivo, se apoyan mutuamente para alcanzar objetivos comunes y comparten un sentimiento de pertenencia.

Las familias son diferentes. Así, hay algunas que se componen de papá, mamá e hijos; otras tienen mamá con hijos y abuela; están las que no tienen papá ni mamá, por lo que los hijos viven con sus abuelos o tíos. Lo importante es que sus miembros sepan quererse y apoyarse mutuamente.

La familia es el primer grupo de personas con el que convivimos. Dentro de ella, aprendemos muchas cosas, por ejemplo:

Cómo relacionarnos con las demás personas.

Nuestra lengua materna.

Cómo tratar a los abuelos y a los ancianos.

Cómo relacionarnos con la naturaleza.

Nuestras costumbres y nuestras formas de pensar.

También aprendo a...

Conocer las distintas propiedades que tienen hierbas para la salud

Cómo criar y corregir a nuestros hijos.

Valores como la honradez, la verdad y el buen trato.

Cómo controlarnos cuando sentimos cólera.

Hábitos como el orden y la limpieza.

Artes u oficios que provienen de generaciones anteriores (telares, cerámica, canastas, etc.).



En el Perú existen muchas comunidades con diferentes formas de vida, organizadas para realizar diversas actividades que aseguren el bienestar de sus miembros. En todas ellas la familia tiene un papel muy importante, porque es la encargada de cumplir con las siguientes funciones básicas:

Funciones básicas de la familia

Alimentación
 Conseguir los alimentos que necesitamos para vivir sanos y saludables.

Protección
 Brindarnos seguridad y cuidar de que no nos hagan daño, así como de que crezcamos sanos y saludables.

Afecto
 Darnos apoyo y afecto, al enseñarnos con el ejemplo a querernos y respetarnos así como querer y respetar a los demás.

Formación
 Enseñarnos a vivir respetando la naturaleza, a nuestros familiares, nuestros vecinos y nuestros amigos.

Cuando las familias cumplen bien sus funciones, los niños crecen en un ambiente seguro y de respeto.

De todas estas funciones, en mi familia se cumplen las siguientes:



1. Los abuelos nos enseñan las historias de nuestra comunidad.

2. _____

3. _____

¿Qué funciones no se cumplen en mi familia?

1. _____

2. _____

3. _____

Escribo algo que he aprendido dentro de mi familia y que me sirve para tener buenas relaciones con mis compañeras y compañeros en el colegio.



Cuando crecemos y nos relacionamos con personas de nuestra comunidad o de otras localidades, ponemos en práctica lo que aprendimos con nuestra familia.



Me pregunto y comparto

- ¿Alguna vez pude enseñar a otra persona algo que aprendí con mi familia?
- ¿Cómo me sentí?
- ¿Qué hice cuando esto me sucedió?



Ideas valiosas

- La organización de la familia cambia de acuerdo con las costumbres de cada comunidad y la forma en que se dividen las tareas.
- Una familia en la que las personas cubren sus funciones básicas (alimentación, protección, afecto y enseñanza) vive en armonía y enseña a valorar a las demás personas, a la naturaleza y a uno mismo.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- _____
- _____
- _____





Valoro lo que aprendí

A Enrique su papá le pidió ayuda la semana pasada para llevar leña a su casa. Enrique se negó diciéndole que prefería jugar partido.

- ¿Qué opino de la respuesta de Enrique?

- ¿Por qué?

Los hijos adolescentes de la señora Paulina esperan que ella venga del trabajo a lavar los platos.

- ¿Qué pienso sobre lo que hacen los hijos de la Sra. Paulina?

- A partir de lo reflexionado en clase, ¿qué les recomendarías?



Me comprometo

Para convivir en armonía con mi familia, me comprometo a lo siguiente:

Para convivir en armonía con mi familia, me comprometo a dejar de hacer lo siguiente:



¿Cómo somos en mi comunidad?

ACTIVIDAD 2



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré que mi comunidad tiene una manera propia de interpretar y comprender la vida.
- Valoraré la importancia de mi comunidad y sus diferencias con otras comunidades.



Me acerco al tema

Como un panal de avispas

Pueblo shawi

Desde los siete años, cuando es noche de luna llena, los abuelos nos llaman fuera de la casa y, si no hay luna y está todo oscuro, nos ponemos cerca de la candela. Allí nos cuentan las historias, nos dan consejos y reglas. Por eso conocemos cómo es el mundo.

Los indígenas shawi creemos que el mundo es ovalado, como el panal de las avispas, y que está cubierto por una inmensa capa azulada, hecha de “tierra de sol”, dentro de la cual se mueven y se trasladan la luna, el sol y las estrellas. La lluvia y el viento se mueven sobre la tierra y no se meten debajo. La tierra está envuelta en agua. Creemos que inicialmente el lugar donde vivimos era todo de agua sujetado por el cielo. Kunpanama, uno de los dos seres poderosos y sabios que vinieron así, del aire, tuvo que acarrear la tierra de un lugar desconocido hasta llenarla. Él ha formado la tierra y los ríos, de las hojas sacó los animales terrestres y las aves, enseñó a pescar y a hacer canoa. Mashí, el otro ser poderoso, enseñó a hacer chacra, cultivar, cazar y otras actividades que hacen los hombres. Mashí llegó acompañado de una mujer que enseñó a las mujeres a hilar con algodón, tejer a *siante* (pampanilla), hacer *shunpi* (cintas de algodón para adornarse) y demás actividades de la mujer.

Adaptado de Nahwiri, R. y Púa, J. (2004). Como un panal de avispas. En G. Landolt (ed.), *El ojo verde. Cosmovisiones amazónicas*. Perú: Aidesep y Fundación Telefónica.



¿Sabías que...?

El pueblo shawi o chayahuita es amazónico. Se ubica en los departamentos de Loreto y San Martín.

Sus pobladores hablan la lengua chayahuita.



Me pregunto y comparto

- ¿Cuál es el origen del mundo según los shawis?
- ¿Cómo explican en mi comunidad el origen del mundo?
- ¿Considero que las mujeres de la historia podrían hacer las cosas que enseñó Mashi a los hombres, y viceversa?



¿Qué conozco?



Yo soy aimara y vivo en el departamento de Puno. ¿Conoces cómo somos los aimaras?

Me identifico:

- Por mis costumbres o antepasados, yo considero que soy...

- Vivo en el departamento de...

- En mi comunidad también viven...

En mi colegio hay estudiantes que vienen de distintas comunidades, algunas muy lejanas. A continuación, voy a entrevistar a uno de mis compañeros.

¿Cuál es tu nombre?	
¿De qué comunidad vienes?	
¿Cómo es tu comunidad? ¿Qué actividades realizan?	
¿Qué es lo que más te gusta de tu comunidad?, ¿por qué?	





Conversamos en grupo

- Leemos en grupos pequeños las historias que escribimos y escuchamos atentamente las de nuestros compañeros.
- Comentamos las semejanzas y diferencias, y las compartimos con otros grupos.



Me pregunto y comparto

- ¿Valoro las costumbres y las formas de explicar la vida de mi comunidad?, ¿por qué?
- Mis compañeros y yo tenemos formas diferentes de entender algunas cosas. ¿Por qué sucede esto?



Mis nuevos aprendizajes

Leo con atención la siguiente información:

Hay momentos en la historia de las comunidades que son fundamentales para el bienestar de su población.

Un momento importante fue cuando se entubó el agua para que así llegase más cerca de las casas de mi comunidad. Ya no tengo que caminar hasta la quebrada para recogerla.

¡Cierto! ¡Eso se logró con el esfuerzo de todos los pobladores!

De donde vengo, cuando es la cosecha de papa, todas las familias colaboramos. Luego, hacemos *watia*, es decir, cocinamos papitas con piedras calientes, le agregamos queso o ají y lo compartimos con todos.

¡Cuando trabajamos y compartimos entre todos, nos sentimos felices!

Elijo dos momentos de la historia de mi comunidad o de sus costumbres que me parecen muy importantes y que valoro mucho.

Ahora que estoy en el colegio, extraño cuando iba de pesca con mi papá y me contaba historias sobre los peces.



Yo también extraño las celebraciones de mi pueblo, aunque no me gusta cuando en mi comunidad celebran el Takanacuy. Ese día las personas que han tenido algún problema en el año con otras lo arreglan peleando a golpes y terminan muy lastimados.

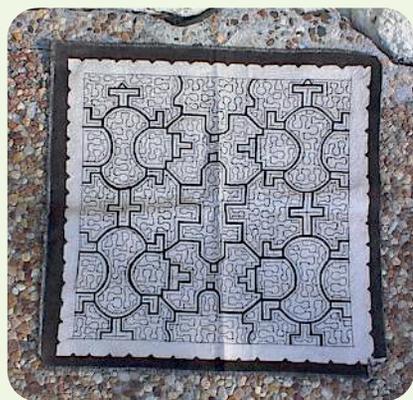
1 _____

Siento orgullo porque...

2 _____

Siento orgullo porque...

Se va a celebrar el aniversario de mi comunidad, por lo que a nuestro colegio le han pedido que prepare algunas presentaciones con lo mejor de nuestra cultura en danza, música, comida, artesanía y relatos. Yo quiero hablar sobre las mantas que hacemos en mi comunidad.



Las mantas de los shipibo-conibos son trabajadas por mujeres, quienes han aprendido a hacerlas gracias a sus madres y abuelas. Es una ocupación muy gratificante, porque se hace en familia. Ellas crean canciones visuales en sus diseños, las que representan la cosmovisión del mundo shipibo, su relación con la naturaleza, la historia de sus comunidades y muchas cosas más.

La manta puede ser bordada o pintada con los colores que sacamos del barro, así como de las raíces, las cortezas y las hojas de las plantas.



Yo también quiero mostrar algo especial de mi cultura.

Voy a presentar lo siguiente:

¿Por qué lo elegí?



Conversamos en grupo

- Compartimos las actividades que presentaremos para el aniversario de la comunidad y explicamos por qué las elegimos.
- Mencionamos dos costumbres semejantes y dos diferentes entre nuestras comunidades.

Cada uno de nosotros llega al colegio con su propia historia, en la que se incluyen las tradiciones, los saberes y costumbres de su familia y su comunidad. En el colegio tenemos la oportunidad de compartir nuestra historia.



Ideas valiosas

- Cada comunidad tiene sus propias costumbres, tradiciones y creencias. Debemos conocerlas y valorarlas, porque aportan a la diversidad y la riqueza cultural del país.
- Valorar nuestras costumbres fortalece tanto nuestra identidad como nuestra autoestima y contribuye a lograr una buena convivencia.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- ---

- ---





Valoro lo que aprendí

El buen vivir se refiere a vivir en armonía con todas las formas de existencia: con uno mismo y con el otro, con la comunidad y con la naturaleza. También existen algunas costumbres sobre las que podríamos reflexionar entre todos para vivir mejor.

Describo una costumbre de mi comunidad que se ha mantenido a lo largo de la historia. Luego, explico por qué nos sirve para el buen vivir.

Describo una costumbre de mi comunidad que no contribuye al buen vivir y explico por qué creo eso.



Me comprometo

A valorar las costumbres de mi comunidad de la siguiente forma:

Cuando conozca a personas de otras comunidades, me comprometo a lo siguiente:



Lo más importante: el buen trato



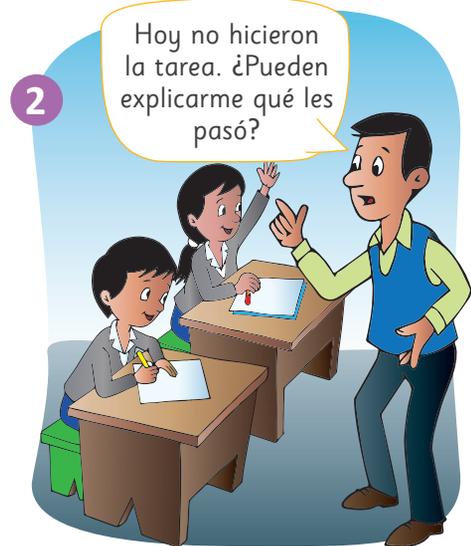
¿Qué aprenderé?

