

3.^{er}
GRADO

Cuadernillo de Tutoría

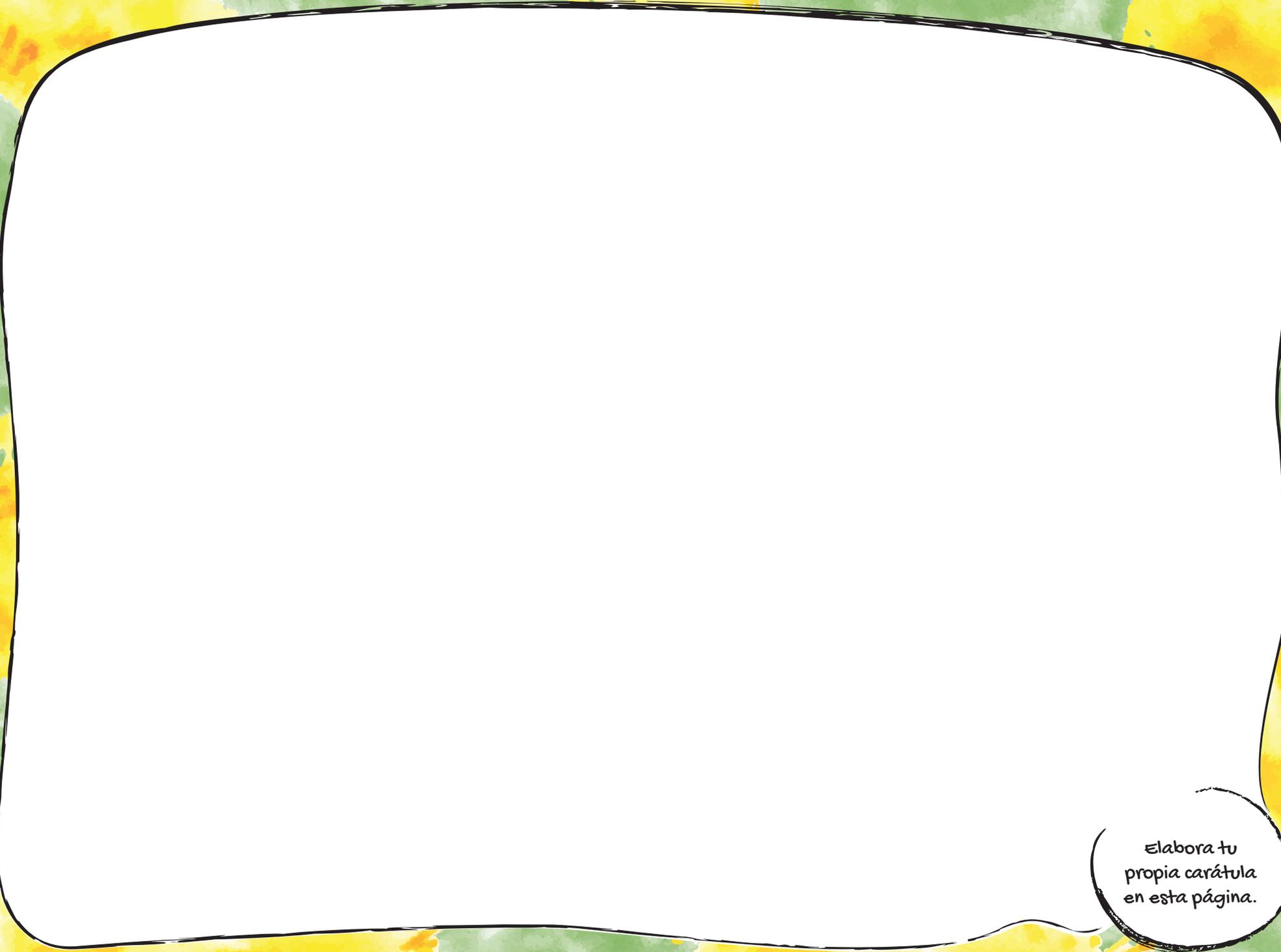
..... EDUCACIÓN PRIMARIA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2021





Elabora tu
propia carátula
en esta página.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Cuadernillo de Tutoría

Tercer Grado

Educación Primaria

Editado por:

©Ministerio de Educación

Calle Del Comercio 193, San Borja

Lima 41, Perú

Teléfono: 615-5800

www.minedu.gob.pe

Elaboración del texto

Sylvia Rivera Rojas

Asesoría en el contenido socioemocional

Soledad Alvarez

Revisión pedagógica

Pilar Chinchayán Robles

Diseño y diagramación

Teresa Serpa Vivanco

Corrección de estilo

Javier Pizarro Romero

Ilustración:

Rosa Segura Llanos

Primera edición: 2018

Dotación: 2019

Tiraje: 428 387 ejemplares

Impreso por:

QUAD/GRAPHICS PERÚ S.A.

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

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

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2018-16054

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



Índice

Presentación	7
Me conozco y me quiero	9
Conociéndome y conociendo a mis compañeras y compañeros	10
Conozco mis emociones	16
Valoro a mi familia	22
Compartimos y valoramos lo que somos	29
Somos semejantes y diferentes a la vez	30
Nos escuchamos para entendernos mejor	34
Conflictos: una oportunidad para aprender	39
Enfrentamos las situaciones que nos afectan	47
Somos personas solidarias	48
Nuestra red de protección	53
Cuidamos el ambiente	58

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





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



Querida o querido estudiante:

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

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

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

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

¡A empezar
este viaje!



Me conozco
y me quiero.

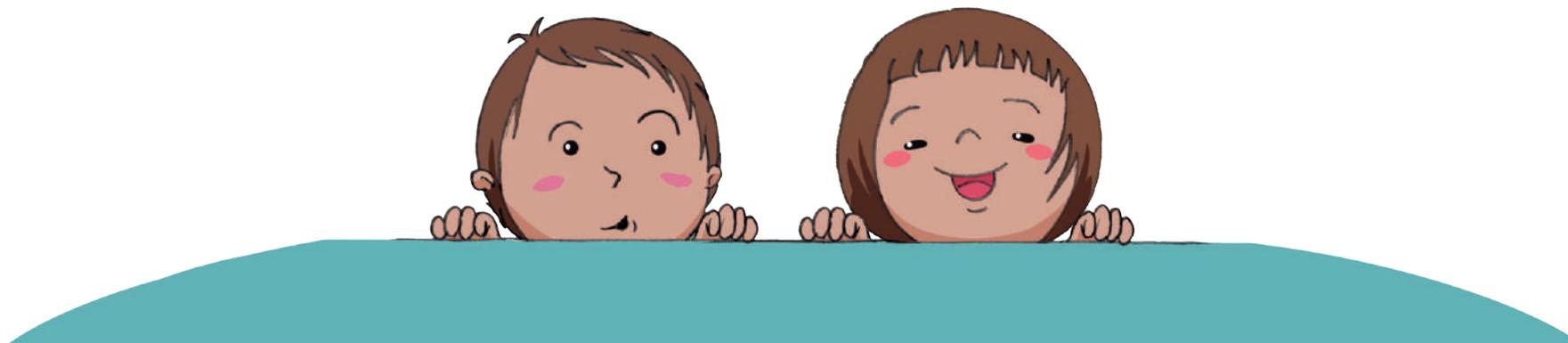
Conociéndome y conociendo a mis compañeras y compañeros.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.



Descubro qué pienso de mí.

- Pienso y reflexiono:
 - ¿Me he preguntado alguna vez...?



- Observo con atención y leo lo que dicen la niña y el niño.



- Con la guía de la profesora o el profesor, dialogamos sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Qué observo en las imágenes?

.....

- ¿Qué les gusta hacer?, ¿cómo se sienten con ello?

.....

- ¿Es importante conocer nuestras cualidades y habilidades? ¿Por qué?

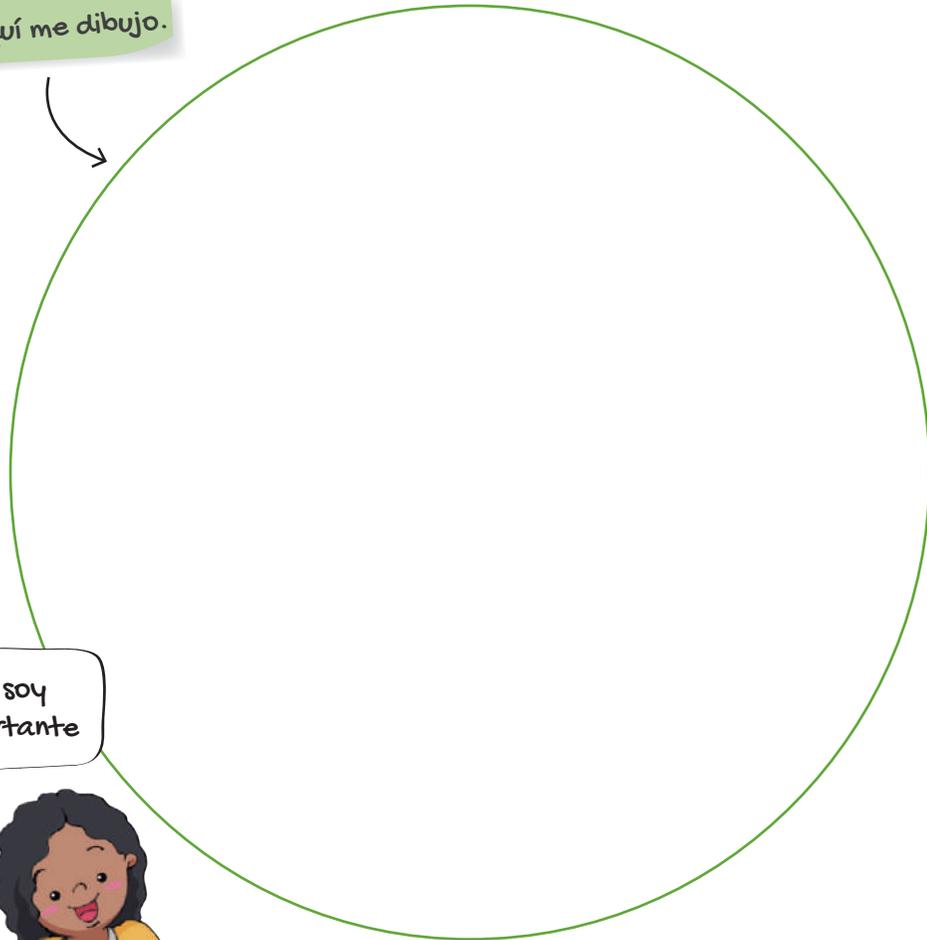
.....



