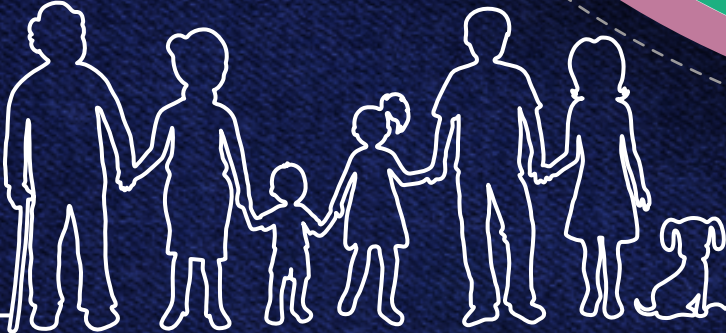


APRENDEMOS JUNTOS EN FAMILIA

Guía dirigida a madres y padres

Cuarto grado



Educación Primaria



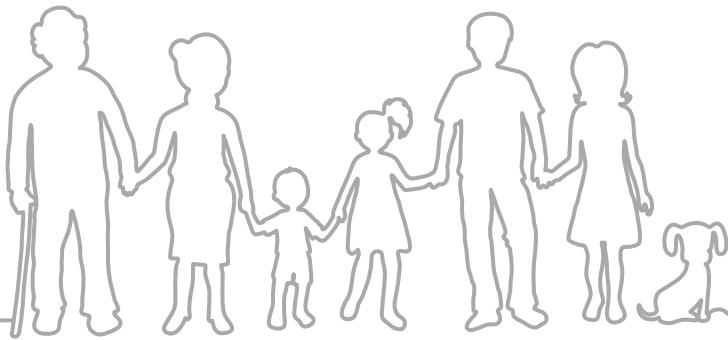
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2021



APRENDEMOS JUNTOS EN FAMILIA

Guía dirigida a madres y padres
Cuarto grado



Educación Primaria



MINISTERIO DE EDUCACIÓN



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Aprendemos juntos en familia
Guía dirigida a madres y padres
Cuarto grado - Educación Primaria

Editado por:

Ministerio de Educación
Calle Del Comercio 193, San Borja
Lima 41, Perú
Teléfono: 615-5800
www.minedu.gob.pe

Revisión y reajuste del contenido

María del Carmen Flores Rojas
Sylvia Teresa Rivera Rojas

Revisión pedagógica

Miguelina Huamán Gutiérrez
Cecilia Indira Huamancha Galarza
Mónica Mayumi Miyagui Miyagui
Patricia Fabiola Sánchez Pérez
Isela Sierralta Pinedo
Luz Rosario Ynga Inca

Diagramación e ilustración

Teresa Serpa Vivanco

Reajuste de diagramación

Gervacia Hermelinda Mamanchura Sardon

Reajuste de ilustración

Patricia Iliá Nishimata Oishi

Corrección de estilo

Mario Jhonny Ávila Rubio

Primera edición: 2014

Segunda edición: diciembre de 2019

C. P. N.° 010-2019-MINEDU/VMGP/UE 120

Dotación: 2020

Tiraje: 444 189 ejemplares

Impreso por:

Industria Gráfica **Cimagraf** S.A.C.

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

©Ministerio de Educación

Todos los derechos reservados.