- Identificaré las características básicas de una relación en la que se da un buen trato.
- Estableceré compromisos para asumir el buen trato en mi vida cotidiana.



Me acerco al tema

Vamos a observar dos situaciones: ¿cuáles son las diferencias entre ambas situaciones?



- ¿Cómo se sienten la niña y el niño que están en la imagen 1?, ¿por qué?

- ¿Cómo se sienten la niña y el niño que están en la imagen 2?, ¿por qué?

- ¿Considero que hay diferentes maneras de tratar a las personas?, ¿cuáles son?



Me pregunto y comparto

- Al ver las imágenes, ¿qué elementos me indican cómo se sienten la estudiante y el estudiante?
- ¿Cómo me gustaría que me trate mi profesor en el aula cuando no entiendo algo o me equivoco?
- ¿Cómo trato a mis compañeros cuando ellos se equivocan o no entienden algo?



Conversamos en grupo

- Compartimos las respuestas.
- Opinamos sobre las diferentes maneras de tratar a las personas y nuestra experiencia personal al respecto.



¿Qué conozco?

Hay diferentes maneras de tratar a las personas. Dependiendo de cómo lo hagamos, podemos lograr que se sientan bien o se sientan mal.

Recuerdo una situación en la que me sentí mal por el trato de alguien:



¿En dónde estaba?

¿Con quiénes estaba?

¿Qué sucedió?

¿Cómo te sentiste?, ¿Cómo me hubiera gustado que me traten?

Recuerdo una situación en la que me sentí bien por el trato de alguien:



¿En dónde estaba?

¿Con quiénes estaba?

¿Qué sucedió?

¿Cómo te sentiste?, ¿Te ayudó a crecer y ser mejor?, ¿por qué?





Mis nuevos aprendizajes

Definir lo que es el buen trato no es una tarea sencilla, porque tiene que ver con lo que se hace en la relación con el otro, con la manera de comunicarse con él y de respetarlo, para hacerlo sentir bien consigo mismo y sentirnos bien con nosotros mismos.

Una relación de buen trato parte de la capacidad de reconocer que ambos cuentan con necesidades diferentes que se tienen en cuenta y se respetan [...].¹

Entonces, ¿qué es el buen trato? Es el trato que nos hace sentir bien y también que nos ayuda a crecer y ser mejores.

Podemos practicar el buen trato con nosotros mismos; puedo tratarme bien o mal. Por ejemplo, cuando tengo cuidado al cruzar una pista o elijo el camino con menos peligros para ir al colegio, me estoy dando un buen trato, ya que con ese cuidado me siento bien y seguro. Esto me ayuda, porque me mantiene protegido de riesgos que me pueden ocasionar daño.

Para decir que trato bien a otras personas con las que me relaciono (mis padres, compañeros, amigos, profesores, etc.), tengo que ser capaz de desarrollar las siguientes capacidades:

Reconocimiento y respeto

Es la base del buen trato. Significa entender y aceptar que la otra persona existe y tiene derecho a ser bien tratada, al igual que yo. Asimismo, implica comprender que tiene características, intereses, necesidades y formas de expresarse tan importantes como las mías. Esto es la esencia del respeto.

Empatía

Consiste en hacer un esfuerzo por comprender qué siente, cómo piensa y por qué actúa como lo hace la persona con quien nos relacionamos.

Comunicación asertiva

Es tratar de escuchar de manera empática al otro sin juzgarlo. Decirle lo que pienso, siento, necesito o me molesta, en el momento oportuno y sin ser agresivo.

Cuando algo me incomoda, debo señalar la conducta sin juzgar a la persona. Por ejemplo, no es lo mismo decir “Te equivocaste en este ejercicio” que decir “¡Eres un bruto!”.

Negociación

Es la capacidad de resolver conflictos al llegar a acuerdos entre las partes involucradas. Cuando negociamos y llegamos a acuerdos, no hay vencedores ni vencidos.

¹ Iglesias López, M. E. (2005). *Guía para trabajar el tema del buen trato con niños y niñas. Campaña de vacunación simbólica por el buen trato*. Lima: CESIP.



En el cuadro siguiente hay varias conductas. Reflexiono y marco las que cumplen los criterios para ser consideradas como **buen trato**.

Escribo “**Sí**” o “**No**” debajo de cada criterio: “**Me hace sentir bien**”, “**Me ayuda a crecer y ser mejor**” y “**Es buen trato**”.



Sí o no es buen trato				
	Conducta	Me hace sentir bien	Me ayuda a crecer y ser mejor	Es buen trato
1	Quiero contarle algo importante a un amigo y él me deja hablando solo.			
2	No me llaman por mi nombre, me han puesto un apodo con el que se burlan de mí.			
3	Veó cómo mis profesores o mis padres se pelean.			
4	Mi familia prepara mi comida favorita en mi cumpleaños.			
5	Me dan permiso para ir a jugar a la casa de unos amigos y me dicen que puedo volver a la hora que quiera.			
6	Estaba distraído en clase y la profesora me hace una pregunta; como no sé la respuesta, todo el salón empieza a reírse de mí.			
7	Estoy triste, un familiar se da cuenta y me pregunta con cariño qué me pasa.			
8	Me caí jugando en el recreo, mi compañera me ayuda a levantarme y deja de jugar para estar conmigo hasta que me sienta mejor.			
9	Mis padres me explican por qué no debo tomar alcohol y me dicen que se preocupan por mi futuro.			
10	Mi profesora conversa conmigo con tranquilidad y me ayuda a darme cuenta de un error que cometí, así como de que soy capaz de mejorar.			



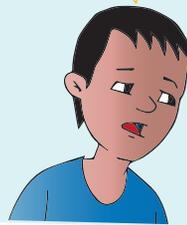
Conversamos en grupo

- Compartimos las respuestas que tenemos.
- ¿Hubo acuerdos en algunas respuestas?
- Intercambiamos y complementamos nuestras respuestas aplicando los criterios con rigurosidad.

Cuando nos queremos como somos, hacemos que nos respeten y que nos traten bien. Si alguna persona nos trata mal o nos falta el respeto, expresamos nuestra disconformidad sin ofender o buscamos ayuda para enfrentar esta situación.

Edwin no me deja comer tranquilo; se la pasa quitándome la comida y no me hace caso cuando le digo que deje de hacerlo.

Creo que debes decírselo al profesor Jorge para que hable con él.



Me pegan y dicen que es por mi bien, y porque lo merezco.

Eso no es verdad, Yeni. Nadie debería golpearte.



A veces callamos cuando otros nos hacen daño porque creemos que lo merecemos, pero eso no es verdad, pues todos tenemos derecho al buen trato y nada lo justifica.



Ideas valiosas

- El buen trato se expresa en el día a día y en la convivencia entre compañeros en el colegio.
- Todos merecemos un buen trato: que nos respeten, nos valoren, sean amables con nosotros y nos llamen por nuestro nombre.
- El buen trato se cultiva; esto quiere decir que se va desarrollando como una planta, que comienza siendo una semilla y, cuando es bien cuidada, crece hasta convertirse en un gran árbol. Así, el buen trato puede desarrollarse en el colegio, la familia y la comunidad, cuando tratamos a los demás y a nosotros mismos de manera adecuada.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- _____
- _____
- _____
- _____





Valoro lo que aprendí

Opino y reflexiono sobre lo siguiente:

1. Elvis ya no quiere seguir en el colegio porque se saca malas notas. Piensa que no sirve para estudiar.

- ¿Por qué Elvis piensa que no sirve para estudiar?

- ¿Qué le diría a Elvis para animarlo a seguir estudiando?

2. Leslie está triste porque la fastidian en el colegio y tiene muy pocas amigas. Está segura de que nadie la quiere.

- ¿Qué le diría a Leslie?

3. Pienso en tres actividades que, al realizarlas, me hacen sentir bien conmigo mismo y me ayudan a ser mejor persona:

- ---
- ---
- ---



Me comprometo

Si alguien me falta el respeto o me hace sentir mal me comprometo a lo siguiente:

Para mejorar las relaciones con mis compañeros de colegio y del lugar donde vivo, me comprometo a lo siguiente:



Soy importante en mi familia

ACTIVIDAD

4



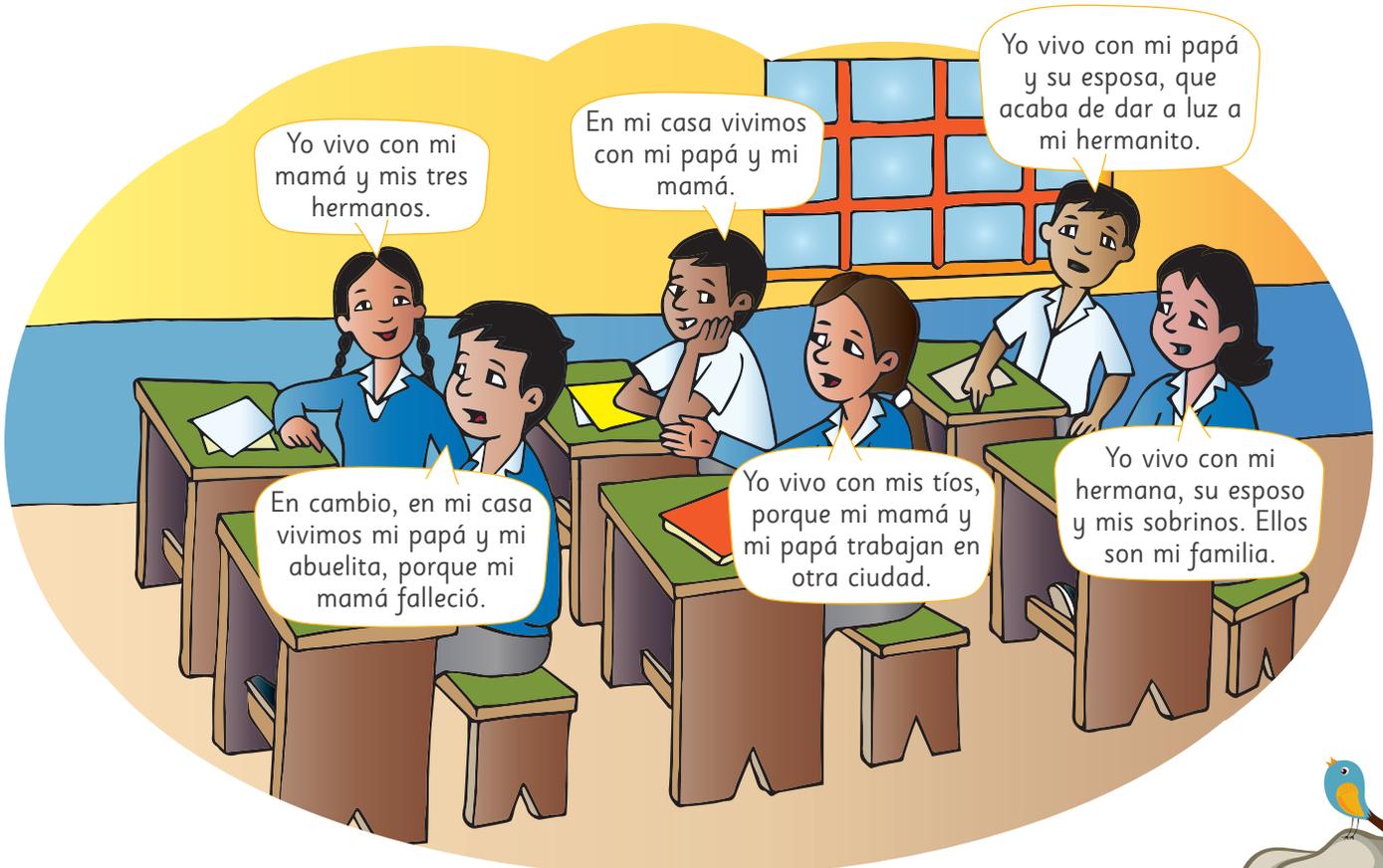
¿Qué aprenderé?