Reconozco cómo soy.

- Me dibujo y completo las oraciones.

Aquí me dibujo.



Yo soy importante



Aquí escribo cómo soy.

¡ASÍ SOY YO!

Me llamo:

Lo que más me gusta de mí:

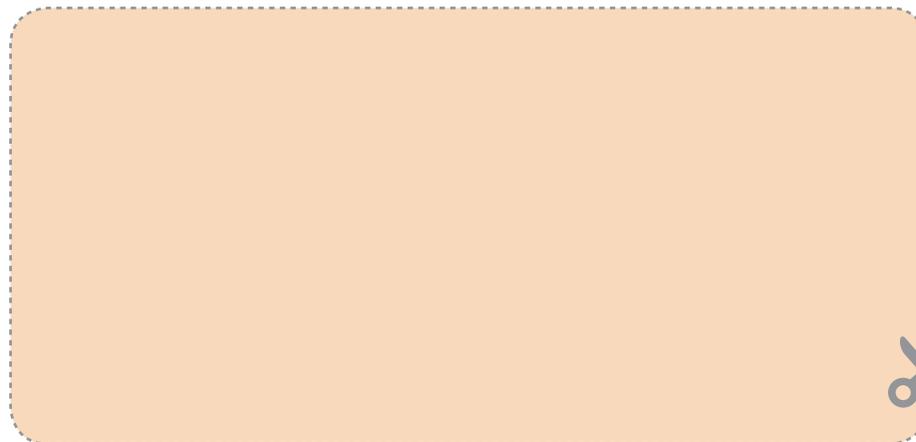
Lo que mejor sé hacer es:

Otras cualidades que tengo son:

¡ME CONOZCO Y ME QUIERO COMO SOY!

Conociendo a mis compañeras y compañeros.

- Con la guía de la profesora o el profesor, conversamos:





Comparto lo que me gusta de mi compañera y compañero.

- Recorto la tarjeta que se encuentra al final de esta página.
- Escribo en la tarjeta recortada el nombre y lo que más me gusta de quien se sienta a mi derecha o izquierda.
- Intercambio mi tarjeta, leo la tarjeta que recibo y la pego en el recuadro.
- En el recuadro que sigue escribo cómo me siento acerca de lo que leí de mí.

Aquí pego la tarjeta que recibí.

Me siento con lo que dice
mi amiga o amigo de mí, porque

.....

.....

.....



(Nombre)

Lo que me gusta de ti es

.....

¡Te estimo!

(Firma)

- Con la guía de la profesora o el profesor, comparto la tarjeta recibida y cómo me siento con ello.
- Después del diálogo, por grupos elaboramos un afiche con nuestras cualidades. Lo decoramos y lo pegamos en un lugar visible del aula para recordarlas.



Compartimos en familia.

- Comento a mi familia lo que he aprendido en la hora de tutoría.
- Juego con mi familia a la “Tarjeta misteriosa” y para ello elaboro tarjetas según el número de integrantes.
- En círculo, cada quien escribe lo que más le gusta de quién se sienta a su derecha.
- Luego, doblamos las tarjetas, y las colocamos en una caja o bolsa.
- Al azar, cada quien saca una tarjeta y lee lo que dice.
- Intentamos descubrir quién escribió la tarjeta y para quién lo hizo. Al lograrlo, festejamos con un abrazo u otra muestra de afecto.



Conozco mis emociones.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.



Hacemos un viaje hacia las emociones.



• Observo qué encontraron Martha y Tito:

Planeta 1

Planeta 2

Planeta 3

Planeta 4



- ¿Qué observas en cada planeta?
- ¿Qué nombre les pondrías a los planetas?
- Planeta 1:
- Planeta 2:
- Planeta 3:
- Planeta 4:
- ¿Te has sentido así alguna vez?



Reconozco mis emociones.

- Pienso y escribo en qué situaciones siento alegría, miedo, tristeza o enojo.

Siento alegría
cuando...

Dibujó mi cara
cuando estoy
alegre.

Siento miedo
cuando...

Dibujó mi cara
cuando siento
miedo.

Siento tristeza
cuando...

Dibujó mi cara
cuando estoy
triste.

Siento enojo
cuando...

Dibujó mi cara
cuando estoy
enojada o
enojado.



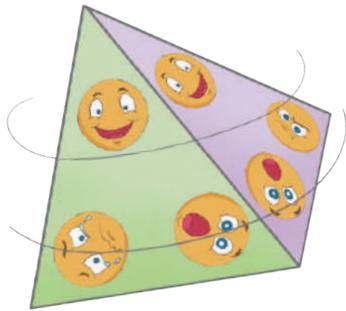
Compartimos nuestras emociones en grupo.

- Con la guía de la profesora o el profesor, jugamos al dado de las emociones. Para hacerlo, les dejamos el molde del dado en la siguiente página.
- ¡Ahora a jugar!

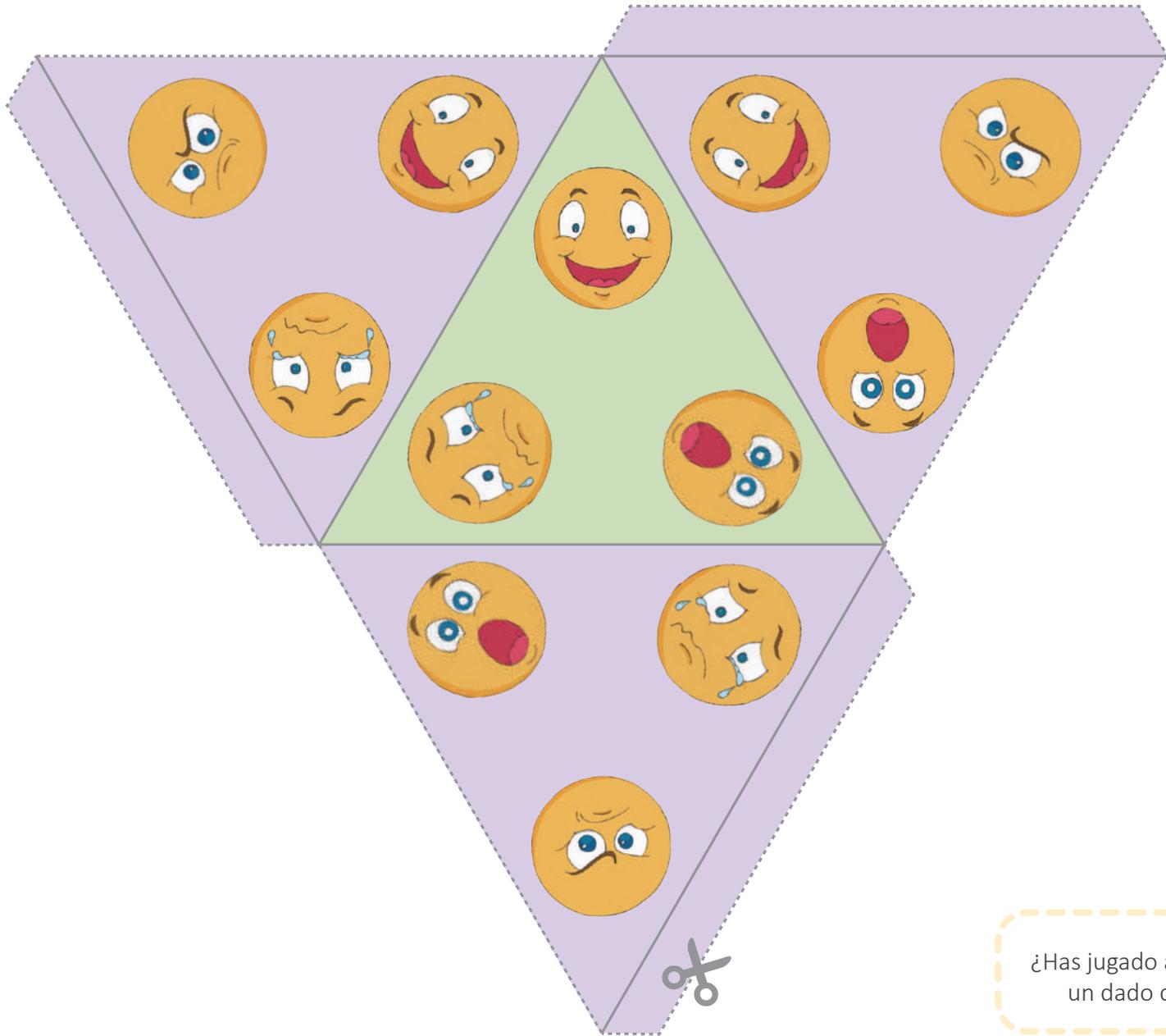
1 Por turnos, tiramos el dado.