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

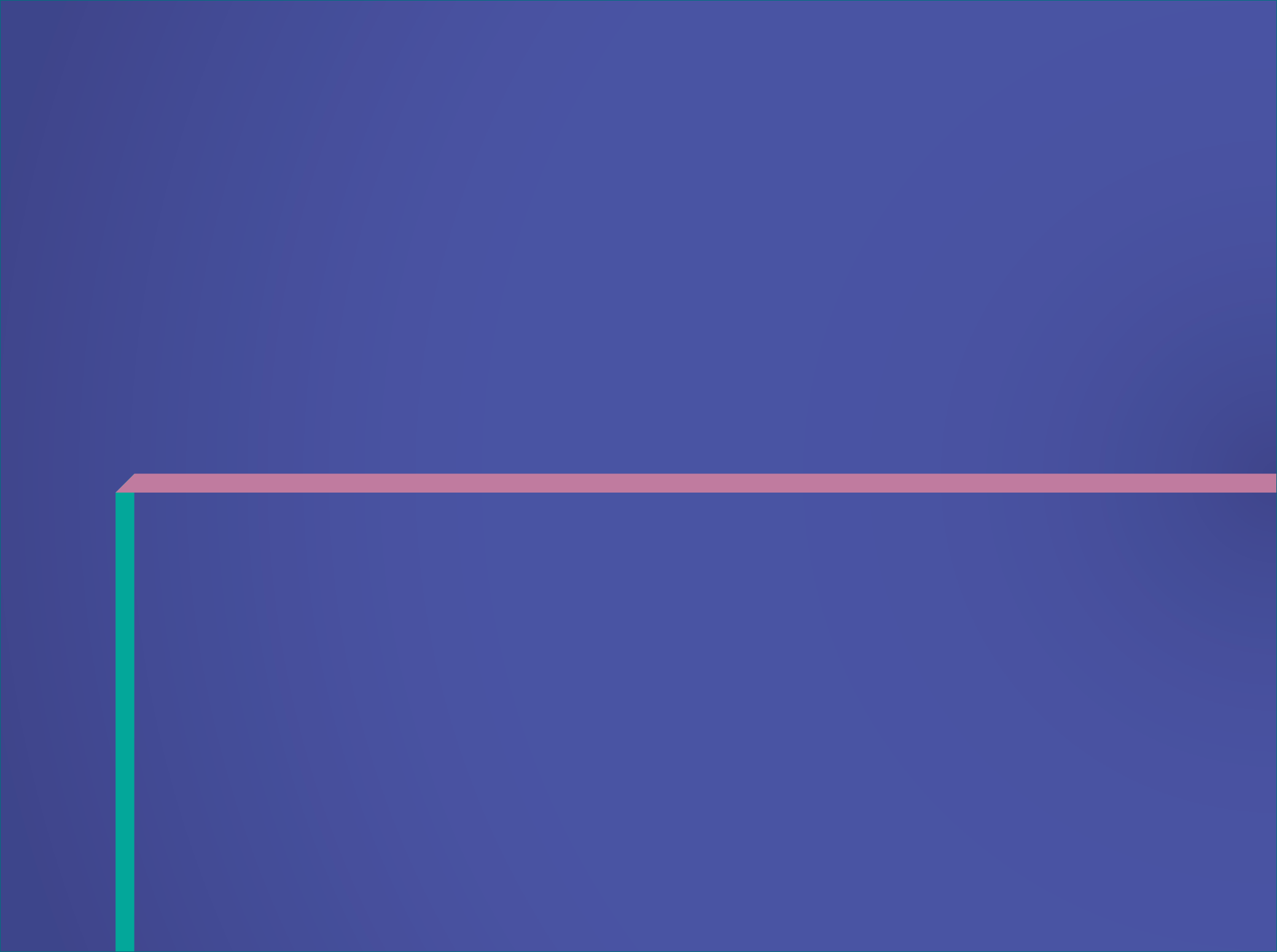
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
N.° 2020-00245

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



ÍNDICE

Presentación.....	5
Aprendizajes para la vida.....	6
Rol de la familia en el aprendizaje.....	7
Actitudes que favorecen el aprendizaje y la formación como persona	8
Situaciones en familia que permiten reforzar los aprendizajes.....	11
• <i>Limpiamos nuestra casa</i>	13
• <i>Vamos de compras</i>	15
• <i>Antes de dormir</i>	17
• <i>Camino a la escuela</i>	19
• <i>Recibimos una visita</i>	21
• <i>Pintamos en familia</i>	23
• <i>Nuestro botiquín familiar</i>	25
• <i>Día de Talentos en la familia</i>	27
• <i>Preparamos nuestro refresco favorito</i>	29
• <i>Hacemos origami</i>	31



Somos importantes en la educación de nuestras hijas y nuestros hijos

Presentación

Estimada mamá y estimado papá:

El rol que ustedes cumplen en el proceso de los aprendizajes de sus hijas e hijos es muy importante, pues está comprobado que se obtienen mejores resultados cuando reciben el apoyo de sus familiares.

Es importante que aprovechen cada momento que pasan en familia para reforzar lo que las niñas y los niños aprenden en la escuela. Por ejemplo, cuando estén desayunando, pueden preguntarles: "¿Cuántos panes hay en la panera?, ¿alcanza para toda la familia?". Asimismo, en un paseo por el parque, sería provechoso pedirles que expliquen por qué es importante cuidar las plantas. También, si se encuentran en el mercado, podrían solicitarles que busquen, en los letreros y los carteles, palabras o números que conozcan.

Como verán, cada ocasión que pasan en familia es un momento privilegiado para reforzar los aprendizajes. Así, las niñas y los niños descubrirán, por ejemplo, que la matemática sirve para resolver problemas de la vida cotidiana o que la comunicación es un ejercicio permanente que no solo implica hablar, sino también expresar y dar afecto, con gestos y caricias, empleando el lenguaje de nuestro cuerpo.

Igualmente, comprenderán que respetar a las demás personas y al entorno nos convierte en mejores ciudadanas y ciudadanos. Asimismo, entenderán que su desarrollo personal también implica colaborar en las tareas de la casa, ya sean hombres o mujeres, porque ello promueve su responsabilidad y su autonomía. Como pueden notar, cada momento contribuye a la formación integral.

En esta guía brindamos algunos ejemplos de actividades cotidianas que se pueden convertir en oportunidades para fortalecer los aprendizajes de Matemática, Comunicación, Personal Social y Ciencia y Tecnología. En las sugerencias nos dirigimos a las madres y los padres, pero en realidad esta tarea la pueden asumir todos los familiares que cotidianamente interactúan con las niñas y los niños.

Esperamos que pongan en práctica las orientaciones que aquí les mostramos. Descubrirán cómo, de manera divertida y con afecto, pueden contribuir al logro de los aprendizajes de sus hijas e hijos.

APRENDIZAJES PARA LA VIDA



Las personas nunca dejamos de aprender; por ello, es importante establecer una relación entre los aprendizajes desarrollados en la escuela y las actividades cotidianas que realizamos con nuestra hija o nuestro hijo.