- Identificaré momentos importantes que comparto con mi familia.
- Valoraré el esfuerzo de mi familia por mejorar nuestras condiciones de vida y de estudio.



Me acerco al tema

La profesora nos preguntó cómo son nuestras familias y le dimos las siguientes respuestas:



Yo vivo con mi mamá y mis tres hermanos.

En mi casa vivimos con mi papá y mi mamá.

Yo vivo con mi papá y su esposa, que acaba de dar a luz a mi hermanito.

En cambio, en mi casa vivimos mi papá y mi abuelita, porque mi mamá falleció.

Yo vivo con mis tíos, porque mi mamá y mi papá trabajan en otra ciudad.

Yo vivo con mi hermana, su esposo y mis sobrinos. Ellos son mi familia.



Escribo con quiénes vivo, a quiénes considero parte de mi familia y por qué lo creo así.



Conversamos en grupo

- ¿Cuáles son las diferencias y las semejanzas entre nuestras familias?



¿Qué conozco?

Existen diferentes tipos de familias. Algunas están formadas de esta manera:

papá, mamá e hijos

abuelos y nietos

mamá, padrastro, hermanos

¿Qué otros tipos conozco?

Lo importante es que todas las familias cumplan con sus funciones básicas de cuidado, protección, afecto, alimentación, vivienda y educación.

A mí me gusta que me cuenten la historia de mi familia. Voy a dibujar dos momentos importantes de mi historia familiar.

1

2

Estos han sido momentos importantes para mí porque...

1. _____

2. _____





Mis nuevos aprendizajes

Nuestras familias son diferentes. Lo importante es que todas se esfuerzan por mejorar nuestras condiciones de vida, darnos afecto y cuidarnos, además de asegurarse de que cumplamos con nuestros estudios.

Mis papás me apoyaron para que vaya a la secundaria. Ellos solo estudiaron hasta primaria, así que quieren que yo aprenda más.



Mi papá se murió cuando yo era pequeño. Mi mamá cría cuyes y vamos a venderlos a las ferias, así nos mantenemos en la familia.



Yo vivo con mis abuelos porque mis papás se han ido a trabajar a otros sitios. Cuando voy a casa, los ayudo trabajando en la chacra.



Yo me voy varios días al colegio y por eso extraño a mis hermanitos.



Me pregunto y comparto

- ¿Alguna de estas historias se parece a la de mi familia? Explico mi respuesta.
- ¿Cuál de estas historias se repite con más frecuencia en las familias que conozco? Explico mi respuesta.

Los que conformamos una familia tenemos costumbres y formas de relacionarnos, cuidarnos y demostrarnos cariño. Todo esto lo aprendemos de nuestros padres, nuestros abuelos y demás familiares, y es lo que nos hace sentir que somos parte de una familia.

Un momento importante en la vida de mi familia ha sido mi ingreso a la secundaria.



En mi casa yo ayudaba a traer leña para cocinar, pero mientras estoy en el colegio no puedo hacerlo.

¿Cómo nos organizamos con mi familia cuando voy a la escuela?



Ahora que estoy en secundaria, cuando tengo que hacer mis tareas del colegio nos turnamos con mi hermano para ayudar a mi familia.

¿Cómo me organizo con mi familia cuando tengo que hacer mis trabajos en casa?

Cuando alguien de la familia está ausente o uno de sus integrantes tiene una meta, los demás se deben organizar de manera equitativa entre todos para colaborando para el desarrollo de cada uno.



Ideas valiosas

- En mi familia hemos vivido momentos que recordamos siempre y que han marcado mi forma de ser y pensar.
- Una familia en la que todos se esfuerzan por vivir bien hace que mejoren sus condiciones de vida y logra que sus integrantes se sientan orgullosos de formar parte de ella, contribuyendo de manera colaborativa con el desarrollo de cada uno.

Otras ideas valiosas para mí con respecto a mi familia son las siguientes:

- ---

- ---





Valoro lo que aprendí

- Valoro el esfuerzo de los integrantes de mi familia por mejorar, como cuando...

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

- Lo que no me gusta de mi familia o quisiera que cambiara es...



Me comprometo

Para sentirnos bien en familia voy a evitar hacer lo siguiente:

Para colaborar con el bienestar de mi familia, me comprometo a lo siguiente:



Creemos y cambiamos

ACTIVIDAD 5



¿Qué aprenderé?

- Identificaré los cambios que se producen en mi cuerpo, en mi mente y en mis relaciones.
- Reconoceré estos cambios en la pubertad, para aceptarme como soy.



Me acerco al tema

¿Cómo me siento en la secundaria?



Me pregunto y comparto

- ¿Me siento diferente de cuando tenía menos edad? ¿Todos sentirán lo mismo que yo?
- ¿Los cambios serán iguales para hombres y mujeres?





¿Qué conozco?

Le escribo una carta a mi cuerpo para contarle los cambios que estoy experimentando.

Querido cuerpo:

He visto que estás cambiando. A veces me siento como cuando era más pequeño, sin embargo, me veo diferente. Por ejemplo, ahora observo que...

Mi manera de pensar también está cambiando, pues ahora me interesan cosas como estas:

Sin ningún motivo de pronto me siento _____ porque _____

Me despido de ti hasta la próxima vez, en la que conversaremos sobre otros cambios.

Mi nombre: _____

Lugar: _____



Conversamos en grupo

- Conversamos en grupo sobre los cambios que estamos teniendo y cómo nos sentimos.



Mis nuevos aprendizajes

Tenemos que entender que es normal sentirnos diferentes. Los cambios que experimentamos son parte de nuestro desarrollo. Aunque parece suceder bastante rápido, este desarrollo es un proceso que dura algunos años y que no nos ocurre a todos al mismo tiempo.

A Ramiro lo escucho diferente, le está cambiando la voz. A mí todavía no me cambia.



A mí antes me gustaba jugar todo el tiempo en el campo, ahora me agradan otras cosas.



Ahora me importa mucho la opinión de los demás.



Todos estos cambios son parte de nuestro desarrollo. Es la etapa de la pubertad, en la cual pasamos por cambios físicos y emocionales como parte de nuestra transición a la adultez.



¡Es cierto! Son cambios naturales y no debemos sentirnos mal por ello. Es importante aceptar nuestro cuerpo, aprender a cuidarlo, respetarlo y exigir que los demás también lo respeten.



Observo cuántos cambios estoy teniendo y marco con un los que me suceden.

Me están creciendo los senos.

Crecen los vellos de mi cuerpo.

A veces me siento triste, y no sé por qué razón.

Me gusta más estar con mis amigos.

No entiendo a mi papá ni a mi mamá.

Me está cambiando la voz.

Mis hombros y mi espalda se me ensanchan.



¿Qué otros cambios me están ocurriendo?

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------



Conversamos en grupo

- Reflexionamos sobre las diferentes maneras de entender y aceptar los cambios que estamos experimentando.
- Intercambiamos puntos de vista sobre lo que opinamos acerca de la pubertad.

Las personas cambiamos mucho físicamente en la pubertad. Además de los cambios del cuerpo, empezamos a pensar y sentir diferente: nos empiezan a gustar cosas nuevas.

Escribo dos cambios físicos:

1. _____

2. _____

Escribo dos cambios en mis emociones:

1. _____

2. _____

Escribo dos cambios en mi forma de pensar:

1. _____

2. _____



Conversamos en grupo

- Dialogamos sobre los cambios y las diferencias que observamos en el desarrollo de las chicas y los chicos.
- Hablamos sobre cómo han cambiado nuestros gustos y nuestros intereses.

En esta etapa, la relación con nuestras familias también cambia. Además, tenemos muchas preguntas y dudas.



Es importante conversar con un adulto de confianza para que nos aconseje, mejor aún si son nuestros padres.

Acepto estos cambios porque son parte de una etapa de desarrollo que vivimos todas las personas. →

Converso sobre las cosas que me pasan o siento con la siguiente persona:

También podría conversar con...



Ideas valiosas

- Cuando crecemos, empezamos a sentir, pensar y actuar diferente. Es importante conocernos y cuidarnos en esta nueva etapa de vida.
- Debo evitar situaciones que me parecen peligrosas. Por ejemplo, no puedo permitir que alguien me toque de una forma que no me gusta o que me incomoda.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- _____
- _____





Valoro lo que aprendí

- Escribo un mensaje para una persona que está pasando por esta etapa de cambios.

- Menciono un cambio que me está ocurriendo y explico por qué considero que es importante para mí.



Me comprometo

Para conocer mejor sobre los cambios que estoy experimentando, me comprometo a lo siguiente:

Para cuidar mi cuerpo, me comprometo a lo siguiente:



Conociendo nuestra sexualidad



¿Qué aprenderé?

- Comprenderé qué es la sexualidad de manera integral.
- Identificaré las dimensiones o los componentes de la sexualidad.



Me acerco al tema

Completo la siguiente frase:

La sexualidad para mí es _____

En el aula dibujamos dos columnas en la pizarra. En una columna anotamos todas las respuestas de las estudiantes mujeres y en la otra, todas las respuestas de los estudiantes hombres. Copio en este cuadro las respuestas de mis compañeras y compañeros que más me han llamado la atención.

Mujeres	Hombres



Conversamos en grupo

- ¿Qué aspectos salen o resaltan más en las respuestas de las mujeres y cuáles en las respuestas de los hombres?
- ¿Creemos que es fácil o difícil expresar lo que pensamos respecto a nuestra sexualidad?, ¿por qué?



¿Qué conozco?

Nos formamos en tres grupos de trabajo. En cada equipo, debemos definir con nuestras propias palabras qué es la sexualidad y representar ese concepto de manera creativa. Para ello, usamos materiales que tengamos a la mano, como recortes de revistas o periódicos. Asimismo, podemos presentar una canción de carnaval, un baile tradicional, una historia contada por nuestros abuelos, una actuación, etc.

Luego de presentar nuestros trabajos, conversamos en plenaria sobre las diferentes definiciones de sexualidad que hemos propuesto, señalando los aspectos comunes y los aspectos complementarios que podemos identificar.

Retomamos nuestros grupos para leer la información de la sección “Mis nuevos aprendizajes”. En cada equipo, elegimos una de las tres dimensiones de la sexualidad y damos más ejemplos que correspondan con la dimensión que nos tocó. Si tenemos dudas, consultamos a nuestro tutor. (Si realizo este ejercicio como parte de mi autoestudio, puedo hacer un producto artístico que represente de manera creativa mi idea sobre la sexualidad).



Mis nuevos aprendizajes

La sexualidad ha sido definida y comprendida de diversas formas dependiendo de los contextos históricos y culturales. En la actualidad, la sexualidad se entiende de forma integral y con un papel fundamental en la formación de la identidad y el desarrollo social de las personas².