2 Según el lado del dado que nos tocó, mostramos las emociones al grupo.

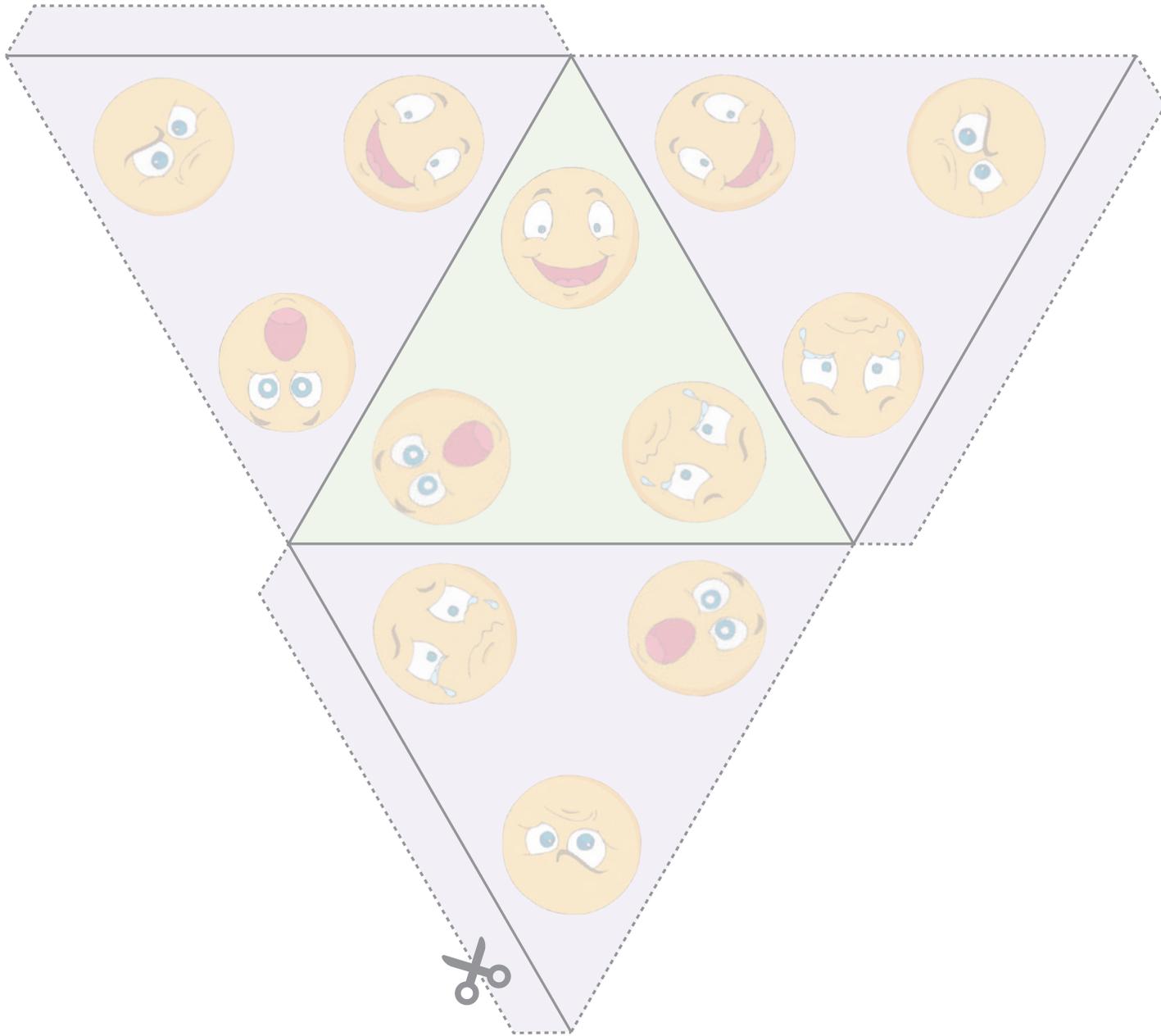
3 Comentamos al grupo cuándo nos hemos sentido así.



- Finalizado el juego, con la guía de la profesora o el profesor, comentamos:
 - ¿Las niñas y los niños tenemos las mismas emociones? ¿Hay alguna diferencia?
 - ¿Las niñas y los niños podemos demostrar nuestras emociones de la misma forma?



¿Has jugado alguna vez con un dado como este?



- Reflexionamos con la profesora o el profesor:
 - ¿Qué podemos hacer cuando estamos alegres?
 - ¿Qué podemos hacer cuando estamos tristes?
 - ¿Qué podemos hacer cuando sentimos miedo?
 - ¿Qué podemos hacer cuando sentimos enojo?



Compartimos en familia.

- En familia, vemos una película o leemos un cuento.
- Descubrimos cuáles son las emociones de los personajes.
- Conversamos acerca de las reacciones de los personajes.



Valoro a mi familia.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.



Reconozco que existen diferentes familias.

- Leo lo que nos dicen las niñas y el niño de la imagen.



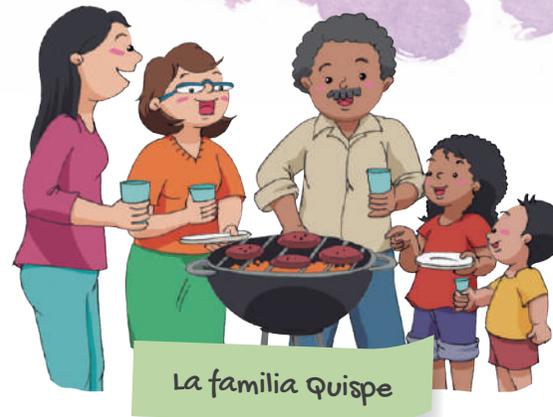
- Respondo a la siguiente pregunta:
 - ¿Por qué creo que se expresan así de sus familias?

.....

Propósito

Reconoceré que las familias son distintas e igualmente valiosas.

- Observo con atención a las siguientes familias.



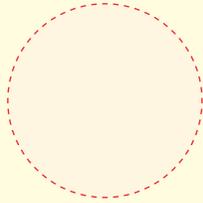
- Con la guía de la profesora o el profesor, dialogamos en grupo:
 - ¿Qué están haciendo las diferentes familias?
 - ¿Todas las familias son iguales o diferentes? ¿Por qué?
 - ¿Por qué creo que están felices?

Valoro a mi familia.

- Describo a las personas de mi familia que viven conmigo. Dibujo sus rostros en los círculos.

¡Así es mi familia!

Somos la familia.....

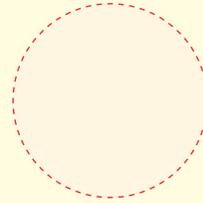


Nombre:

Parentesco:

Me gusta porque es

.....

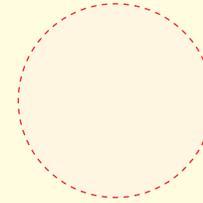


Nombre:

Parentesco:

Me gusta porque es

.....

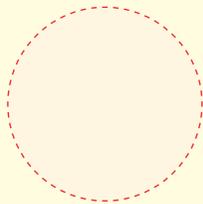


Nombre:

Parentesco:

Me gusta porque es

.....

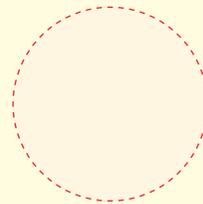


Nombre:

Parentesco:

Me gusta porque es

.....

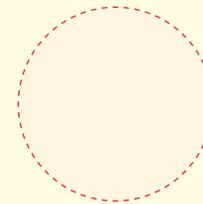


Nombre:

Parentesco:

Me gusta porque es

.....