Las diversas actividades en familia permiten ampliar y mejorar el desarrollo de las capacidades de las niñas y los niños, lo que contribuye a su preparación para tomar decisiones adecuadas, afrontar toda clase de retos, respetar las diferencias y convivir democráticamente.

ROL DE LA FAMILIA EN EL APRENDIZAJE

La familia debe brindar a las niñas y los niños no solo los cuidados básicos, como asegurar sus alimentos, su vestimenta, la salud y la vivienda, sino también amor, atención y respeto.

La familia influye en la construcción de las fortalezas, el carácter y los valores de las niñas y los niños. Por ello, las madres y los padres deben cumplir su rol formador e involucrarse en cada etapa de la vida de sus hijas e hijos.

Asimismo, como son sus modelos, es necesario que procuren actuar con coherencia, es decir, sin contradicciones entre el decir y el hacer. Deben plantearse siempre esta pregunta: "Con mi comportamiento, ¿qué le estoy enseñando a mi hija o hijo?".

Con respecto a la formación escolar, una niña o un niño a quien la familia orienta y acompaña tiene mayores posibilidades de lograr sus aprendizajes.



ACTITUDES QUE FAVORECEN EL APRENDIZAJE Y LA FORMACIÓN COMO PERSONA

Dialogamos

- preguntándoles sobre las actividades que realizan en la escuela;
- motivando que nos comenten lo que piensan, sienten y necesitan;
- aprovechando los momentos libres;
- brindándoles atención cuando nos hablan.

Desarrollamos su autonomía

- dándoles tareas que puedan realizar sin ayuda;
- haciendo que participen en la toma de decisiones familiares;
- felicitando sus iniciativas.

Escuchamos sus ideas y comentarios

- con atención, disposición y dándoles el tiempo necesario para expresarse;
- comprensivamente para brindarles orientación, con el fin de que actúen de forma adecuada.

Respetamos Comprendemos

- sus derechos;
- sus opiniones;
- su forma de ser, sus gustos y preferencias;
- su espacio propio y su privacidad.

- que están en proceso de aprendizaje;
- que no todas las personas aprenden de la misma manera;
- que la equivocación y el error son parte del aprendizaje.

Reconocemos

- su esfuerzo, aun cuando no alcancen la meta;
- sus avances y logros por pequeños que sean;
- sus aciertos, diciéndoles lo orgullosos que nos hacen sentir.

Demostramos amor

- con abrazos;
- con caricias;
- diciéndoles "te quiero mucho";
- compartiendo en familia.

Fomentamos el aprecio por el estudio

- conversando sobre la importancia de estudiar para desarrollarnos;
- motivando que crean en sí mismas o sí mismos para alcanzar sus metas;
- enseñándoles que se aprende de los aciertos y desaciertos, día a día y paso a paso;
- propiciando que apliquen sus aprendizajes en la escuela y en su vida diaria.

Apoyamos a nuestras hijas y nuestros hijos en su aprendizaje y formación cuando:

- Elaboramos en familia un horario de las actividades que realizan diariamente (estudiar, bañarse, ver televisión, salir a jugar, organizar su mochila para el día siguiente, tomar sus alimentos, etc.).

- Revisamos su agenda escolar o los comunicados que envía la profesora o el profesor para estar al tanto de las actividades que realizan en la escuela.

- Revisamos con su participación sus cuadernos o tareas escolares para estar pendientes de su avance.

- Ubicamos en casa un lugar tranquilo, ventilado e iluminado en el que puedan estudiar y hacer sus tareas escolares. Podemos acondicionar la mesa que utilizamos para comer.

- Evitamos distraer su atención bajando el volumen del televisor o la radio; o tratamos de no hacer ruido al conversar o realizar otras actividades.



- Acordamos el tiempo que pueden hacer uso de internet, ya sea en casa o fuera de ella, y les brindamos orientación sobre las páginas que pueden visitar.

También es importante:

- Mantener una estrecha comunicación con la profesora o el profesor para informarnos sobre el desempeño de nuestra hija o nuestro hijo y participar en reuniones y actividades que organice la escuela.

- Conocer el reglamento interno de la escuela.
- Orientar a nuestra hija o nuestro hijo en sus tareas escolares, aclarando sus dudas, de ser necesario, y desde nuestras posibilidades.
- Participar activamente en las jornadas y encuentros familiares organizados en la escuela.

- Jugar en familia, ya que el juego es una herramienta de aprendizaje.

- Brindar un espacio de lectura para estimular su creatividad, imaginación e inteligencia.



SITUACIONES EN FAMILIA QUE PERMITEN REFORZAR LOS APRENDIZAJES

Limpiamos nuestra casa

Vamos de compras

Antes de dormir

Camino a la escuela

Recibimos una visita

Pintamos en familia

Nuestro botiquín familiar

Día de Talentos en la familia

Preparamos nuestro refresco favorito

Hacemos origami



Comunicación

Las actividades que encuentres señaladas con esta imagen nos permitirán reforzar los aprendizajes de Comunicación.



Matemática

Las actividades que encuentres señaladas con esta imagen nos permitirán reforzar los aprendizajes de Matemática.