Dimensiones de la sexualidad³

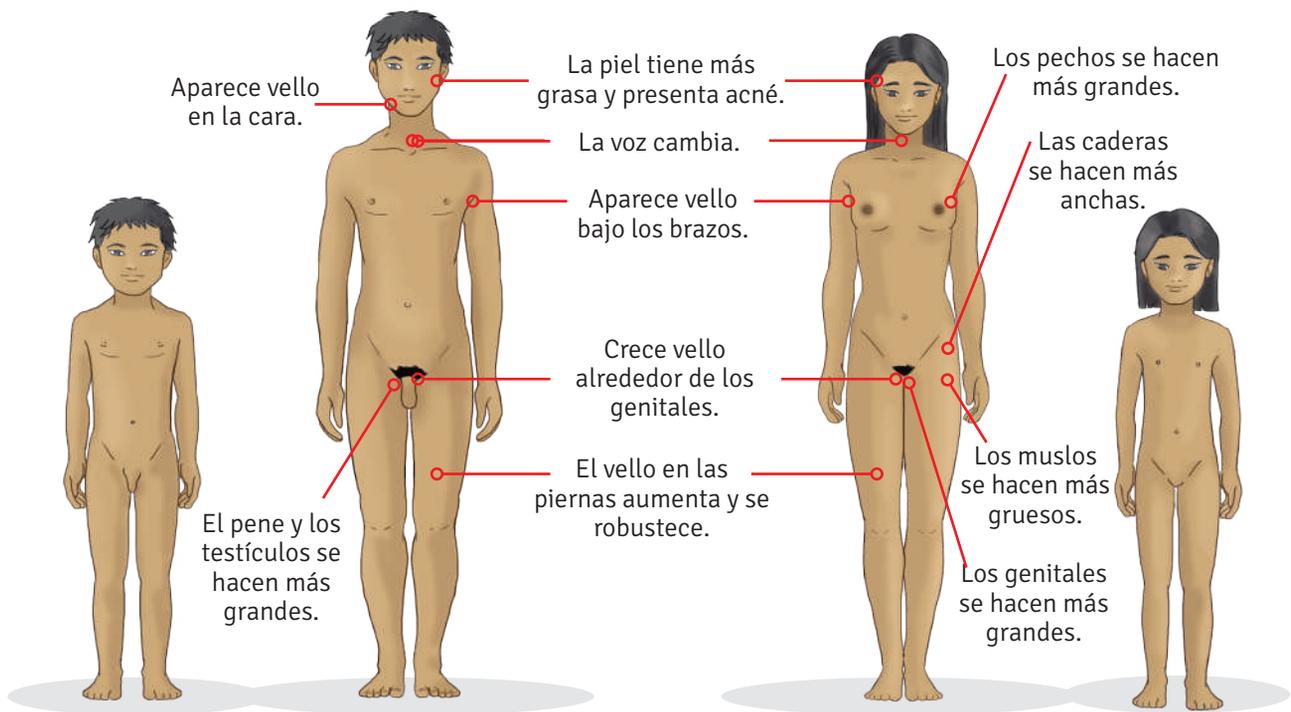
Los lineamientos para una educación sexual integral del Ministerio de Educación (Minedu) caracterizan las dimensiones de la sexualidad de la siguiente manera:

- **Dimensión biológico-reproductiva.** Comprende todos los aspectos relacionados con la anatomía y la fisiología, que determinan la expresión de la sexualidad. Contribuye a la adquisición de conocimientos sobre el funcionamiento de los órganos del cuerpo del ser humano, el desarrollo sexual y sus diferentes etapas, desde el nacimiento, la infancia y la pubertad (tiempo en el que se inicia la capacidad de procreación) hasta cuando se pierde la capacidad reproductiva, y sobre cómo cuidar y valorar el cuerpo humano para mantenerlo saludable, prevenir el embarazo adolescente y la adquisición de infecciones de transmisión sexual, que afectan el bienestar.

² El Currículo Nacional de Educación Básica lo define como la articulación de las dimensiones biológica-reproductiva, social-afectiva y ética-moral, que interactúan entre sí a lo largo de la vida de las personas. La sexualidad integral se expresa a través de los afectos, la identidad, la intimidad, el amor, la reproducción, la familia, el bienestar, las relaciones con los demás y los roles. Así, vivir la sexualidad de manera integral, permite construir relaciones personales democráticas, equitativas y respetuosas.

³ Adaptado de Minedu. (2008). Lineamientos Educativos y Orientaciones Pedagógicas para la Educación Sexual Integral: manual para profesores y tutores de la Educación Básica Regular. Lima: Autor. (Aprobado mediante RD N.º 0180-2008-MINEDU).

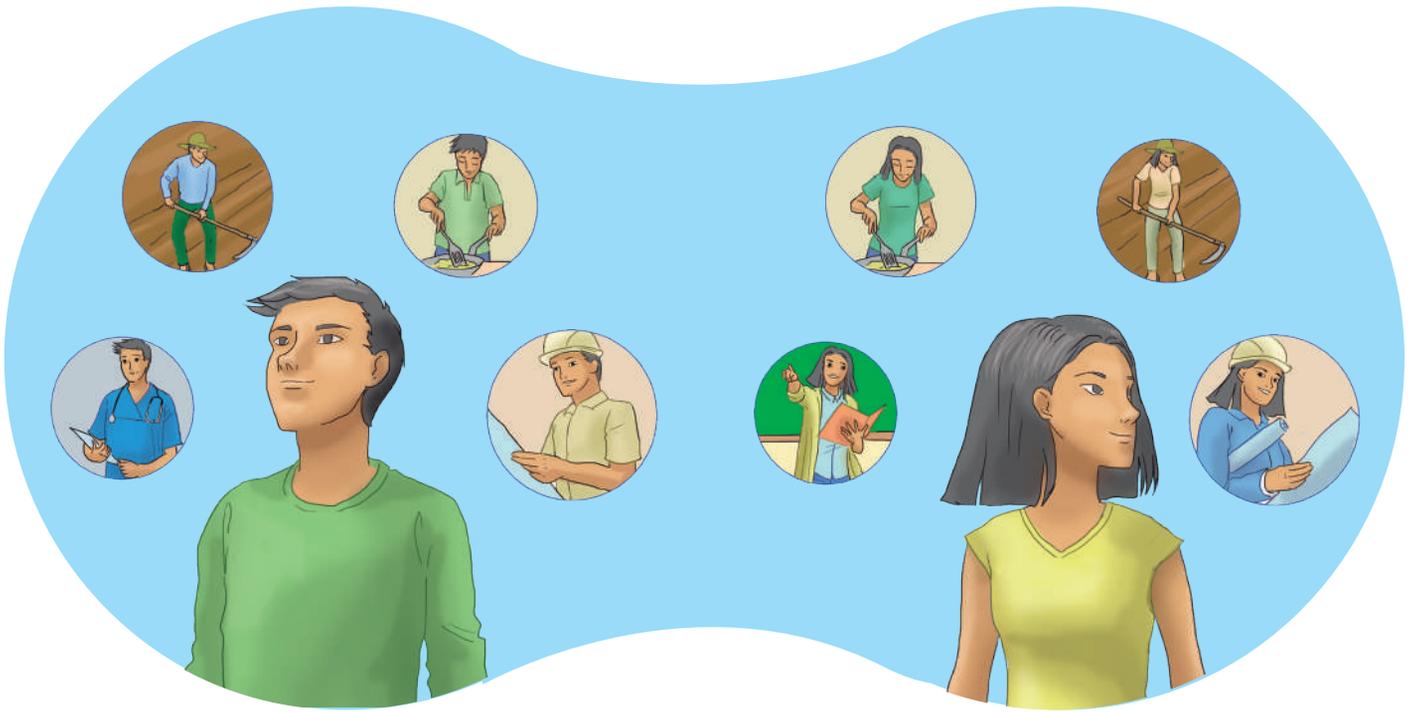




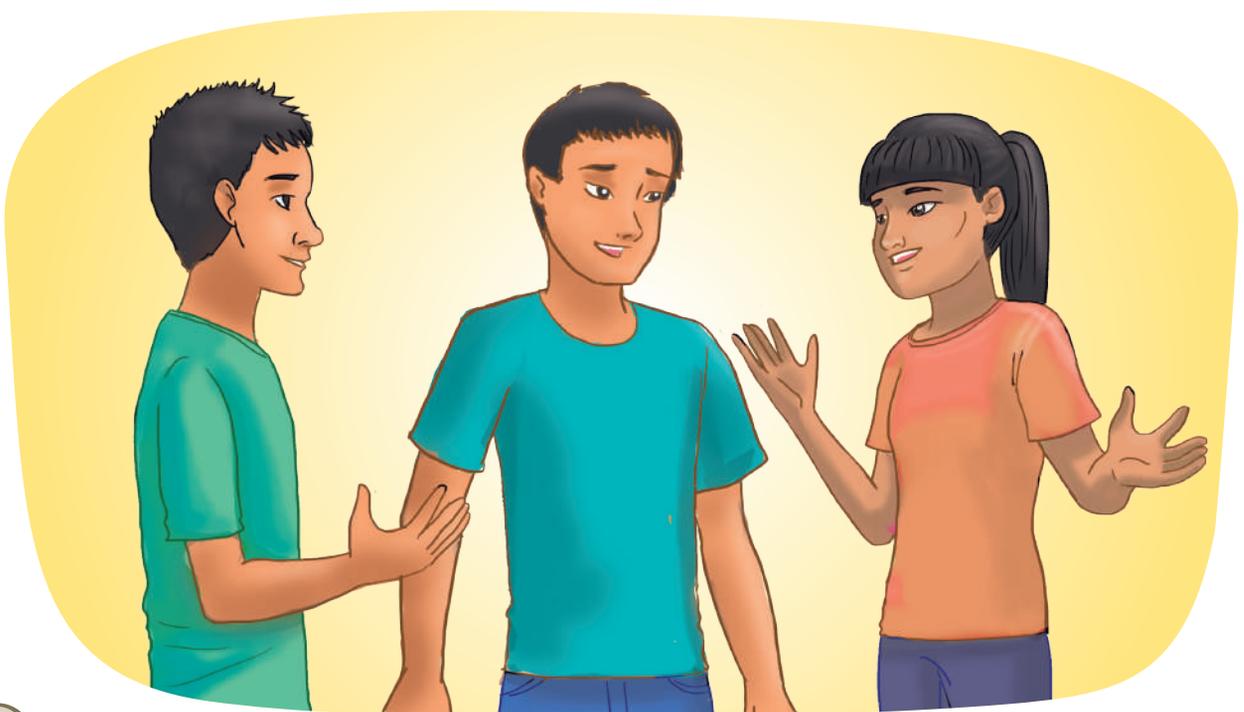
Completa la frase. Estos son cambios _____ que pertenecen a la dimensión biológico-reproductiva.

- **Dimensión socioafectiva.** Implica los vínculos afectivos y emocionales que se establecen en el proceso de interacción con otras personas. Estos le dan el sello característico a la expresión de la sexualidad humana. De esa forma, la dimensión socioafectiva de la sexualidad integra factores psicológicos (emociones, sentimientos, actitudes personales, etc.) con factores socioculturales (influencia del entorno social y cultural). Contribuye a reconocer y aceptar la diversidad de las expresiones afectivas y a la construcción de relaciones de convivencia democrática en la familia, la escuela y la comunidad que favorezcan el ejercicio de los derechos de mujeres y hombres en igualdad.





- **Dimensión ético-moral.** Comprende la reflexión sobre los valores y las normas que dan sentido a la relación afectiva que la adolescente o el adolescente establece con otras personas. Esto implica el reconocimiento, la aceptación y la valoración del otro. También involucra el desarrollo del juicio crítico, que permite orientar el comportamiento de una persona en una dirección beneficiosa para sí misma y para los demás. Además, contribuye a que la adolescente o el adolescente reconozca la importancia de asumir la responsabilidad de sus propias decisiones y a que estas estén acordes a su proyecto de vida, sin aceptar presiones. Asimismo, esta dimensión alude al respeto por la diversidad de creencias.



Existen dos conceptos clave a los que es necesario prestar atención. A continuación, leo sus definiciones y, como recordatorio, leo las dimensiones de la sexualidad. Luego, escribo a qué dimensión pertenece cada concepto.

SEXO

Conjunto de características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los define como hombre o mujer. El sexo viene determinado desde el nacimiento.