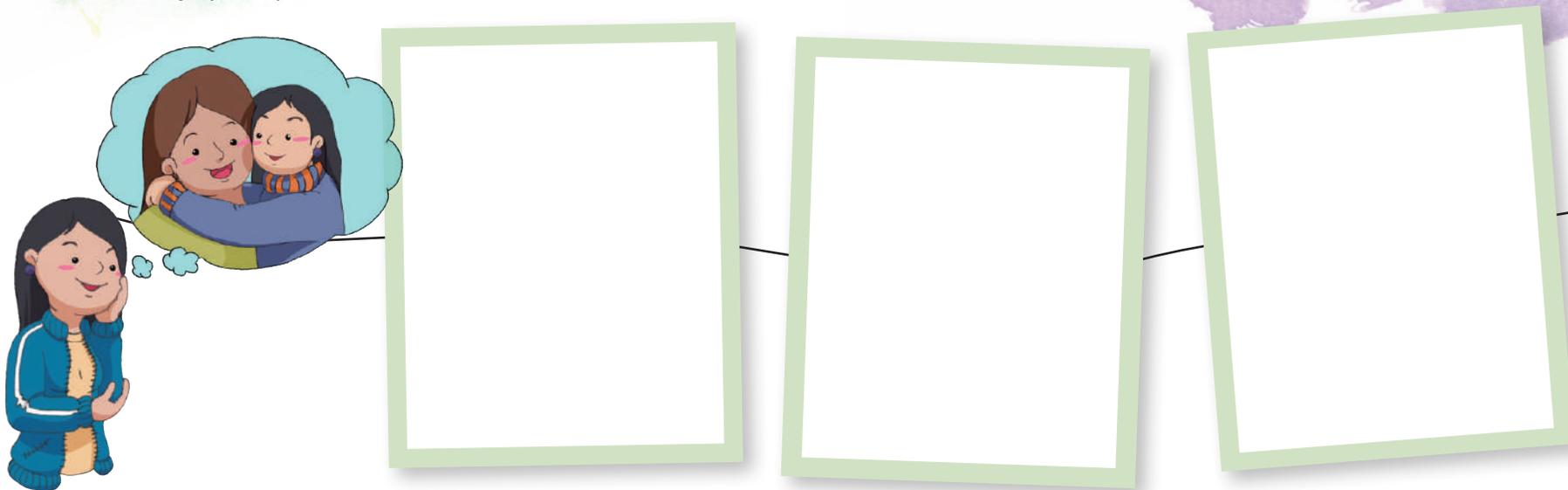
Nombre:

Parentesco:

Me gusta porque es

.....

- Recuerdo mi historia familiar. Elijo tres momentos diferentes que han sido motivo de alegría para mi familia. Los dibujo y comparto en clase.



- Completo las siguientes oraciones:

- En mi familia, nos sentimos bien cuando

.....

.....

- En mi familia, me siento

.....

porque

.....

.....

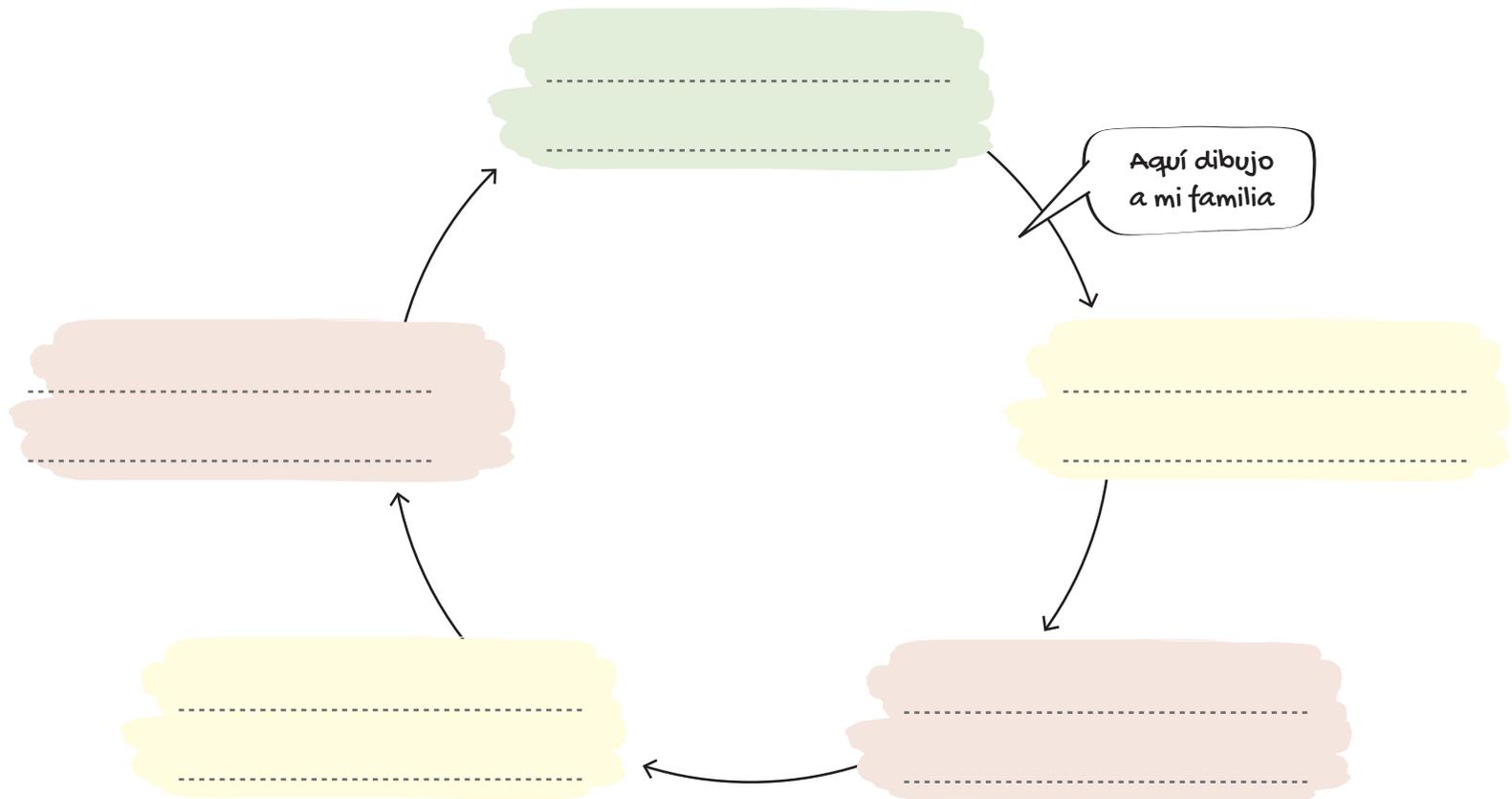
- Marco con un aspa (x) la carita que muestra cómo me siento en mi familia.





Dialogamos sobre nuestras familias.

- En pequeños grupos, intercambiamos opiniones sobre nuestras familias:
 - ¿Cómo es mi familia?
 - ¿Nuestras familias son iguales?
 - ¿En qué se diferencian?
- Con la guía de la profesora o el profesor, reflexionamos:
 - ¿Una niña o un niño necesita de una familia? ¿Por qué?
- En nuestros grupos, escribimos qué necesita una familia para que se sientan bien. Por ejemplo, necesitamos decirnos que nos queremos.



Expreso lo que siento por mi familia.

- Escribo una carta dirigida a mi familia y en ella digo cómo me siento y por qué. Escribo qué espero de mi familia.

Querida familia:

Con mucho cariño, quiero decirles cómo me siento cuando

.....

.....

Me gustaría que ustedes

.....

¡Abrazos!

.....

Firma

También, puedo agregar mi huella digital o un dibujo.



- Doblo la carta y se la entrego a la profesora o el profesor para que se la entregue a mi familia en una jornada de madres y padres de familia.



Compartimos en familia.

- En una tarjeta en forma de corazón, escribimos algún momento en el cual nos hemos sentido feliz como familia.

En mi familia, nos sentimos felices cuando

.....

.....

.....

.....





Compartimos
y valoramos
lo que somos.

Somos semejantes y diferentes a la vez.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.



Descubrimos nuestras semejanzas y diferencias.

- Observo con atención cada una de las imágenes.



1



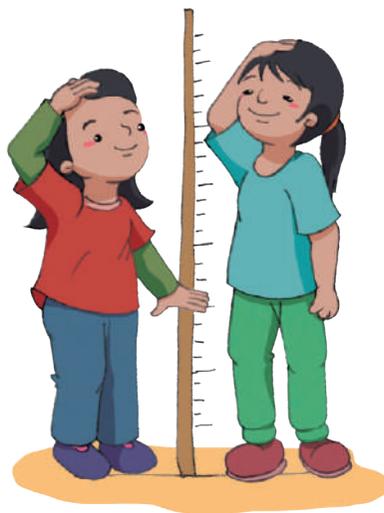
2



4



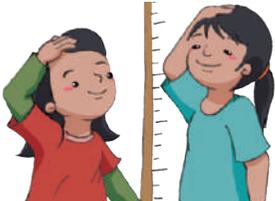
3



5



- En parejas, jugamos a encontrar semejanzas y diferencias. Escribimos, por lo menos, una semejanza y una diferencia de lo observado en cada una de las imágenes.

Imagen	Semejanzas	Diferencias
<p>1</p> 		
<p>2</p> 		
<p>3</p> 		
<p>4</p> 		
<p>5</p> 		

- Volvemos a observar las imágenes y conversamos:



- Con la guía de la profesora o el profesor, hacemos una actividad en parejas.

- Nos paramos frente a frente.
- Nos observamos por unos minutos y vemos cómo somos físicamente:

¿Cómo es el color de nuestra piel?

¿Quién es más alto o más bajo?

¿De qué color y forma es nuestro cabello?

¿Cómo son nuestros ojos?

- Luego, conversamos sobre lo que hemos observado.

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

- ¿Qué hemos descubierto? ¿En qué somos iguales? ¿En qué somos diferentes?
- ¿Por qué todas las personas somos valiosas? ¿Todos podemos ser amigas y amigos?





Nos valoramos y respetamos para vivir juntos en armonía.

- Leo con atención el diálogo entre Félix y Lucía.



Para respetarnos, recordamos lo siguiente:

- Brindar siempre buen trato a las personas.
- Considerar los sentimientos de las personas.
- Escuchar y valorar las opiniones de las demás personas.
- Aceptar nuestras diferencias.