Personal Social

Las actividades que encuentres señaladas con esta imagen nos permitirán reforzar los aprendizajes de Personal Social.



Ciencia y Tecnología

Las actividades que encuentres señaladas con esta imagen nos permitirán reforzar los aprendizajes de Ciencia y Tecnología.



Dialoga con tu hija o hijo acerca de la importancia de la limpieza en el hogar y del trabajo en familia para mantener limpios nuestros ambientes.

Acuerden cómo realizar las tareas de limpieza. Por ejemplo, en las habitaciones, primero deben tender las camas; luego, ordenar la ropa y, finalmente, barrer el piso.



Lee con tu hija o hijo qué cantidad de mililitros cabe en cada frasco de limpiador (lejía, desinfectantes, etc.) que hay en casa. Después, pídele que diga cuántos mililitros hay entre todos los frascos.

Mientras estén limpiando la casa, puedes plantearle este problema: "Si nos hemos demorado media hora en la limpieza de la sala, ¿cuánto tiempo nos demoraremos en limpiar cuatro ambientes con medidas parecidas?".



Mientras realicen las tareas de la casa, menciona que, cuando se las asume con responsabilidad, hay más tiempo para compartir en familia y promover una convivencia con mayor armonía.

Acuerden en familia las tareas que cada quien debe realizar para tener la casa limpia y ordenada. Promueve la participación de tu hija o hijo en la toma de decisiones sobre la distribución de las tareas; así sentirá que su opinión es valorada.



Antes de empezar la limpieza, pídele que diga qué productos y utensilios necesitan y para qué los van a emplear. Pregúntale qué cuidados debemos tener al utilizarlos.

Lean las advertencias de los productos de limpieza. Luego, pregúntale qué medidas de seguridad pueden tomar.



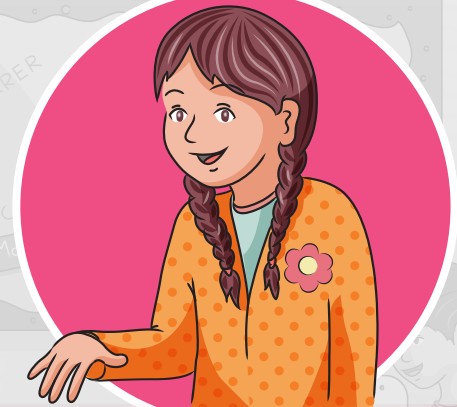
Limpiamos nuestra casa

Limpiamos nuestra casa



Otras sugerencias:

- Puedes motivar a tu hija o hijo a escribir una lista de tareas para la limpieza de la casa. Fíjense plazos para cumplirlas.
- Solicítale que comente sobre las actividades. Pregúntale cómo se ha sentido al hacer las tareas de limpieza.
- Motiva el diálogo acerca de la importancia de usar adecuadamente los productos de limpieza para cuidar el ambiente.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Al utilizar elementos de limpieza, debemos tener cuidado con las sustancias químicas que contienen; por ello, es necesario acompañar a nuestra hija o nuestro hijo en su uso y manipulación.
- Debemos usar mascarillas, guantes y otros implementos para realizar la limpieza de nuestra casa.
- Ordenar y mantener limpio el hogar son actividades que deben ser compartidas por toda la familia, de acuerdo con las preferencias de cada integrante y según la edad. De esta manera, fomentaremos un ambiente de igualdad. Es importante valorar el apoyo de nuestra hija o nuestro hijo y no criticar si se equivoca.



Anima a tu hija o hijo a escribir la lista de compras para la semana. Pídele que la escriba pensando en una alimentación saludable. También explícale la importancia de escribir con letra clara para que se entienda fácilmente.

Mientras compran, puedes pedirle que lea las etiquetas de los productos, las fechas de vencimiento, los ingredientes, los modos de preparación, la cantidad de calorías, los saborizantes, etc.



Solicítale que anote los precios de los productos que compramos. Pregúntale: ¿cuánto gastamos en total?, ¿cuánto gastaremos si compramos el doble de productos o el triple?

Cuenten al llegar a casa todas las monedas de 20 céntimos que les dieron de vuelto. Luego, pregúntale: ¿a cuántos soles equivalen todas las monedas juntas de 20 céntimos? Lo mismo pueden hacer con las monedas de 10 y 50 céntimos.



Aprovecha el momento de escribir la lista de compras para enseñarle a respetar las preferencias y los gustos distintos a los suyos. Por ejemplo, debe considerar para el postre dos alternativas de fruta, según la preferencia de cada integrante de la familia.

Durante las compras motiva a tu hija o hijo a que asuma una tarea; por ejemplo, verificar la lista de compras, guardar los productos, revisar el vuelto, etc.



Observen en la tienda las etiquetas de las diferentes cajas de jugo que ahí se venden. Luego, pregúntale: ¿qué información nos brinda la etiqueta?, ¿qué le agregan para que el jugo no se malogre?, ¿es saludable?, ¿por qué?

Lee con tu hija o hijo los octógonos de advertencia que aparecen en los alimentos procesados. Pregúntale: ¿qué información nos brindan los octógonos?, ¿por qué son importantes?