Este concepto pertenece a la dimensión:

GÉNERO

Roles y conductas atribuidas por las diferentes sociedades y culturas a hombres y mujeres, entendidos desde una dimensión sociocultural (no exclusivamente biológica). El género es un elemento clave para hacer posibles relaciones más democráticas entre mujeres y hombres, basadas en la igualdad de oportunidades y el respeto por las diferencias.

Este concepto pertenece a la dimensión:



Ideas valiosas

- La sexualidad es la integración de sus dimensiones. Además, es importante entenderla como dimensiones que se complementan para poder vivir y construir relaciones interpersonales y sociales respetuosas y saludables.
- Es necesario que, como adolescente, comprenda la importancia de tener información sobre los diversos aspectos de nuestra sexualidad para poder desarrollarme plenamente como persona.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- ---

- ---





Valoro lo que aprendí

Las características de nuestra sexualidad en la dimensión biológico-reproductiva son:

- _____
- _____

Las características de nuestra sexualidad en la dimensión socioafectiva son:

- _____
- _____

Las características de nuestra sexualidad en la dimensión ético-moral son:

- _____
- _____

En relación con nuestra sexualidad, me gustaría saber más sobre:

- _____
- _____



Me comprometo

Para seguir aprendiendo sobre nuestra sexualidad de manera adecuada me comprometo a lo siguiente:

Conociendo nuestros cuerpos



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré la importancia de conocer los procesos que provocan los cambios físicos en la pubertad.
- Identificaré las funciones que tienen los órganos reproductivos de las mujeres y los hombres.
- Conoceré el ciclo menstrual y cómo se da el proceso de fecundación.



Me acerco al tema

Nos dividimos en dos grupos (pueden ser uno de mujeres y otro de hombres, o dos grupos mixtos, según como se sientan más cómodos). A cada equipo le corresponde una lista de las partes del cuerpo humano (el tutor o la tutora tendrá ya hechas las listas con los nombres de las partes del cuerpo). Luego, una persona por grupo representará cada concepto/palabra con mímicas para que su grupo lo adivine. Ganará el grupo que adivine más partes.



Conversamos en grupo

- ¿Cuáles fueron las partes del cuerpo más difíciles de identificar?, ¿por qué?
- ¿Creemos que es importante saber el nombre de todas las partes de nuestro cuerpo y de nuestros órganos sexuales?
- ¿Para qué sirven los órganos sexuales internos y externos de las mujeres y los hombres?



¿Qué conozco?

Seguimos organizados en dos grupos. A un equipo le corresponden las tarjetas con los nombres de los órganos sexuales masculinos y al otro grupo las tarjetas con los nombres de los órganos sexuales femeninos (previamente, el tutor las entregará). Cada grupo debe ubicar las tarjetas en las imágenes colocadas en la pared o pizarra (esta serán dibujos de los aparatos reproductores femenino y masculino, que previamente deben ser dibujados en la pizarra o un papelógrafo por el tutor o la tutora). Recordamos que este ejercicio se debe realizar de manera rápida.



Conversamos en grupo

- ¿Conocíamos estas partes de nuestro cuerpo? ¿Las conocíamos con otros nombres? ¿En mi familia y comunidad se hablan de estos temas?



Mis nuevos aprendizajes

Es importante que las adolescentes y los adolescentes conozcamos nuestro cuerpo para poder lograr un desarrollo saludable. Por ello, a continuación aprenderemos y reflexionaremos sobre algunos conceptos importantes vinculados a la dimensión biológico-reproductiva de nuestra sexualidad.

Revisaremos los nombres y las definiciones de cada uno de los órganos sexuales externos e internos del hombre y de la mujer. Luego, **uniaremos con una flecha** el nombre de cada órgano (izquierda) con la descripción o la definición (derecha) que consideramos que le corresponde. Finalmente, verificaremos el trabajo realizado. Lo hacemos en la pizarra para asegurarnos de que lo hicimos correctamente.

Podemos realizar este ejercicio manteniendo los grupos formados anteriormente. Un grupo dice el concepto y el otro grupo dice rápidamente la definición. En el segundo apartado (órganos sexuales de las mujeres) podemos intercambiar el rol. Al final, debemos revisar con nuestra tutora o nuestro tutor lo realizado en la pizarra.

Órganos sexuales de los hombres⁴

Órganos sexuales externos

Glande

1. Es un órgano en forma de tubo que tiene una función urinaria y reproductiva. La mayor parte del tiempo es flácido, pero cuando los tejidos del cuerpo cavernoso se llenan de sangre durante la estimulación sexual, aumenta su volumen y se tensa; a esto se le denomina *erección*.

Pene

2. Es una bolsa muscular suave y de paredes finas y arrugadas que cuelga debajo del pene y alberga a los testículos. Su temperatura es un grado menor a la corporal para mantener con calidad a los espermatozoides.

Escroto

3. Es la piel que recubre el glande (cabeza) del pene. Cuando el pene está erecto, por lo general queda estirado hacia atrás, dejando el glande descubierto.

Prepucio

4. Es lo que se conoce como cabeza del pene. Su piel es muy suave y tiene mucha sensibilidad.

⁴ Los conceptos han sido adaptados de Fundación Cultura y Salud (2013). *Talleres sobre sexualidad, paternidad y cuidado con hombres jóvenes*. Santiago de Chile: Autor.



Órganos sexuales internos

Testículos

1. Son las glándulas sexuales reproductoras del hombre cuya función es la producción de hormonas y espermatozoides. Una de las hormonas producidas es la testosterona, responsable de las características secundarias masculinas, la voz grave, los músculos, el vello facial, etc.

Canal eyaculatorio

2. Es el conducto por donde sale la orina y, durante la eyaculación, sale el semen. Mide alrededor de 20 cm de largo.

Canales deferentes

3. Es un canal ligado a los testículos. Los espermatozoides son fabricados en los testículos y quedan almacenados en el epidídimo hasta madurar y ser expulsados al momento de la eyaculación.

Epidídimo

4. Es la glándula responsable de producir parte del líquido seminal que protege y nutre a los espermatozoides contenidos en el semen.

Próstata

5. Son dos glándulas que segregan un líquido alcalino viscoso que neutraliza el ambiente ácido de la uretra. Este líquido representa alrededor del 40 % del semen.

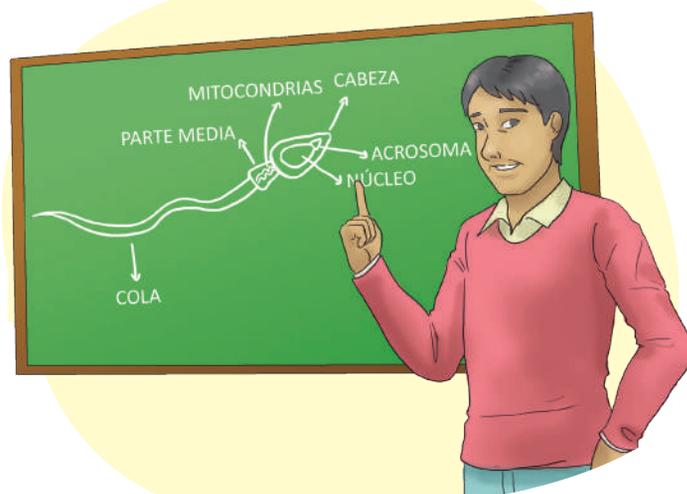
Uretra

6. Son dos canales muy finos de casi 30 cm de largo que salen del epidídimo que está detrás de cada testículo y sirven para conducir los espermatozoides hasta la próstata.

Vesículas seminales

7. Son dos conductos que comienzan al final de los conductos deferentes y terminan en la uretra.

Un espermatozoide es la célula reproductora del hombre. Tiene una cabeza y una cola, la cual le permite moverse. Su tiempo de vida es de aproximadamente 72 horas (3 días). Se encuentra en el semen (líquido blanquecino) que es expulsado en el proceso de eyaculación.



Órganos sexuales de las mujeres

Órgano sexual interno y externo

Clítoris

1. Es un órgano muy sensible que ante la estimulación genera placer sexual. Su punta o glándula se asoma en la parte superior de la vulva, pero se extiende por el interior de los labios mayores del perineo y rodea el tercio inferior de la vagina.

Órganos sexuales externos

Meato urinario

2. Están cubiertos de vellos y son la parte externa de la vulva. Comienzan en el monte de Venus y van hasta un músculo anterior al ano, llamado periné.

Labios mayores

3. Son finos y no tienen vellos. Pueden verse cuando apartamos los labios mayores con los dedos. Son muy sensibles y aumentan de tamaño durante la excitación.

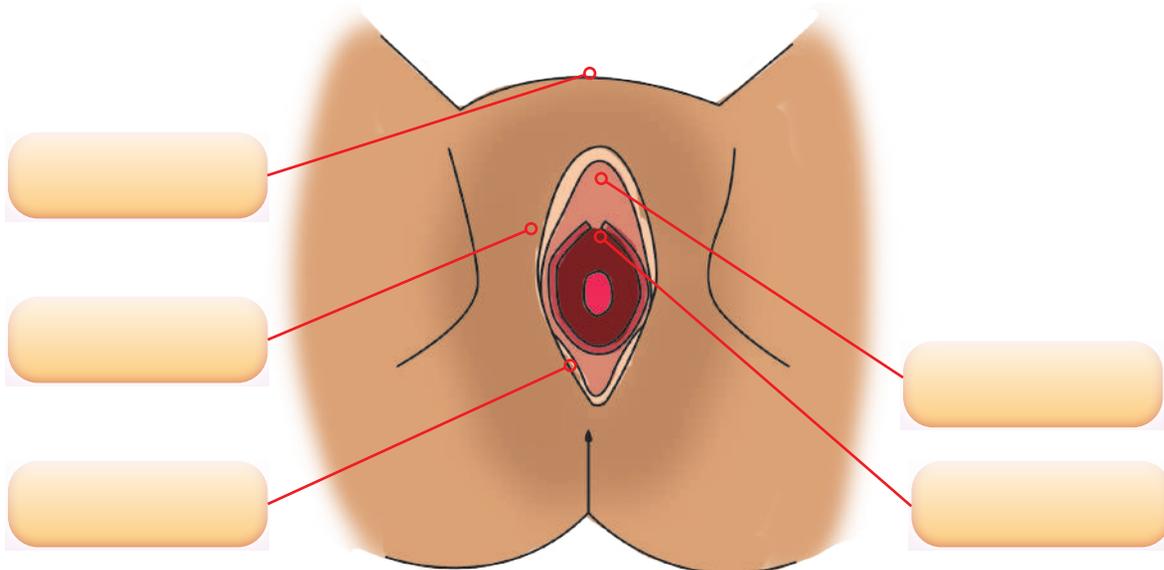
Monte de venus

4. Es la parte sobresaliente localizada sobre el hueso de la pelvis llamado pubis.

Labios menores

5. Es el orificio por donde sale la orina. Se encuentra entre la punta del clítoris y la vagina.

Coloco en el gráfico el nombre de cada parte externa del aparato sexual de la mujer.



Órganos sexuales internos

Cuello uterino

1. Es el órgano de la mujer donde el feto se desarrolla durante el embarazo. Cuando no hay un embarazo, su tamaño es como el de un puño. El útero se divide en dos regiones: cuello uterino y cuerpo uterino.

Vagina

2. Es la parte inferior del útero. Tiene un orificio por donde sale la menstruación y por donde entran los espermatozoides. Durante un parto normal, se dilata lo suficiente para dejar pasar al bebé.

Útero

3. Es la parte mayor del útero que crece durante el embarazo y vuelve al tamaño normal después del parto. Está constituido por dos capas externas, la más superficial llamada peritoneo y un tejido muscular llamado miometrio. La capa interna se llama endometrio y se desprende con la menstruación para luego renovarse todos los meses.

Ovarios

4. Son dos, una a cada lado del útero. Cuando llegan al ovario, se abren en forma de flor. Es por dentro de las trompas que los óvulos viajan hacia el útero.