- Reflexiono: ¿Cómo se sienten ambos en su aula? ¿Por qué?
- En grupos, con la guía de la profesora o el profesor, escribimos en un papelote:
 - ¿Qué nos gusta de nuestra aula?
 - ¿Qué podemos hacer para llevarnos mejor y tratarnos con respeto?



Compartimos en familia.

- En familia, jugamos a reconocer nuestras semejanzas y diferencias en cómo nos vemos, en lo que nos gusta hacer y en las cosas que hacemos mejor.



Nos escuchamos para entendernos mejor.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.



Descubro qué significa escuchar.

- Observo con atención la siguiente imagen:



- Con la guía de la profesora o el profesor, dialogamos:
 - ¿Qué he observado en la imagen?
 - Las niñas y los niños ¿habrán prestado atención a lo que les dijo su profesor?, ¿cómo lo sé?
 - ¿Qué debo hacer cuando otra persona me está hablando?
 - ¿Por qué tengo que prestar atención cuando otra persona me habla?

Propósito

Escucharé y entenderé lo que las demás personas intentan decirme.

Ahora, ¡vamos a jugar!

- Escucho con atención lo que dice la profesora o el profesor:

- Nos colocamos en círculo.
- Cuando diga “Simón dice que levanten la mano izquierda”, entonces levantamos la mano izquierda. Cuando diga “Simón dice que den un salto hacia adelante”, entonces saltamos hacia adelante.
- Vamos a realizar la acción siempre y cuando empiece diciendo “Simón dice...”. Si solo digo una palabra como por ejemplo, “saltar”, no saltamos. Quien salta pierde.

Simón dice:
¡Canten y bailen!



- Con la profesora o el profesor, dialogo a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo me siento después del juego?
 - ¿Escuché con atención las indicaciones?
 - ¿Por qué es importante escucharnos?



Reconozco lo que pasa cuando no nos escuchamos con atención.

- Observo las imágenes.

1



2



3



4



5



- Reflexiono:

- ¿Qué he observado en las imágenes?
- ¿Qué están haciendo?

- En los círculos de color verde escribo los números de las imágenes en las cuales creo que sí se entienden.
- En los círculos de color anaranjado escribo los números de las imágenes en las cuales creo que no se entienden.

Se están entendiendo.



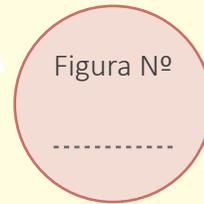
Porque

.....

.....

.....

No se están entendiendo.



Porque

.....

.....

.....

- En grupos de trabajo, dialogamos y compartimos nuestras respuestas.

Para ello podemos seguir estos 3 pasos cuando compartamos nuestras opiniones en grupo:

- 1) Elegimos quién será la coordinadora o el coordinador del grupo.
- 2) Nos ponemos de acuerdo, para turnarnos y poder opinar.
- 3) Escuchamos con atención y respetamos las opiniones de quienes están participando.



Practicamos lo que hemos aprendido.

- Conservando los mismos grupos, escribimos en un papelote qué podemos hacer para escucharnos mejor.
- Luego, escribimos un compromiso para escucharnos mejor en el aula.

A large yellow rectangular area with a scalloped border, containing ten horizontal dashed lines for writing.

Conflictos: Una oportunidad para aprender.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.

Propósito

Resolveré los desacuerdos de manera adecuada sintiéndome bien y sin dañar a las demás personas.



Identificamos los conflictos.

- Observo y leo con atención para identificar los conflictos.

Hay pocas lupas, así que nos vamos a turnar para poder usarlas. Hacemos 3 grupos y nos tomamos 10 minutos por grupo.

Nosotros empezamos. Somos el grupo 1.

Pasados los 10 minutos, el grupo 2 conversa.

Ya nos toca usar las lupas y no nos las dan. ¿Se las pedimos?

No sé y ¿si se molestan? Mejor esperamos un rato más.

Pasados los 20 minutos, el grupo 3 conversa.

Ya nos toca usar las lupas. Vamos a pedir las.

Pero el grupo 2 no las ha usado.

Las lupas no alcanzan para todos los grupos, ¿qué podemos hacer?

- Conversamos con la profesora o el profesor sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasó con los tres grupos? ¿Se respetaron los tiempos?
- ¿Todos los grupos pudieron usar las lupas? ¿Por qué?

- Analizamos las situaciones.

- ¿Qué pienso de la actitud del grupo 1?

- ¿Qué me pareció la actitud del grupo 2?

- ¿Qué pasó con el grupo 3? ¿Estoy de acuerdo con su actitud?



- Relaciono cada grupo con la acción que pienso que hizo para enfrentar la dificultad.

GRUPO 1

Decidieron pedir las lupas porque el tiempo ya se había cumplido.

GRUPO 2

Respetar el turno de los demás grupos

GRUPO 3

Pidieron que se compartan las pocas lupas que habían entre los grupos que aún no las usaban.

- Conversamos en grupos.
 - ¿Qué hacemos en el aula cuando estamos en desacuerdo?
 - ¿Cómo resolvemos los conflictos en el aula?
- Con ayuda de la profesora o el profesor, pienso en dos situaciones en las que haya tenido alguna dificultad y en cómo le di solución.

Situación 1

¿Cómo lo resolví?

¿Cómo me sentí?

Situación 2

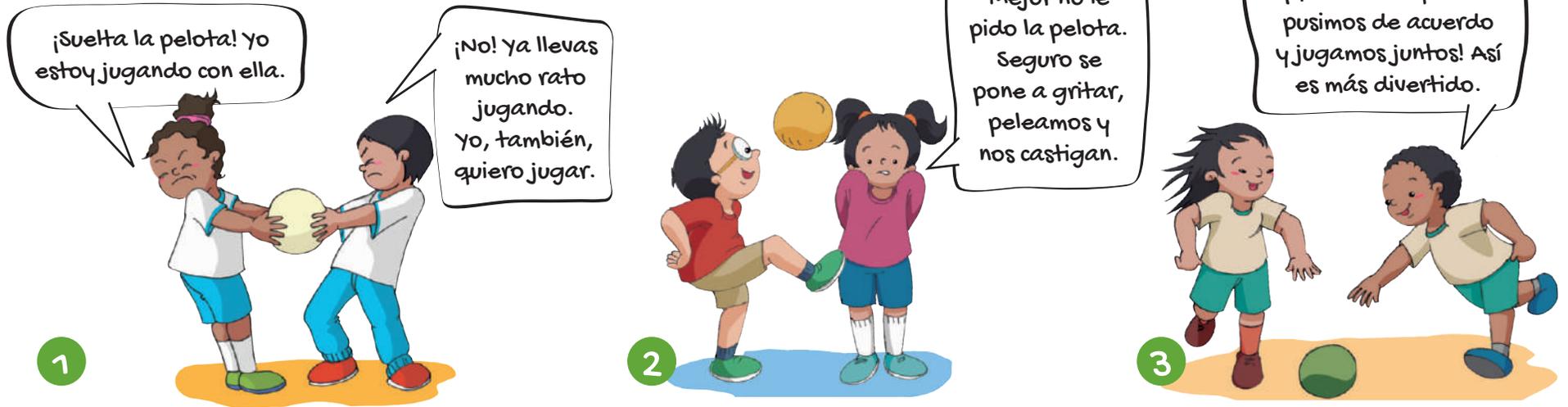
¿Cómo lo resolví?

¿Cómo me sentí?

- Conversamos en grupo sobre las formas de resolver los conflictos.
 - ¿Cómo nos sentimos con las diferentes formas de resolver los conflictos?
 - ¿Cuál es la que más usamos? ¿Por qué?



Aprendemos a resolver los conflictos.



- Observo las imágenes y escribo si existe o no solución al conflicto presentado y por qué.

1

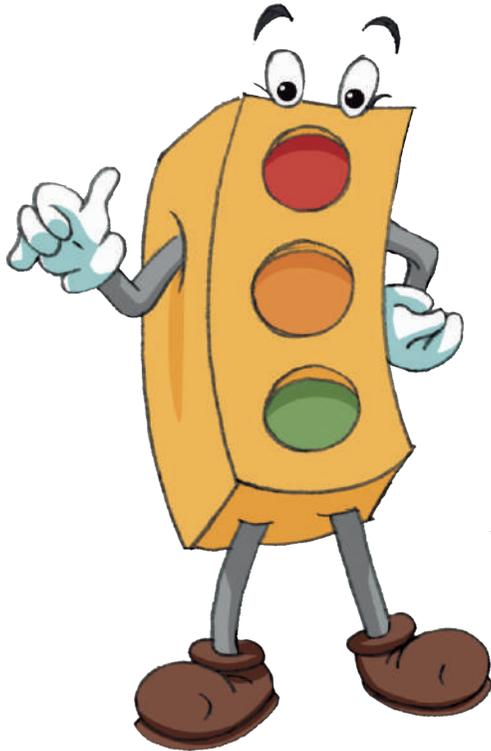
2

3

Aplicamos la técnica del semáforo.

¿Qué podemos hacer ante las dificultades?

- Nos tomamos un tiempo y pensamos qué podemos hacer antes de reaccionar.
- Para ello, presentamos la técnica del semáforo.



PARAR:

respiro, me calmo, tomo distancia del problema.

PENSAR:

busco alternativas de solución que ayuden a mejorar la situación.

ACTUAR:

uso un tono de voz adecuado y digo mi propuesta.

Enojamos y peleamos no ayuda. Tampoco ayuda a evadir la situación de conflicto, porque no la resolvemos.