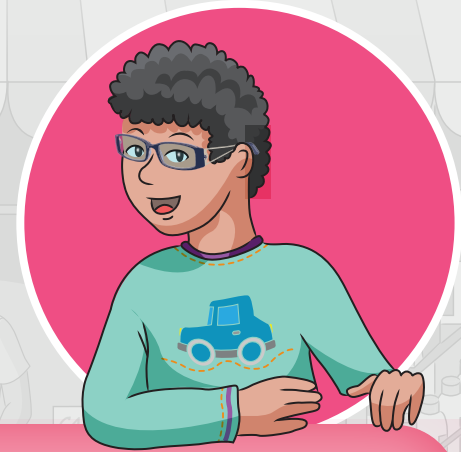
Vamos de compras

Vamos de compras



Otras sugerencias:

- Puedes animar a tu hija o hijo a tratar con respeto a todas las personas con las que se encuentre cuando vaya de compras.
- De regreso a casa, conversen acerca de lo que observaron en el mercado: lo que más le gustó, lo que menos le interesó y lo que más llamó su atención.
- También pueden dialogar sobre la importancia de que los productos en la tienda estén ordenados para que puedan encontrarlos rápidamente.



Ten en cuenta lo siguiente:

- La caminata que realizamos cuando vamos de compras es una excelente actividad física.
- Es recomendable orientar a nuestra hija o nuestro hijo para que no se aleje demasiado. Debemos estar pendientes de lo que hace.
- Si llevamos bolsas de tela o canastas para comprar en el mercado, evitamos que nos den bolsas de plástico. Así ayudamos a reducir la contaminación del ambiente.
- Es aconsejable conversar acerca del cuidado que debe tener al salir de casa para evitar riesgos innecesarios. Por ejemplo, no hablar con personas extrañas o irse con cualquier persona sin nuestro conocimiento.



Indícale a tu hija o hijo, mediante palabras y gestos, las actividades que debe realizar antes de dormir; por ejemplo, cepillarse los dientes o lavarse la cara.

Anima a tu hija o hijo a leer un cuento o libro de su preferencia antes de dormir.



Pídele que ordene y doble su ropa. Pregúntale: ¿cómo llamaremos a cada parte si la doblamos en dos? (*mitad*), ¿cómo denominaremos a cada parte si la doblamos en cuatro? (*un cuarto*). Estos ejercicios también se pueden practicar con una toalla, un pañuelo u otra prenda.

Mira el reloj con tu hija o hijo y pregunta: ¿a qué hora debes ir a la cama?, ¿qué hora marca el reloj?, ¿cuánto tiempo falta para que te acuestes? También pueden jugar con otras horas y compararlas: ¿es igual 15 minutos que un cuarto de hora?, ¿es lo mismo media hora que 30 minutos?



Dialoguen sobre la importancia de dormir el tiempo suficiente para mantener la salud física y mental. Asimismo, remarca la conveniencia de levantarse a la hora indicada para realizar las actividades diarias. Aprovecha ese espacio para compartir el momento más agradable del día.

Pídele que antes de dormir guarde su ropa, sus zapatos y sus juguetes para mantener el cuarto ordenado y limpio. Pregúntale: ¿qué sucedería si nuestro cuarto no estuviera ordenado?, ¿en qué nos ayuda tenerlo arreglado?



Mientras ayudas a acostarse a tu hija o hijo, puedes apagar la luz y preguntarle: ¿de dónde viene la luz artificial?, ¿para qué nos sirve?, ¿por qué debemos ahorrarla?

Mientras acompañas a tu hija o hijo a acostarse, pregúntale: ¿qué debemos tener en cuenta para dormir con tranquilidad?, ¿cómo debe estar el ambiente?, ¿por qué es importante dormir las horas necesarias?



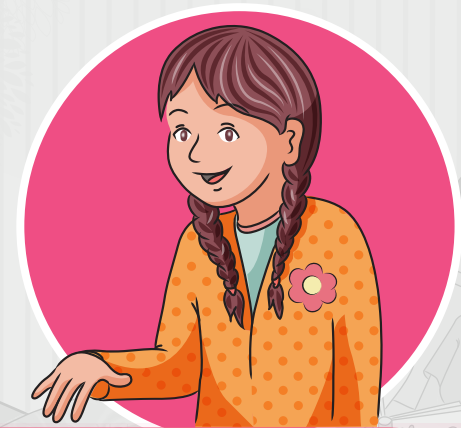
Antes de dormir

Antes de dormir



Otras sugerencias:

- Debes hacerle notar a tu hija o hijo la importancia de alistar su mochila y su uniforme antes de acostarse.
- Asimismo, pueden conversar sobre los alimentos cuyo consumo no es aconsejable antes de dormir, porque dificultan la digestión y el sueño.
- Recuérdale también que debe cepillarse los dientes antes de acostarse.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Podemos aprovechar los momentos antes de dormir para conversar con nuestra hija o nuestro hijo sobre lo que le sucedió durante el día. No hay que olvidar que el diálogo debe desarrollarse con mucho respeto y afecto de nuestra parte. Ello permitirá fortalecer la comunicación y la confianza mutua.
- Debemos evitar los gritos, las amenazas o cualquier tipo de maltrato físico en caso de que no quiera ir a dormir a la hora indicada. Busquemos momentos de calma para dialogar al respecto y llegar a acuerdos.