Trompas de Falopio o uterinas

5. Son dos y tienen el tamaño de dos aceitunas grandes, uno a cada lado del útero, suspendidos por un ligamento nervioso y por capas de piel. Los ovarios cumplen dos funciones principales: producir y liberar gametos femeninos (ovocitos), así como la producción de hormonas.

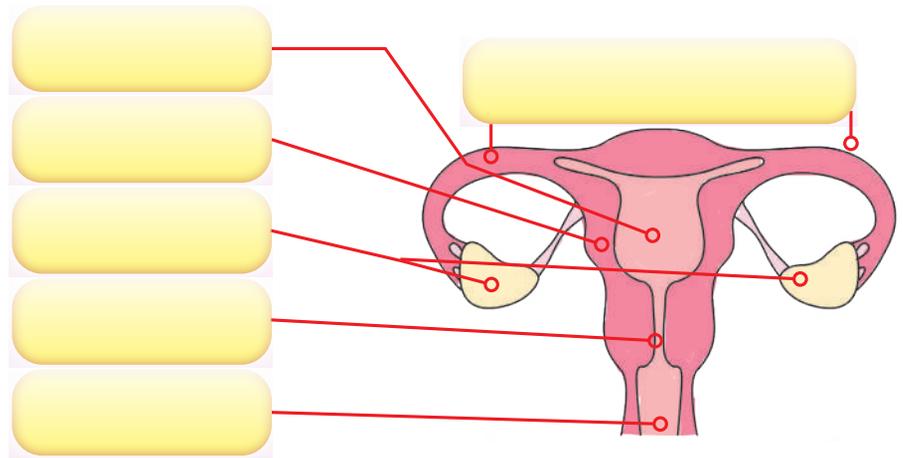
Cuerpo uterino

6. Es un canal fibromuscular elástico que comienza en la vulva y va hasta el cuello uterino, por donde salen las secreciones vaginales, la sangre menstrual y el bebé. Por dentro está constituida de un tejido semejante al de la parte interna de la boca, con varios pliegues que le permiten estirarse durante el acto sexual o para dar paso al bebé en el momento del parto.

Los óvulos son las células sexuales femeninas. Tienen forma de círculo y son inmóviles y grandes. Desde la pubertad, cada 28 o 30 días, uno de ellos madura en uno de los ovarios de la mujer y pasa a una de las trompas de Falopio. Si no es fecundado por un espermatozoide, baja junto con la menstruación.

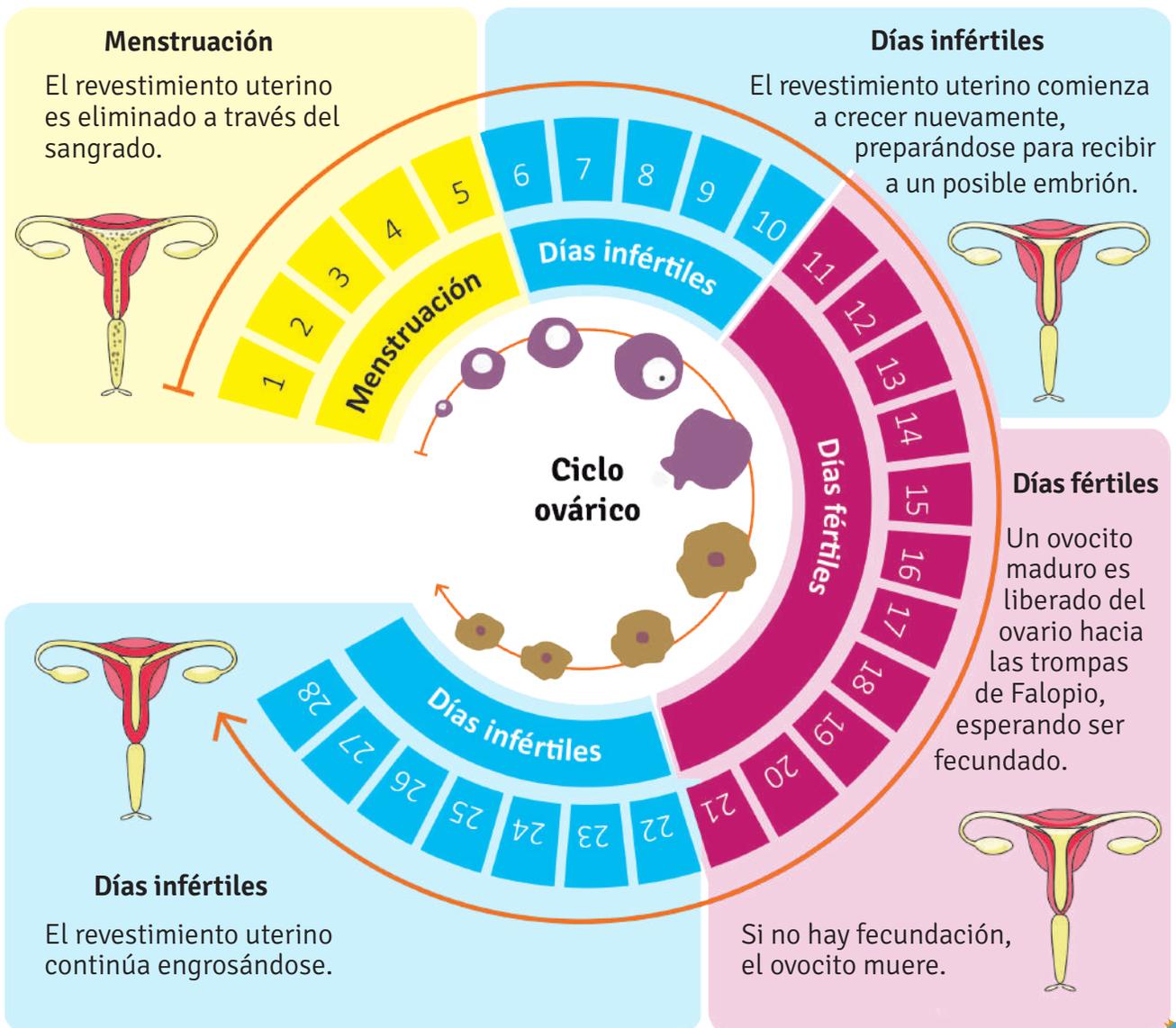


Coloco en el gráfico el nombre de cada parte interna del aparato sexual de la mujer.



Otros conceptos clave⁵

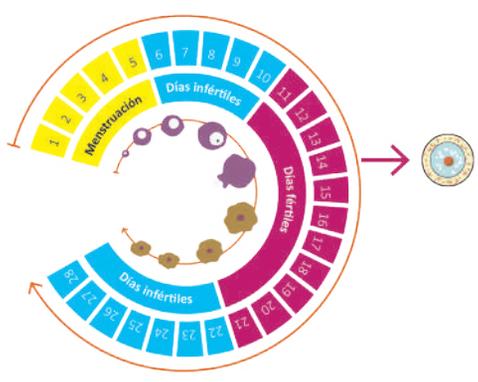
El ciclo menstrual. Es el tiempo o periodo transcurrido entre el primer día de la menstruación (sangrado) y antes del primer día del siguiente ciclo menstrual. Es un ciclo que dura entre 28 y 40 días.



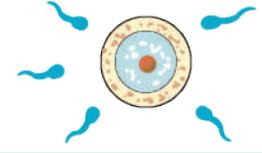
⁵ Los conceptos han sido extraídos de Roncal, R. (2018). *¿Me acompañas a aprender? Guía de Educación Sexual Integral*. Lima: Kallpa.

Fecundación. Es la unión del ovocito y el espermatozoide que ocurre en el tercio externo de una de las trompas de Falopio. Esto inicia el embarazo.

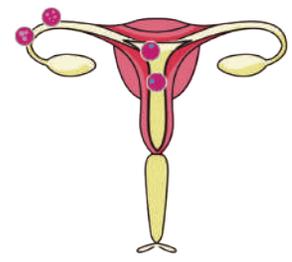
1 Ovulación
Un ovocito maduro es liberado del ovario hacia las trompas de Falopio, esperando ser fecundado.



2 Ante la presencia de espermatozoides, ocurre la fecundación.



3 Comienza el desarrollo de un nuevo ser hasta la semana 36, donde ocurre el parto.



Las adolescentes y los adolescentes deben conocer el proceso de desarrollo sexual y poner especial atención al inicio de este, a los cambios y alteraciones del ciclo menstrual (si se es mujer), a la alimentación, a la higiene, a los ejercicios físicos y al descanso en la pubertad y la adolescencia; esto a fin de prevenir embarazos e infecciones de transmisión sexual, para lo cual no solo basta conocer, sino que también deben recibir mínimamente una atención anual en los establecimientos de salud, al que ambos tienen derecho, según la NTS N.º 157-2019 MINSA.

Conocer los procesos fisiológicos relacionados a la reproducción nos ayuda a comprender y manejar nuestras reacciones corporales, saber cómo cuidarnos, y cuestionar mitos e información errónea que nos puede llevar a tomar decisiones equivocadas.



Mitos sobre el ciclo menstrual

Mito: cuando estamos con la menstruación, no debemos bañarnos.



Cuando estamos con la menstruación, debemos asearnos como normalmente lo hacemos, pues el aseo regular evita infecciones.

Mito: cuando las mujeres tienen la menstruación, es como si estuvieran enfermas.



La menstruación es un proceso normal en el cuerpo de las mujeres. Esto no significa estar enfermas. Algunas mujeres pueden sentir cierto dolor en el bajo vientre durante la menstruación. Es importante conocer las plantas medicinales que ayudan a disminuir el dolor, sin embargo, es importante acudir al centro de salud si este persiste.

Mito: cuando está con la menstruación, una mujer no puede quedar embarazada.



Los espermatozoides pueden vivir hasta 3 días dentro del órgano sexual de la mujer. Dependiendo del día del acto sexual y del ciclo menstrual de la mujer (de menos de 28 días o más), sí hay riesgo de embarazo.

Otro mito que conozco de mi comunidad es _____



La verdad es _____



Ideas valiosas

- Los cuerpos son distintos entre sí, así sean del mismo sexo, pues estos no se desarrollan de la misma forma ni en el mismo tiempo. Es importante respetar el ritmo de los cambios en cada persona.
- Aunque se dice que la pubertad y los cambios inician alrededor de los 12 años, también puede pasar que algunas personas inicien después o antes de esa edad. Esto no debe generar preocupación ni alarma. Si hay algo que me preocupa de mi desarrollo, debo conversar con alguien de mi entera confianza o un profesional de salud para que me oriente y despeje mis dudas.
- Solo si conozco mi cuerpo, voy a saber las sensaciones que me produce y lo nuevo o lo extraño que suceda en él. Por ello, es importante que esté atento a los cambios o las dificultades que podría tener y así dialogar sobre eso con personas adultas de confianza.
- Cuidar mi cuerpo significa conocerlo, protegerlo, alimentarlo saludablemente, hacer ejercicios y asearlo diariamente.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- _____





Valoro lo que aprendí

¿Por qué es importante que mujeres y hombres conozcamos cómo se desarrollan y cómo funcionan nuestros órganos y sistemas reproductivos?

¿Por qué es importante que mujeres y hombres podamos diferenciar qué información es un mito y cuál es verdad?

¿Qué aspectos sobre el tema trabajado debemos seguir conociendo?



Me comprometo

Para aceptar y respetar los cambios corporales que estoy viviendo, me comprometo a lo siguiente:

Para exigir respeto por mi cuerpo y por el desarrollo corporal de mis compañeras y compañeros, me comprometo a lo siguiente:



Somos diferentes e igual de valiosos

ACTIVIDAD 8



¿Qué aprenderé?

- Reconoceré la importancia de valorarme como mujer o como hombre.
- Identificaré situaciones que han influido en mi formación como mujer o como hombre.