Lo mejor es pensar antes de actuar. Así, elegimos bien qué vamos a hacer.

- Con ayuda de la profesora o el profesor, nos juntamos en grupos de cuatro integrantes y pensamos cuál sería la mejor forma de solucionar los siguientes problemas.

Una niña ve que su compañera le está sacando el borrador de la cartuchera.



Four horizontal dashed lines for writing a solution to the problem.

Todos los días, un compañero se cuela en la fila para adelantarse y recibir primero los materiales.



Four horizontal dashed lines for writing a solution to the problem.

Recuerda que, si el conflicto es muy grande o es con alguien mayor a ti, debes pedir ayuda.

Un estudiante de quinto grado le exige a un niño de tercer grado que le invite su lonchera.



Four horizontal dashed lines for writing a solution to the problem.



Compartimos en familia.

- Recuerdo dos situaciones en las que tuve dificultades en mi familia y las escribo.

Situación 1

¿Se resolvió la situación? ¿Cómo?

¿Cómo me sentí?

Situación 2

¿Se resolvió la situación? ¿Cómo?

¿Cómo me sentí?

- Converso con un familiar sobre lo siguiente:
 - Cuando hay dificultades en la familia, ¿conversamos sobre ello?
 - ¿Cómo resolvemos mayormente las dificultades en la familia?
 - ¿Cómo nos sentimos cuando se resuelven?, ¿cómo nos sentimos cuando no se resuelven?
 - En las situaciones anteriores, ¿cuál hubiera sido la mejor forma de resolverlas?

La solución debe hacer que nos sintamos bien todas las personas involucradas en el conflicto.



Enfrentamos las
situaciones que nos
afectan.

Somos personas solidarias.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.



Identificamos situaciones en las que podemos ayudar.

- Leo con atención el siguiente texto y observo la imagen.

Gerardo es un niño nuevo de tercer grado. En el recreo, está solo y triste.



- ¿Qué crees que le pasa a Gerardo? ¿Qué crees que podrían hacer la niña y el niño para que Gerardo también juegue?

- Escribo una pequeña historia.

Gerardo es un niño nuevo de tercer grado. En el recreo, para solo y triste, porque

.....
.....

Lo que necesita es

.....



- Reflexiono y respondo:

- ¿Me ha pasado algo parecido? Elijo SÍ o NO, y continúo guiándome por las flechas.

SÍ



Si respondí que SÍ, ¿cómo me sentí?

Marco con un aspa (x) la carita que lo representa.



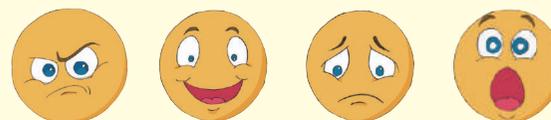
¿Qué hice?

NO



Si respondí que No, ¿cómo me sentiría si me sucediera?

Marco con un aspa (x) la carita que lo representa.



¿Qué haría en ese caso?



Reconocemos que ayuda podemos dar a las demás personas.

- Leo y escribo:
 - En la primera columna del cuadro, leo lo que podríamos hacer ante la situación de Gerardo.
 - En la segunda columna, escribo qué pasaría si lo hacemos.
 - En la tercera columna:
 - Escribo SÍ, si lo que hacemos puede ayudar a Gerardo a tener amigos.
 - Escribo NO si lo que hacemos no ayuda a Gerardo a tener amigos.
 - Escribo otra idea sobre qué podríamos hacer que ayude a Gerardo.

1 ¿Qué hacemos?	2 Si lo hacemos, ¿qué pasaría?	3 ¿Estaríamos ayudando a Gerardo? ¿Sí o No?
Invitamos a Gerardo a jugar con nosotros.		
No le decimos ni hacemos nada.		
Otra idea:		SÍ

- Con la guía de la profesora o el profesor, reflexionamos y dialogamos en grupos:
 - En nuestra aula, ¿cómo nos ayudamos?
 - ¿En qué ocasiones nos hemos ayudado?
 - ¿Cómo nos sentimos cuando la ayuda es mutua?
 - ¿Cómo nos sentiríamos si nadie se ayudara?
- En la pizarra, escribimos algunas situaciones en las que podemos ayudarnos mutuamente, tanto en el aula como en la escuela. Luego las copiamos en el siguiente recuadro.

En nuestra aula, podemos ayudarnos mutuamente cuando...

- Con la ayuda de la profesora o el profesor, identificamos en nuestra vida diaria las situaciones de las que hemos hablado, y otras que hayamos visto en el aula o la escuela.

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines on a yellow background.



Compartimos en familia.

- Conversamos en familia sobre las actividades que podemos hacer para ayudar en nuestra comunidad.
- También, podemos recolectar cosas que ya no usemos pero que estén en buen estado, como juguetes o ropa. Podemos donarlas a una institución, como la parroquia, para que se las den a personas que las necesitan.



Nuestra red de protección.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.



Reconocemos personas e instituciones que nos brindan ayuda y nos protegen.

- Observo las siguientes situaciones, y escribo en el recuadro la persona o institución que está brindando protección.



Propósito

Reconoceré a las personas e instituciones que nos pueden apoyar en las situaciones de peligro.

- Conversamos con la profesora o el profesor sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Qué he observado en cada una de las imágenes?
 - ¿Quiénes necesitan protección?
 - ¿Quiénes reciben protección?

Una red de protección está formada por personas que nos pueden ayudar en caso de peligro.



Establecemos una red de protección para las situaciones de peligro.

- Escribo quienes son mis personas de confianza, es decir a quienes puedo recurrir y que me van a ayudar.

- Pinto las características que deben tener las personas de mi confianza.

Handwriting practice area with six horizontal dashed lines on a yellow background.

Me escucha y cree lo que le digo.

Me hace sentir bien.

Me culpa de lo que sucede.

Me dice que no diga nada, que ya va a pasar.

Me protege y me ayuda a expresar lo que quiero decir.

Me cuida de los peligros.

Las personas y lugares que nos protegen.

Si bien tenemos nuestra red de personas de confianza y que nos protegen, también contamos con personas que son especialistas en diferentes tipos de ayuda y, que trabajan en distintos lugares. De manera general, a estos lugares se les llama Instituciones.

Averiguamos con la profesora o el profesor de quiénes se trata, para luego completar en los siguientes recuadros.

Situación

En la escuela, hay un niño más grande que me está molestando en el recreo.

Hay una persona que a veces me sigue cuando salgo del colegio.

Estando en mi casa, empezó a quemarse la cortina y salimos a pedir ayuda.

Persona de confianza a la que acudo

Instituciones que me protegerán



Compartimos en grupo lo que hemos aprendido.

- Con ayuda de la profesora o el profesor, formamos grupos y elaboramos afiches para la protección de quienes están en situaciones de peligro.

Pasos para elaborar nuestros afiches

Paso 1

Elegimos uno de los temas sobre el que queremos trabajar.

Ocurre un accidente
en casa y no sabemos
qué hacer.

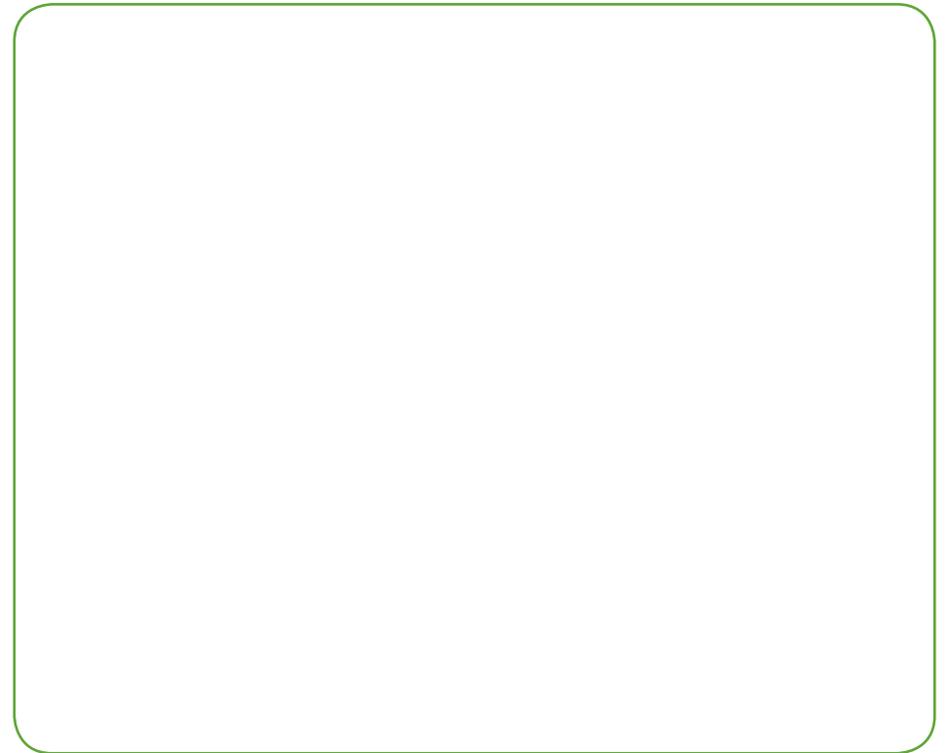
Veo que unas personas
están intentando entrar
a una casa vecina
a la fuerza.

En casa, estoy jugando
un videojuego conectado
a internet y me habla
por el chat del juego una
persona desconocida.