Camino a la escuela



Otras sugerencias:

- Pueden conversar sobre la importancia de mantener limpias las calles, para lo cual deben guardar los desperdicios en los bolsillos o las mochilas hasta poder botarlos en un tacho de basura.
- Enséñale a tu hija o hijo, cuando vayan camino a la escuela, a desplazarse en la calle para evitar los peligros.
- Converse también acerca de la importancia de respetar las señales de tránsito para evitar accidentes.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Una buena caminata a la escuela, sin apresuramiento, contribuye a mantener la salud.
- Es importante decirle a nuestra hija o nuestro hijo que extrañaremos su presencia mientras esté en la escuela. Debe saber que estaremos esperando su salida. Esto hará que se sienta querida o querido y fortalecerá su autoestima.
- Es necesario conversar sobre los riesgos que puede encontrar camino a la escuela y a otros lugares. Debemos decirle que no haga caso a las personas adultas que se le acerquen a pedirle ayuda, pues esa no es responsabilidad de una niña o un niño.



Elabora con tu hija o hijo una tarjeta de invitación de material reusable, la cual entregarán personalmente a las personas invitadas.

Propicia que comparta con la visita algunos chistes, adivinanzas o canciones de su creación para amenizar la conversación.



Propónle poner la mesa y ordenar los platos, los cubiertos y los individuales manteniendo las distancias correspondientes para cada persona.

Pídele que observe la jarra de refresco y luego pregúntale: ¿cuántos vasos de refresco habrá en una jarra llena?, ¿cuántos litros habrá en una jarra llena? Compruébenlo en familia.



Antes de recibir la visita, puedes preguntarle a tu hija o hijo lo siguiente: ¿cómo debemos tratar a nuestra visita?, ¿qué podemos hacer para que se sienta a gusto?

Después de que la visita se haya retirado, reflexionen sobre si han cumplido con las normas de cortesía (saludar, escuchar con atención, dar las gracias, entre otras).



Conversen sobre qué alimentos saludables pueden preparar para invitar a la visita. Pregúntale a tu hija o hijo: ¿qué ingredientes necesitaremos si preparamos un refresco?, ¿qué utensilios emplearemos (jarra, cucharas, vasos, etc.)?

Mientras preparan el refresco que van a compartir con la visita, pregúntale a tu hija o hijo: ¿qué observas?, ¿qué sucede con el azúcar en el agua?



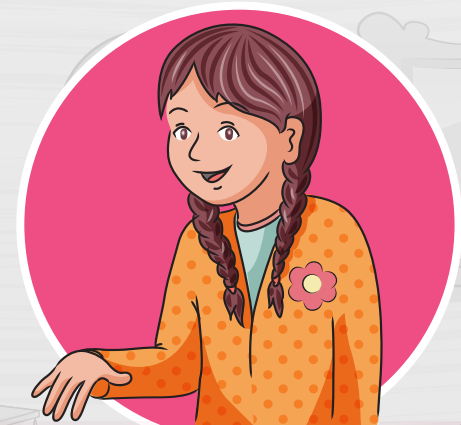
Recibimos una visita

Recibimos una visita



Otras sugerencias:

- Puedes motivar a tu hija o hijo a que invite a algunas de sus amistades. Planifiquen en familia las tareas para la organización de dicha visita: elaborar las invitaciones con materiales que tengan en casa, fijar la fecha y la hora, preparar alimentos saludables para compartir, etc.
- Asimismo, pueden acordar que limpiarán y ordenarán el ambiente antes de que llegue la visita y también luego de que se retire.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Una visita es una buena ocasión para reforzar las habilidades sociales: respetar la opinión de las demás personas o decir lo que se piensa sin faltarles el respeto y sin dañar sus sentimientos.
- Debemos enseñar a nuestra hija o nuestro hijo a escuchar con atención a la otra persona, de modo que se genere un ambiente ameno y respetuoso.
- Siempre debe haber una persona adulta de la familia en el ambiente donde se queden las niñas y los niños.
- Debemos mostrar respeto a cada integrante de la familia. Así, con ese ejemplo, nuestra hija o nuestro hijo aprenderá a relacionarse positivamente con las demás personas.



Mientras estés pintando con tu hija o hijo, aprovecha para preguntarle lo siguiente: ¿qué piensas hacer con tu pintura?, ¿por qué usas esos colores?, ¿qué otras actividades podemos practicar en familia?

Felicita a tu hija o hijo por el trabajo realizado. Luego, pídele que escriba un texto, con tu ayuda, en el que indique los pasos que siguió para dibujar y pintar.



Calculen cuánto se gasta en los materiales utilizados en la pintura (témperas, pinceles, cartulinas, etc.).

Anima a tu hija o hijo a utilizar las tapas de pinturas o de botellas de plástico, así como cajas vacías y otros recipientes de diferentes formas, como moldes para pintar combinando colores y figuras.