Me acerco al tema

Observo esta imagen:



Me pregunto y comparto

- ¿Las chicas y los chicos podemos realizar las mismas actividades? Señala una cosa que no puedan hacer los hombres y una que no puedan hacer las mujeres.
- ¿Cómo me siento con respecto a ello?, ¿por qué?



¿Qué conozco?

De pequeño, me enseñaron cómo debía comportarme y qué deben o qué no deben hacer las mujeres y los hombres.

¿Qué aprendí cuando era una niña o un niño?

Aprendí que los hombres deben...

1. _____

2. _____

3. _____

Aprendí que los hombres no deben...

1. _____

2. _____

3. _____

Aprendí que las mujeres deben...

1. _____

2. _____

3. _____

Aprendí que las mujeres no deben...

1. _____

2. _____

3. _____



Me pregunto y comparto

- ¿Sigo pensando que las mujeres y los hombres deben hacer cosas diferentes, como me enseñaron cuando era pequeño?, ¿por qué?



Conversamos en grupo

Compartimos nuestras respuestas y dialogamos sobre lo siguiente:

- ¿Estas costumbres o creencias se dan por igual en todas nuestras comunidades?





Mis nuevos aprendizajes

En nuestra comunidad podemos identificar algunas limitaciones sobre las actividades que las mujeres y los hombres pueden llevar a cabo. Hay prácticas y comportamientos que son considerados masculinos y otros que se piensa que son femeninos.



En algunas sociedades, las mujeres deben ser tranquilas, delicadas, y los hombres deben ser fuertes, activos y temerarios, y nunca deben llorar. Mientras que ellas deben quedarse en la casa atendiendo a los hijos, ellos deben salir a trabajar para mantener a la familia.

¿Qué sucede si no nos sentimos a gusto con todos los roles que nos exige nuestra sociedad o comunidad?



Estos roles diferenciados para mujeres y hombres, que nos han asignado nuestras familias y nuestra comunidad, van cambiando con el tiempo, en especial cuando compartimos con otras personas y conocemos otros lugares y costumbres. Si preguntamos a los ancianos de nuestra comunidad sobre los papeles que asumían las mujeres y los hombres cuando ellos eran niños, veremos que en aquella época eran muy distintos de los actuales. ¿Qué opinan ellos de esos roles? ¿Los ayudó a vivir bien? ¿Los hizo felices o limitó su desarrollo? Esto hace que nos preguntemos si estamos de acuerdo con lo que hemos aprendido o si queremos cambiar algunas prácticas para ser personas más felices.



Me pregunto y comparto

- ¿Qué me gusta más de los roles que asumo en mi casa y en mi comunidad?
- ¿Qué cambiaría?



Conversamos en grupo

- Dialogamos sobre las responsabilidades de las mujeres y los hombres en la época de nuestros abuelos.
- ¿Cómo han cambiado estos roles?

Lo que se espera de las mujeres y los hombres ha cambiado con el tiempo. Ahora aprendemos que todos, seamos mujeres u hombres, debemos tener las mismas oportunidades para vivir la vida que deseamos vivir.

A mí me han dicho que los hombres no lloran, pero cuando estoy triste me provoca llorar.



Ayer quise jugar fútbol con mi hermano y me dijo que las mujeres no juegan fútbol.

Las mujeres y los hombres tenemos el mismo derecho a expresar lo que sentimos y a realizar las actividades que nos hagan sentir bien, sin que eso signifique que somos menos mujeres o menos hombres. Además, algunas creencias sobre cómo son las mujeres y cómo son los hombres generan prejuicios y desigualdades.

Ideas que tengo sobre los hombres

¿Qué creencias, costumbres o roles dados a los hombres no me hacen sentir bien o considero que me limitan?, ¿por qué?



Ideas que tengo sobre las mujeres

¿Qué creencias, costumbres o roles dados a las mujeres no me hacen sentir bien o considero que me limitan?, ¿por qué?



Conversamos en grupo

Compartimos nuestras respuestas y nos planteamos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo podríamos cambiar estas situaciones?
- ¿Qué podemos hacer para que mujeres y hombres podamos ejercer los mismos derechos y tengamos las mismas oportunidades?

Hemos aprendido que las mujeres y los hombres debemos ser tratados con respeto, sin pensar o creer que uno es superior al otro.



Ideas valiosas

- Los roles que se asignan a mujeres y hombres no son estáticos o inmóviles; los aprendimos de la sociedad en la que vivimos. Por eso, es posible que los podamos cambiar, especialmente si limitan nuestro desarrollo o nos hacen infelices.
- Si bien las mujeres y los hombres somos biológicamente diferentes, tenemos la misma capacidad para trabajar, encargarnos de la casa y realizar cualquier actividad.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- ---

- ---





Valoro lo que aprendí

Identifico situaciones que influyen en mi vida y que me hacen sentir bien como mujer o como hombre. Reflexiono sobre ellas y respondo.

Menciono dos situaciones en el colegio en que hombres y mujeres hacemos lo mismo y nos sentimos bien con ello.

1. _____

2. _____

Algo que me gustaría que cambiara y ayudaría a que las mujeres de mi familia se sientan más felices es:

1. _____

2. _____

Algo que me gustaría que cambiara y ayudaría a que las mujeres de mi comunidad se sientan más felices es:

1. _____

2. _____



Me comprometo

A defender la idea de que hombres y mujeres deben ser igual de valiosos porque...

1. _____
2. _____
3. _____



Decimos "¡No!" fuerte y claro



¿Qué aprenderé?

- Identificaré situaciones de riesgo.
- Reconoceré la importancia de desarrollar capacidades de autocuidado.
- Ejercitaré y aprenderé cómo reaccionar ante una situación de riesgo de violencia sexual.



Me acerco al tema

Leo el siguiente texto:

Fin del partido

A Julio su mamá le ha dado permiso para que juegue fútbol hasta antes de que empiece a oscurecer, porque la zona es un poco peligrosa de noche.

Julio se encuentra jugando con sus amigos y, de pronto, se da cuenta de que ya es hora de volver a su casa. Les avisa a todos que ya se va, pero ellos tratan de convencerlo para que se quede hasta terminar el partido. Julio les dice que no, porque su mamá lo está esperando y se va a preocupar. Sus amigos le dicen que es un "hijito de mamá" y se burlan de él. Entonces, Julio decide quedarse y seguir jugando hasta terminar el partido.



Me pregunto y comparto

- ¿Por qué Julio decidió quedarse?
- ¿Está bien que se haya quedado?, ¿por qué?
- ¿Qué siente una persona cuando le dicen "hijito de mamá"? ¿Considero que está bien exponerse a una situación de peligro para evitar esos sentimientos?
- ¿Cómo pudo contestar Julio para enfrentar esta situación?
- ¿Qué otra cosa pudo hacer Julio?



¿Qué conozco?

Expresamos nuestros sentimientos⁶

1. Observo cada rostro y anoto en la primera fila el sentimiento que expresa.
2. Leo detenidamente cada situación y marco con un el recuadro que corresponde al rostro que expresa mis sentimientos.

N.º	Situación					
	Creo que el rostro expresa...					
	Cuando leo este caso, pienso que me podría sentir así:					
1	Estoy sola o solo, es de noche y camino por una calle desierta y oscura.					
2	Mi profesor me resonbra porque rompí un vidrio jugando con la pelota.					
3	Mi mamá me felicita con un abrazo porque me saqué buenas notas en los exámenes.					
5	El auxiliar ha entrado nuevamente al lugar donde nos cambiamos para ir a jugar vóley cuando nosotras aún estábamos allí.					
6	Una estudiante o un estudiante de un grado superior me quita mi mochila.					



Conversamos en grupo

- ¿Nos pareció fácil o difícil expresar nuestros sentimientos?
- ¿En qué casos sentimos cólera?
- ¿En qué casos sentimos miedo?
- ¿Es malo sentir miedo o cólera?, ¿por qué?
- ¿Qué sentimos cuando estamos frente a un peligro?
- ¿Lo que ocurre en la situación 6 es un tipo de violencia?, ¿por qué?

⁶ Iglesias, M. Mesinas, C. y Oré, E. (1999). *Educamos para la vida. Guía para la prevención del abuso sexual infantil desde la escuela*. Lima: CESIP.





Mis nuevos aprendizajes

Leo con atención y determino qué tipo de abuso sufre la niña del relato.

Inés siempre hacía las compras en la tienda de don Pancho. A veces no le alcanzaba el dinero y don Pancho le fiaba. Algunas veces le regalaba dulces. La última vez que Inés fue a la tienda, don Pancho la invitó a pasar a su casa para entregarle un obsequio. A Inés le dio un poco de miedo, pero finalmente aceptó porque le encantan los regalos. No imaginó que se trataba de un vestido ni que don Pancho iba a querer desvestirla para ponérselo. Inés salió corriendo muy asustada, pero no se ha atrevido a contárselo a nadie. Ahora cuando su mamá la manda a comprar, ya no sabe qué disculpa inventarse para no ir. Se siente tan mal que ni siquiera quiere salir a la calle; siente mucho temor y vergüenza.



Conversamos en grupo

- ¿Por qué creemos que Inés se asustó tanto?
- ¿Consideramos que se trata de algún tipo de violencia?, ¿por qué?
- ¿Conocemos cómo se llama este tipo de violencia?
- ¿Qué medida de autocuidado pudo haber tomado Inés para evitar que esto sucediera?
- ¿Qué puede hacer ahora?

Recuerda la presión que vivió Julio de parte de sus amigos (página 59). Si alguna vez sientes que alguien intenta presionarte, puedes llevar a cabo estas recomendaciones o pasos:

1. **Hazle a la persona que te presiona muchas preguntas:** “¿Qué haríamos allí? ¿Para qué quieres ir allí? ¿Con quién iríamos? ¿Por qué quieres ir allí?”.
2. **Menciona lo que podría ocurrir:** “Podrían llamar a la policía”, “Podrían castigarme”, “Nos podrían atrapar”.
3. **Sugiere otra opción, otro camino:** “¿Por qué mejor no vamos a hacer otra cosa?”, “Vamos a jugar fútbol o vóley”, “¿Por qué no vamos a visitar a...?”.
4. **Sigue tu camino:** “Bueno, yo ya me tengo que ir”.
5. **Si la persona que te presiona sigue insistiendo, mantén la serenidad, actúa con tranquilidad,** no te alteres, respira profundo y, luego de llamarla por su nombre, dile con firmeza y mirándola fijamente: “Escúchame, ¡no voy a hacer lo que me pides y no insistas más!”.



Un riesgo es aquella situación que pone en peligro mi integridad y mi salud física o emocional.

El miedo o la cólera no deben paralizarnos, por el contrario, debemos atenderlos como señales de alarma que nos mueven a realizar acciones para superar el peligro, por ejemplo, alejarnos y buscar ayuda.

Violencia es toda situación en la que alguien que es más fuerte o tiene más poder le quita sus derechos a otro que considera más débil o tiene menos poder.



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, mejore las notas para convencer a la víctima, etc.). 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 legalmente aún no está en condiciones de decidir si desea o no llevar a cabo actos de índole sexual. **Todos estos casos se consideran un delito** (Ley N.º 30963, que modifica el Código Penal).



Todas las personas son importantes y valiosas; nadie tiene derecho a hacernos daño.

Es importante fortalecernos, porque muchas veces vamos a estar solos y debemos oponernos a cualquiera que intente hacernos daño, aunque sea una persona mayor o de autoridad. **Es necesario que todos desarrollemos la capacidad de autocuidado.**⁷

Autocuidado significa cuidarse a uno mismo. Tiene que ver con darse cuenta de que se está en una situación de peligro, de ser víctima de violencia sexual (en este caso) y de saber cómo actuar para protegerse.

⁷ Iglesias, M. (2005). *Me conozco, me quiero, me cuido*. Lima: CESIP.