En el colegio, hay un niño
que nos amenaza
y nos quita siempre
la lonchera.

Paso 2

Conversamos, y decidimos qué frase y dibujo irá en el afiche.



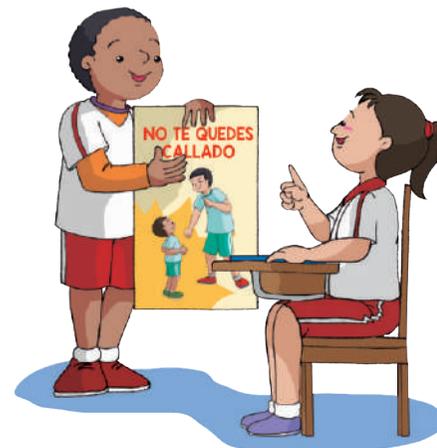
Paso 3

Mostramos nuestros afiches a los demás grupos y explicamos lo que quisimos representar.



Paso 4

Los demás grupos pueden sugerir algún detalle para mejorar el trabajo del grupo que explicó.



Paso 5

Finalmente, podemos ir por los salones difundiendo nuestros consejos sobre qué hacer para protegernos de los peligros.



Cuidamos el ambiente.

Leo con la profesora o el profesor el propósito de esta ficha.



Identificamos la necesidad de cuidar el ambiente.

- Leo y observo la siguiente historieta.

Ana y Pedro han salido del colegio y van caminando a su casa.



Mira, Pedro,
¡qué tristeza!
El río está
muy sucio.
Esto va a
traer muchos
insectos.



Y nos
podemos
enfermar
en toda la
comunidad.

Mira, hay
varias cosas
que tiran
al río, como
botellas,
bolsas,
cartones, etc.



¡Tengo una idea! Podemos
hacer algo para ayudar.

¿Qué tal si
hacemos en la
escuela afiches
y volantes
para que la
gente recicle
las cosas?



¡Buena idea!
Mañana le
comentamos
a la
profesora.
Ella nos
apoyará.

Propósito

Reconoceré
las acciones que
dañan el ambiente
y sabré cómo
cuidarlo.

- Conversamos con la profesora o el profesor sobre la historieta.
 - ¿Qué ha pasado con el río? ¿Por qué está sucio?
 - ¿Qué enfermedades pueden causar los ríos sucios? ¿Esto sucede cerca a mi casa o escuela?



Reconocemos lo que podemos hacer para cuidar el ambiente.

- ¿Qué observan Ana y Pedro en el río?

.....

- ¿Qué puedo hacer ante esta situación?

.....

- ¿Estoy de acuerdo con Ana y Pedro en hacer algo para detener la contaminación?

.....

- ¿Qué proponen Ana y Pedro?

.....

.....

- ¿Qué más puedo proponer?

.....

.....

- Con apoyo de la profesora o el profesor, damos un recorrido por todo el colegio y por los alrededores.
 - Observo todos los espacios y recursos que hay, y veo cómo están siendo usados.
 - Luego, en el aula, comento lo que he observado.
- Reflexiono:
¿Cómo puedo colaborar para cuidar el ambiente? Propongo dos ideas.

Para cuidar el ambiente:

Nos ponemos en acción.

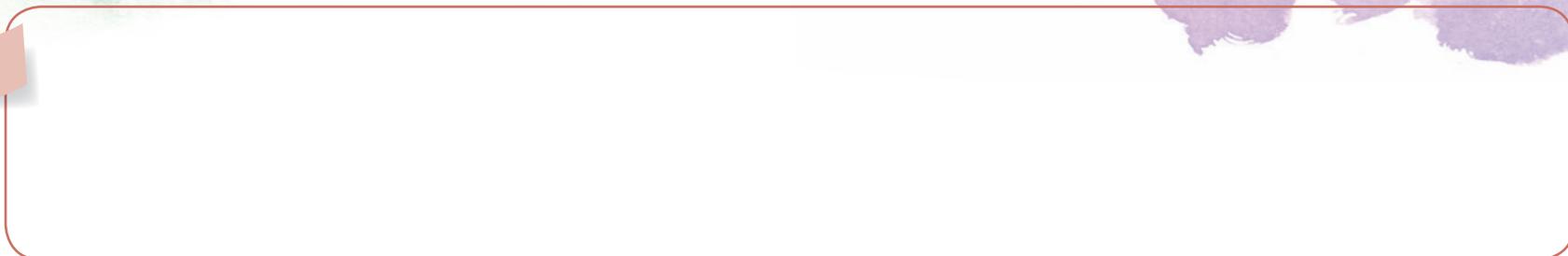
- ¿Pienso que solo los ríos se encuentran contaminados?
- ¿Qué otros lugares que conozco están contaminados o son un peligro para la salud?

hacemos una lista de los lugares que debemos cuidar y proteger.

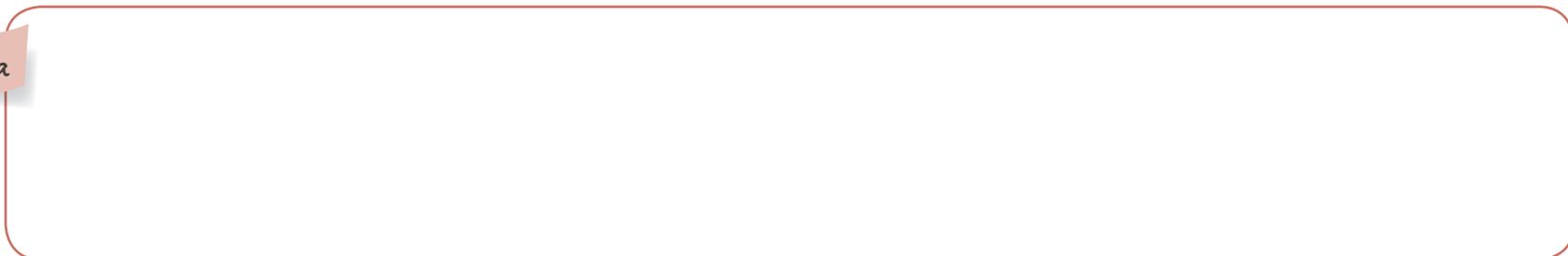


- ¿Qué consejos podría dar a las personas cuando estén en los siguientes lugares?

La calle



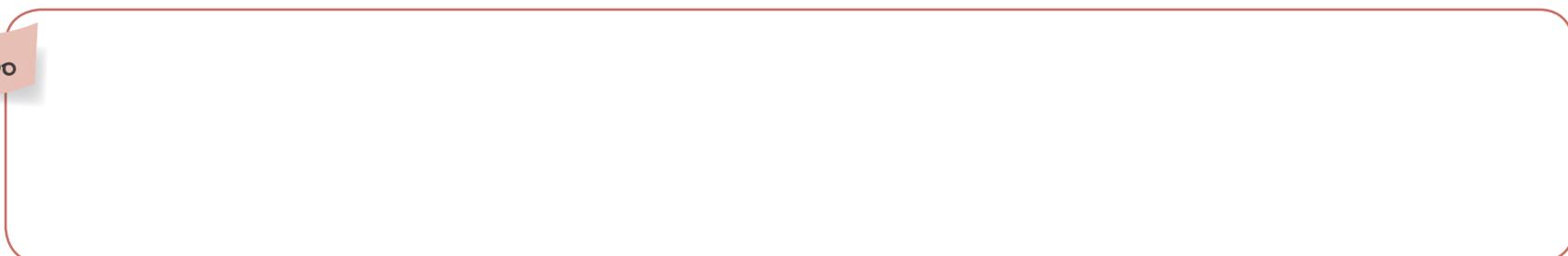
La playa



El parque



El campo



Aprendemos sobre las tres "R".

- Leo con atención el siguiente texto de las tres "R".

Las tres "R" nos ayudan a vivir.

Todos los días, los camiones de basura recogen toneladas de desechos. Te has preguntado a dónde los llevan. Por si no lo sabes, van a los rellenos sanitarios, que son lugares acondicionados para almacenarlos y donde, después de mucho tiempo, se descompondrán, especialmente, los residuos sólidos. Pero muchos de los residuos sólidos pueden ser reutilizados o reciclados.

Reutilizar

Es darle un nuevo uso al residuo antes de desecharlo. Por ejemplo, podemos utilizar un calcetín viejo para hacer un títere o una lata como portalápices.

Reciclar

Es utilizar los residuos para elaborar nuevos productos. Es importante que separemos los residuos por su origen: papel y cartón, vidrio, plásticos, pilas, etc.

Reducir

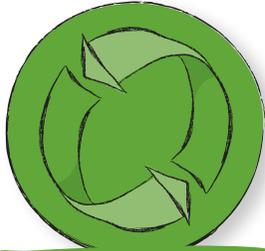
Es importante consumir cosas con menos envoltorios, usar vasijas retornables y comprar lo necesario. Por ejemplo, podemos cuidar el consumo de la luz y el agua.

- Conversamos con la profesora o el profesor sobre lo que es el **consumo responsable**.
 - ¿Ponemos en práctica las tres "R" en la escuela y la casa?
 - ¿Somos responsables con lo que consumimos y usamos?



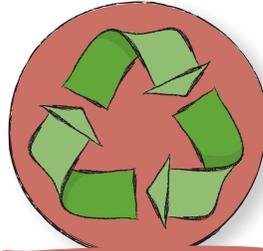
Podemos hacer muchas cosas.