Promueve en la familia un fin de semana de pintura libre en la que elijan una técnica en común. Así, propiciarás que tu hija o hijo aprecie el trabajo de las demás personas, respetando sus gustos y preferencias.

Luego de pintar, pregúntale lo siguiente: ¿qué te gustó más?, ¿quieres volver a pintar otro día?, ¿qué más te gustaría hacer?



Mientras estén pintando, conversen sobre los diversos colores que es posible obtener cuando mezclamos diferentes cantidades de los colores que tenemos.

Dialoguen acerca de los cuidados que debemos tener cuando pintemos. Puedes preguntarle: ¿qué pasaría si por accidente bebiéramos un poco de pintura?, ¿qué haríamos?



Pintamos en familia

Pintamos en familia



Otras sugerencias:

- Puedes recorrer con tu hija o hijo algunos establecimientos donde se vende pintura para comparar precios y calidades. De esta manera, promoverás el ahorro familiar y el cuidado de la salud.
- Te sugerimos que le solicites averiguar en internet sobre los efectos del uso de pintura tóxica en nuestra salud y el ambiente.
- También podrías pedirle que, cuando pinte, utilice ropa que ya no use, a manera de mandil, y que coloque papel periódico o de revistas en el piso para no ensuciarlo.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Pintar en familia es una buena oportunidad para reforzar valores como el respeto y la solidaridad.
- Para evitar intoxicaciones e irritaciones de la piel, debemos asegurarnos de que los productos que compremos no sean tóxicos.
- Es importante reconocer el trabajo realizado por nuestra hija o nuestro hijo, con expresiones como "¡Felicitaciones!", "¡Qué bien lo hiciste!", "¡Qué bonito te quedó!", "Tienes mucho talento". De esta manera, reforzaremos su autoestima.



Escribe con tu hija o hijo algunas recomendaciones para usar correctamente el botiquín. También haz una lista de los medicamentos que contiene. No olviden indicar las respectivas fechas de vencimiento. Luego, péguenlas en un lugar visible.

Dialoguen sobre algunos medicamentos que hay en el botiquín. Pídele que, con tu ayuda, lea sus indicaciones y separe los que ya vencieron.



Pídele que averigüe el precio de algunos medicamentos necesarios para completar el botiquín y que calcule cuánto dinero necesitarán para comprarlos.

Observen los envases de los medicamentos. Pregúntale lo siguiente: ¿qué formas tienen?, ¿todas sus caras son iguales?, ¿cómo son sus bases? También puedes pedirle que construyan objetos con los envases que ya no usen; por ejemplo, pueden construir ciudades, puentes, etc.



Coloca un botiquín en la casa y preguntale a tu hija o hijo por qué para la familia es importante tenerlo. Pregunta también qué medicamentos suelen colocarse ahí.

Solicítale que pregunte a cada integrante de la familia su opinión sobre el consumo de medicamentos sin receta. Luego, preguntale: ¿quiénes son los responsables del uso del botiquín?, ¿cuál es el peligro de tomar medicamentos sin receta?



Lean las indicaciones de los medicamentos del botiquín familiar y pídele que averigüe para qué sirven.

Pídele que pregunte a cada integrante de la familia y a sus amistades qué alternativas naturales podemos usar en lugar de los medicamentos. Por ejemplo, para tratar una gripe, una picadura de insecto, una quemadura por el sol, etc.



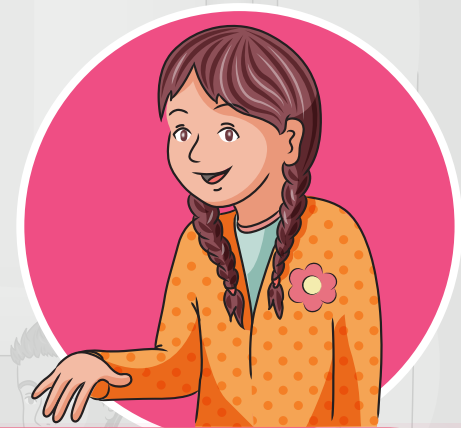
Nuestro botiquín familiar

Nuestro botiquín familiar



Otras sugerencias:

- Promueve la búsqueda de información sobre los cuidados que debemos tener para almacenar los medicamentos en el botiquín.
- Alienta a tu hija o hijo a identificar y registrar el nombre de algunas plantas medicinales y sus propiedades curativas.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Es necesario tener junto al botiquín los nombres y los números telefónicos de emergencia de la Policía, los bomberos, una ambulancia, etc.
- Si leemos con nuestra hija o nuestro hijo un manual de primeros auxilios, podremos estar en mejores condiciones para atender emergencias domésticas.
- Cuando nuestra hija o nuestro hijo busque información en internet sobre los medicamentos, debe hacerlo en nuestra compañía. Esto para prevenir el posible contacto con extraños o con páginas no recomendables para su edad.



Ensaya con tu hija o hijo su presentación en el Día de Talentos. Valora su esfuerzo y bríndale aliento para que disfrute de la actividad.

Pídele que describa cómo fue su presentación. Luego, pregúntale: ¿cómo te sentiste?, ¿qué te gustó más de tu presentación?, ¿qué otro talento te gustaría desarrollar?