Pongamos atención: una situación de violencia sexual es una **SOS**, es decir, una situación de peligro o riesgo de la que debemos cuidarnos. Se presenta de esta manera:

Se pretende hacer a **S**olas
de manera **O**cultas
y se pide guardar en **S**ecreto

Trampas a las que debemos decir “¡No!”:

- Sobornos y chantajes
- Engaños
- Amenazas
- Secretos inadecuados



Cuando nos encontremos con situaciones **SOS**, en las que estas características se presentan, es importante protegernos y responder con una reacción **NAC**.

Decir: “¡No!”.

Alejarnos y

Contárselo a una persona de confianza.



Ideas valiosas

- Hazle caso a tu cuerpo cuando siente que estás en peligro.
- Las sensaciones de incomodidad, inquietud, miedo o rechazo nos indican si la relación con otras personas nos hace bien o mal.
- Recuerda y comparte con tus amigos:
Ante una situación **SOS**... ► la respuesta es **NAC**.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- _____

- _____



Valoro lo que aprendí

¿Son flores o son espinas?

N.º	Leo detenidamente cada situación e indico con un ✓ si me hace sentir como las espinas o como las flores, o si es una situación SOS .	 Las espinas nos incomodan y nos hacen daño.	 Las flores nos hacen sentir muy bien.	SOS
1	Mi tía me da un abrazo por mi cumpleaños.			
2	En el camino al colegio, un señor que no conozco me jala hacia el monte e intenta acariciarme.			
3	Un adulto me besa de una manera extraña.			
4	Ganamos el partido y todos nos abrazamos.			
5	Una compañera o un compañero me pide que le haga caricias y me dice que será nuestro secreto.			
6	Mi abuelita me felicita con un beso por la comida rica que le preparé.			



Me comprometo

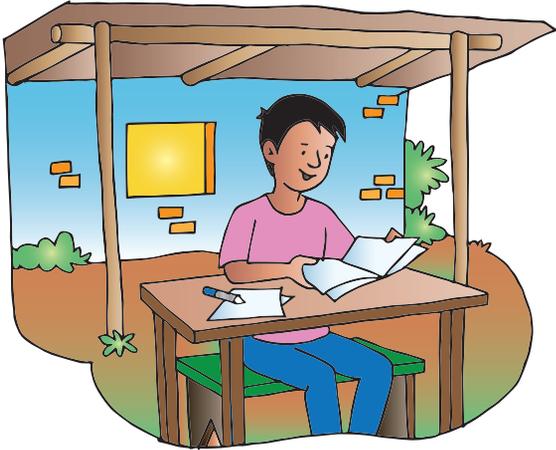
Ante una situación de violencia que puedo estar viviendo yo o algún compañero o alguna compañera, puedo hacer lo siguiente:

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



Organizo mi tiempo y mi espacio para aprender mejor

ACTIVIDAD 10



¿Qué aprenderé?

- Sabré cómo organizar mi tiempo y espacio de estudio con autonomía, para aprender mejor.
- Distribuiré mi tiempo para cumplir con mis metas y responsabilidades, con apoyo de mi familia cuando sea necesario.



Me acerco al tema

Observo esta imagen:

En casa, Luisa intenta avanzar su tarea...



Me pregunto y comparto

- ¿Logrará Luisa terminar su tarea? ¿Qué dificultades observo en el ambiente en donde estudia? ¿Cómo puede apoyar la familia para lograrlo?



¿Qué conozco?



Me he dado cuenta de que me siento bien estudiando en un lugar ordenado y tranquilo.

Cuando estudio en mi casa, me ayuda...

- _____
- _____

Pero también tengo estos problemas para estudiar:

- _____
- _____

Cuando estudio en mi colegio, me ayuda...

- _____
- _____

Pero también tengo estos problemas para estudiar:

- _____
- _____



Conversamos en grupo

Comentamos las ideas que hemos escrito y respondemos estas preguntas:

- ¿Qué dificultades tenemos cuando estudiamos fuera del colegio?
- ¿Qué consejos podemos dar a nuestros amigos para superar estas dificultades? ¿Cómo pueden organizarse mejor las familias de manera colaborativa?





Mis nuevos aprendizajes

Estar en el colegio nos plantea muchos desafíos. Uno de ellos es que seamos capaces de organizarnos de manera autónoma para estudiar y cumplir con las actividades escolares.



Ser autónomos significa...

- Hacer las cosas por nosotros mismos.
- Tomar decisiones que nos ayuden a cumplir nuestras metas.
- Asumir con responsabilidad nuestros compromisos.
- Organizarme con mi familia y ser asertivo cuando necesita apoyo de ellas y ellos.

Entonces, yo soy autónomo cuando, por ejemplo:

- Decido tener un horario que me ayude a estudiar mejor.

- _____
- _____
- _____

Ser autónomos no es sencillo, aunque ya lo somos desde pequeños: elegimos qué juegos realizar, con quiénes pasar el tiempo, etc. Ahora que somos adolescentes, tenemos el reto de organizar con autonomía nuestro tiempo y espacio para estudiar y aprender. Esto muchas veces es complicado, ya que pueden surgir dificultades.



Conversamos en grupo

- ¿Cuáles son las principales dificultades u obstáculos que tengo para organizar mi tiempo de estudio?



Las dificultades para organizar mi tiempo de estudio son las siguientes:

- Dejo todo para último momento.
- _____
- _____

Las dificultades para organizar mi espacio de estudio son las siguientes:

- Soy desordenado y siempre se me pierden mis cosas.
- _____
- _____

La **organización del tiempo** es muy importante para lograr buenos aprendizajes. Debemos llevarla a cabo cuidando de que también tengamos tiempo suficiente para el juego, el descanso, el cuidado personal, la alimentación y para compartir actividades con nuestra familia. Algunos consejos para organizar nuestro tiempo son los siguientes:

1. Elaborar una lista de todo lo que debemos hacer. Por ejemplo: leer un texto, revisar nuestro proyecto, conseguir materiales, escribir un reporte de nuestros avances, practicar matemáticas.

2. Incluir en la lista nuestras actividades cotidianas: alimentarnos, ir a la chacra, cuidar a los animales, pescar, limpiar, descansar, jugar.

3. Definir el tiempo que necesitamos para cada actividad: algunas horas, varios días, una semana, dos semanas, un mes.

4. Preparar un horario que organice todas las actividades que tenemos que desarrollar con responsabilidad: el estudio, el apoyo a la familia, el tiempo libre y las actividades recreativas.

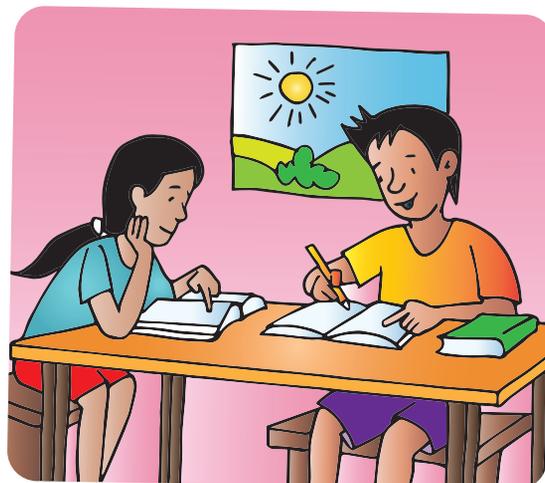
Horario habitual en una residencia estudiantil

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00 – 7:00	Aseo personal, tender mi cama					Aseo personal, tender mi cama	
7:00 – 8:00	Desayuno, comisión para lavar platos					Desayuno, comisión para lavar platos	
8:00 – 2:00	Clases en el colegio					Proyectos o visitas de estudio	Actividades recreativas
2:00 – 3:00	Almuerzo en residencia						
3:00 – 4:00	Actividades personales (lavar mi ropa, limpiar)					Visita de estudio	
4:00 – 6:00	Talleres artísticos	Tutoría	Reforzamiento escolar	Asamblea estudiantil	Tertulia		Talleres
6:00 – 7:00	Hacer mis tareas						
7:00 – 8:00	Cena y descanso						



La **organización del espacio** también es muy importante para lograr buenos aprendizajes. Los siguientes son algunos consejos sobre cómo hacerlo:

- Elijamos un lugar iluminado, de preferencia con luz natural, para los momentos en los que debemos leer o escribir. Si estudiamos con poca luz, tendremos dificultades y nuestra vista se dañará.
- Alejémonos de todo lo que nos puede distraer: radio, animales, gritos u otras voces, etc. Nuestra mente debe estar enfocada únicamente en lo que estamos estudiando, para tener mayor concentración.
- Tengamos cerca lo que necesitamos: libros, lapiceros, cuadernos; pero sin saturar de cosas el lugar donde vamos a estudiar. Cuando no tenemos lo necesario cerca, deberemos interrumpir nuestro estudio para ir a buscarlo.



Conversamos en grupo

- ¿Qué dificultades tenemos cuando estudiamos fuera del colegio? ¿Qué consejos podemos dar a nuestros compañeros para superar estas dificultades?



Ideas valiosas

- Para lograr un aprendizaje de manera autónoma, es importante aprender a organizar nuestras horas de estudio. Preparar un horario nos ayudará a distribuir mejor nuestro tiempo para el estudio, la familia y nosotros mismos. Esto contribuirá a alcanzar nuestras metas y nuestros planes de vida.
- La organización del espacio donde estudiamos también nos permitirá lograr mejores aprendizajes. Es importante considerar una buena iluminación, un lugar sin distracciones y tener cerca los materiales que necesitamos.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- _____
- _____
- _____





Valoro lo que aprendí

Creo un horario que me ayude a organizar mi tiempo de estudio, mis actividades cotidianas y mi tiempo libre. Luego, lo ubico en un lugar visible.

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00 - 7:00							
7:00 - 8:00							
8:00 - 2:00							
2:00 - 3:00							
3:00 - 4:00							
4:00 - 6:00							
6:00 - 7:00							
7:00 - 8:00							



Si una amiga o un amigo me pidiera tres consejos para organizar mejor su tiempo y espacio de estudio, le diría esto:

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____



Me comprometo

Para mejorar el **tiempo** que dedico al estudio, me comprometo a lo siguiente:

Para mejorar mi **espacio** de estudio, me comprometo a lo siguiente:



Glosario

Buen vivir

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

Coacción

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

Conductas protectoras o de autocuidado

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

Costumbres

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

Cultura

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

Diversidad cultural

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

Emociones

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

Estereotipos de género

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

Género

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

Identidad

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

Identidad sexual

Es la forma como una persona se identifica como hombre o mujer; son 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, socio-afectiva, ético-moral, que interactúan entre sí a lo largo de la vida de las personas. La sexualidad se expresa a través de los afectos, la identidad, la intimidad, el amor, la reproducción, la familia, el bienestar, la salud, las relaciones con los demás y los roles. La sexualidad también se experimenta y expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos y prácticas.

SIDA

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

Situaciones de riesgo

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

Tradicición

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

VIH

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

Vínculo

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

Violencia

Es el uso intencional de la fuerza física, amenazas y/o poder que ejerce una persona o varias personas sobre otra u otras, generando daños físicos, psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte.

Violencia física

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

Violencia psicológica

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

La violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes

Se trata de toda **acción de índole sexual** realizada contra una estudiante o un estudiante menor de edad para la satisfacción de su **agresor** o agresora. Estos actos de tipo sexual pueden ser con o sin contacto físico. La violencia sexual puede darse por presión o coacción (amenazas, acoso o intimidación) o manipulación (por ejemplo, que el agresor entregue regalos o dinero, mejore las notas para convencer a la víctima, etc.). 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.

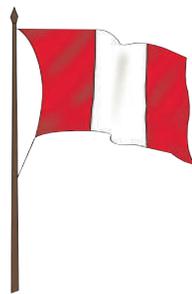
Artículo 27

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