- Pienso en las cosas que a diario realizo y que tienen un impacto en el ambiente.
- Escribo qué acciones podemos hacer para cuidar el ambiente.



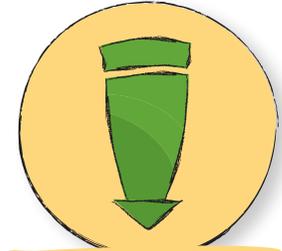
Reutilizar

- Reúso el papel de doble uso.
- Dono juguetes, ropa u otros objetos para quienes lo necesiten.



Reciclar

- Reciclo las botellas.
- Reciclo papel y cartones.



Reducir

- Reduzco el agua que uso para bañarme.
- Reduzco el uso de bolsas plásticas.



Compartimos lo que hemos aprendido.

- Con apoyo de la profesora o el profesor, elaboramos afiches para el cuidado del ambiente desde acciones que podemos hacer.
- Formamos grupos y realizamos lo siguiente:

1. Qué tema queremos trabajar: cuidar del agua, no desperdiciar la energía eléctrica, no desperdiciar papel, etc.
2. Qué frase vamos a colocar y lo que vamos a dibujar.
3. En grupo:
 - a) ¿Quién escribirá la frase?
 - b) ¿Quién realizará el dibujo?
 - c) ¿Quién coloreará?
 - e) ¿Quién presentará el afiche a los demás grupos?
4. Cuando todo esté organizado, comenzamos a trabajar.
5. Al terminar, compartimos nuestros afiches con los demás grupos.
6. Luego, pensamos en qué lugares del colegio o la comunidad vamos a colocar los afiches.



Compartimos en familia.

- Con nuestra familia, hacemos un listado de cosas que podemos hacer para cuidar el ambiente en casa y lo ponemos en práctica.

CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

I La democracia y el sistema interamericano

Artículo 1
Los pueblos de América tienen derecho a la democracia y sus gobiernos la obligación de promoverla y defenderla.

La democracia es esencial para el desarrollo social, político y económico de los pueblos de las Américas.

Artículo 2
El ejercicio efectivo de la democracia representativa es la base del estado de derecho y los regímenes constitucionales de los Estados Miembros de la Organización de los Estados Americanos. La democracia representativa se refuerza y profundiza con la participación permanente, ética y responsable de la ciudadanía en un marco de legalidad conforme al respectivo orden constitucional.

Artículo 3
Son elementos esenciales de la democracia representativa, entre otros, el respeto a los derechos humanos y las libertades fundamentales; el acceso al poder y su ejercicio con sujeción al estado de derecho; la celebración de elecciones periódicas, libres, justas y basadas en el sufragio universal y secreto como expresión de la soberanía del pueblo; el régimen plural de partidos y organizaciones políticas; y la separación e independencia de los poderes públicos.

Artículo 4
Son componentes fundamentales del ejercicio de la democracia la transparencia de las actividades gubernamentales, la probidad, la responsabilidad de los gobiernos en la gestión pública, el respeto por los derechos sociales y la libertad de expresión y de prensa.

La subordinación constitucional de todas las instituciones del Estado a la autoridad civil legalmente constituida y el respeto al estado de derecho de todas las entidades y sectores de la sociedad son igualmente fundamentales para la democracia.

Artículo 5
El fortalecimiento de los partidos y de otras organizaciones políticas es prioritario para la democracia. Se deberá prestar especial atención a la problemática derivada de los altos costos de las campañas electorales y al establecimiento de un régimen equilibrado y transparente de financiación de sus actividades.

Artículo 6
La participación de la ciudadanía en las decisiones relativas a su propio desarrollo es un derecho y una responsabilidad. Es también una condición necesaria para el pleno y efectivo ejercicio de la democracia. Promover y fomentar diversas formas de participación fortalece la democracia.

II La democracia y los derechos humanos

Artículo 7
La democracia es indispensable para el ejercicio efectivo de las libertades fundamentales y los derechos humanos, en su carácter universal, indivisible e interdependiente, consagrados en las respectivas constituciones de los Estados y en los instrumentos interamericanos e internacionales de derechos humanos.

Artículo 8
Cualquier persona o grupo de personas que consideren que sus derechos humanos han sido violados pueden interponer denuncias o peticiones ante el sistema interamericano de promoción y protección de los derechos humanos conforme a los procedimientos establecidos en el mismo.

Los Estados Miembros 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 convenientes.

El Consejo Permanente, según la situación, podrá disponer la realización de las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática.

Si las gestiones diplomáticas resultaren infructuosas o si la urgencia del caso lo aconsejare, el Consejo Permanente convocará de inmediato un período extraordinario de sesiones de la Asamblea General para que ésta adopte las decisiones que estime apropiadas, incluyendo gestiones diplomáticas, conforme a la Carta de la Organización, el derecho internacional y las disposiciones de la presente Carta Democrática. Durante el proceso se realizarán las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática.

Artículo 21
Cuando la Asamblea General, convocada a un período extraordinario de sesiones, constate que se ha producido la ruptura del orden democrático en un Estado Miembro y que las gestiones diplomáticas han sido infructuosas, conforme a la Carta de la OEA tomará la decisión de suspender a dicho Estado Miembro del ejercicio de su derecho de participación en la OEA con el voto afirmativo de los dos tercios de los Estados Miembros. La suspensión entrará en vigor de inmediato.

El Estado Miembro que hubiera sido objeto de suspensión deberá continuar observando el cumplimiento de sus obligaciones como miembro de la Organización, en particular en materia de derechos humanos. Adoptada la decisión de suspender a un gobierno, la Organización mantendrá sus gestiones diplomáticas para el restablecimiento de la democracia en el Estado Miembro afectado.

Artículo 22
Una vez superada la situación que motivó la suspensión, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá proponer a la Asamblea General el levantamiento de la suspensión. Esta decisión se adoptará por el voto de los dos tercios de los Estados Miembros, de acuerdo con la Carta de la OEA.

V La democracia y las misiones de observación electoral

Artículo 23
Los Estados Miembros son los responsables de organizar, llevar a cabo y garantizar procesos electorales libres y justos.

Los Estados Miembros, en ejercicio de su soberanía, podrán solicitar a la OEA asesoramiento o asistencia para el fortalecimiento y desarrollo de sus instituciones y procesos electorales, incluido el envío de misiones preliminares para ese propósito.

Artículo 24
Las misiones de observación electoral se llevarán a cabo por solicitud del Estado Miembro interesado. Con tal finalidad, el gobierno de dicho Estado y el Secretario General celebrarán un convenio que determine el alcance y la cobertura de la misión de observación electoral de que se trate. El Estado Miembro deberá garantizar las condiciones de seguridad, libre acceso a la información y amplia cooperación con la misión de observación electoral.

Las misiones de observación electoral se realizarán de conformidad con los principios y normas de la OEA. La Organización deberá asegurar la eficacia e independencia de estas misiones, para lo cual se las dotará de los recursos necesarios. Las mismas se realizarán de forma objetiva, imparcial y transparente, y con la capacidad técnica apropiada.

Las misiones de observación electoral presentarán oportunamente al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, los informes sobre sus actividades.

Artículo 25
Las misiones de observación electoral deberán informar al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, si no existiesen las condiciones necesarias para la realización de elecciones libres y justas. La OEA podrá enviar, con el acuerdo del Estado interesado, misiones especiales a fin de contribuir a crear o mejorar dichas condiciones.

VI Promoción de la cultura democrática

Artículo 26
La OEA continuará desarrollando programas y actividades dirigidos a promover los principios y prácticas democráticas y fortalecer la cultura democrática en el Hemisferio, considerando que la democracia es un sistema de vida fundado en la libertad y el mejoramiento económico, social y cultural de los pueblos. La OEA mantendrá consultas y cooperación continua con los Estados Miembros, tomando en cuenta los aportes de organizaciones de la sociedad civil que trabajen en esos ámbitos.

Artículo 27
Los programas y actividades se dirigirán a promover la gobernabilidad, la buena gestión, los valores democráticos y el fortalecimiento de la institucionalidad política y de las organizaciones de la sociedad civil. Se prestará atención especial al desarrollo de programas y actividades para la educación de la niñez y la juventud como forma de asegurar la permanencia de los valores democráticos, incluidas la libertad y la justicia social.

Artículo 28
Los Estados promoverán la plena e igualitaria participación de la mujer en las estructuras políticas de sus respectivos países como elemento fundamental para la promoción y ejercicio de la cultura democrática.

EL ACUERDO NACIONAL

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

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

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

1. Democracia y Estado de Derecho

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

2. Equidad y Justicia Social

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

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

3. Competitividad del País

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

4. Estado Eficiente, Transparente y Descentralizado

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

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

SÍMBOLOS DE LA PATRIA



Bandera Nacional



Himno Nacional



Escudo Nacional

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

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

Artículo 1

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

Artículo 2

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

Artículo 3

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

Artículo 4

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

Artículo 5

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

Artículo 6

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

Artículo 7

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

Artículo 8

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

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

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

Artículo 11

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

Artículo 12

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

Artículo 13

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

Artículo 14

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

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

Artículo 15

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

Artículo 16

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

Artículo 17

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

Artículo 18

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

Artículo 19

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

Artículo 20

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

Artículo 21

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

Artículo 22

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

Artículo 23

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

Artículo 24

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

Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.
2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27

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

Artículo 28

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

Artículo 29

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

Artículo 30

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