Organicen un programa para la presentación de talentos. Con este fin, pregunta: ¿cuántas personas participarán?, ¿cuánto tiempo tendrá cada uno para su participación?, ¿a qué hora se iniciarán las presentaciones?, ¿cuánto tiempo demorará la participación de todas las personas?, ¿a qué hora terminarán?

Elaboren en familia el programa del Día de Talentos. Indiquen en un cuadro el nombre de cada persona, el talento que presentará y el tiempo que le tomará.



Promueve el aprecio por cada uno de los talentos que tengan los familiares. Podemos decir frases como “¡Bravo, lo hiciste bien!, ¡te felicito!”.

Propicia que participe en las acciones de orden y limpieza de la casa después de la presentación de los talentos.



Mientras se preparan para el Día de Talentos, conversa con tu hija o hijo sobre los equipos que necesitan: radio, micrófono, etc. Pregunta: ¿qué pasaría si no tuviéramos estos equipos?, ¿cómo los podríamos reemplazar?

Observa con tu hija o hijo cómo baila y canta cada integrante de la familia. Luego, pregúntale: ¿qué partes del cuerpo movilizan más al bailar?, ¿qué beneficios brindan el baile y el canto a nuestra salud?



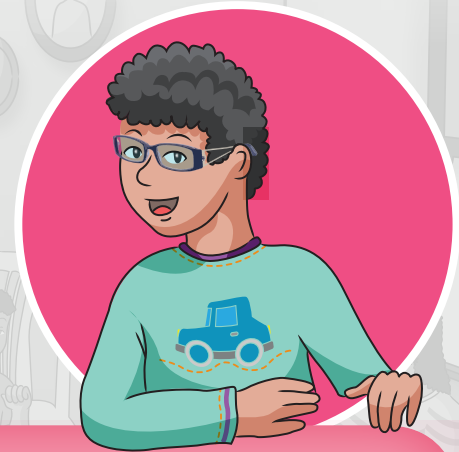
Día de Talentos en la familia

Día de Talentos en la familia



Otras sugerencias:

- Puedes observar con tu hija o hijo programas de televisión en los cuales las personas muestren sus talentos. Pídele que identifique alguno que le interese desarrollar.
- Asimismo, pueden conversar acerca de la importancia de la práctica constante para seguir desarrollando el talento.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Participar en experiencias como esta permitirá que nuestra hija o nuestro hijo reconozca y valore el talento de cada integrante de la familia.
- Es necesario expresarle nuestras felicitaciones por su participación. Así fortaleceremos su autoestima, lo cual le permitirá enfrentar nuevos retos.
- Durante una presentación, pueden existir algunos contratiempos; lo importante es superarlos y disfrutar del momento.
- Debemos inculcarle que debe haber igualdad entre todas las personas. Podemos decirle, por ejemplo, que las mujeres tienen derecho a las mismas oportunidades que los hombres para desarrollar sus habilidades y talentos.



Dialoga con tu hija o hijo acerca de los refrescos que sabe preparar. Pídele que indique los pasos que se deben seguir para elaborarlos.

Propicia que pregunte a cada integrante de la familia sobre los distintos tipos de refrescos que es posible preparar.



Pregúntale cómo podría separar la mitad o la cuarta parte de un kilogramo de azúcar para preparar el refresco (podría separarlo en dos o cuatro porciones iguales, utilizar una balanza, etc.).

Solicítale que sirva el refresco en vasos iguales utilizando una jarra medidora. Luego, pregúntale: ¿cuántos vasos equivalen a un litro?, ¿cuántos vasos equivalen a medio litro?



Conversen sobre la variedad de opciones para preparar refrescos y pónganse de acuerdo para elegir uno. Esto permitirá que aprenda a llegar a acuerdos mediante el diálogo.

Dialoguen acerca de los ingredientes que usamos para preparar el refresco. Puedes preguntarle: ¿de dónde provienen los ingredientes?, ¿quiénes los producen?



Luego de preparar el refresco, pregúntale: ¿qué ingredientes hemos utilizado?, ¿son de nuestra localidad?, ¿qué debemos hacer para preparar el refresco de manera segura y saludable?

Promueve que investigue sobre los refrescos tradicionales de las diferentes regiones del país y que los prepare.



Preparamos nuestro refresco favorito

Preparamos nuestro refresco favorito



Otras sugerencias:

- Puedes conversar con tu hija o hijo sobre la importancia del lavado de manos antes y después de preparar un refresco.
- Asimismo, pídele que escoja algunos ingredientes para añadirlos a su refresco favorito.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Los quehaceres domésticos constituyen una buena oportunidad para desarrollar en nuestra hija o nuestro hijo el valor de la responsabilidad.
- Cuando la niña o el niño ayuda en casa, comprende que su familia necesita de su colaboración en las actividades diarias.
- Si practicamos el buen trato en las actividades familiares, respetando las opiniones de nuestra hija o nuestro hijo, aprenderá que debe ser tratado de la misma forma sin importar si es mujer u hombre.



Solicítale a tu hija o hijo que elija un modelo de origami que le guste. Luego, pídele que siga las indicaciones que le des para el doblado del papel, paso a paso.

Motívala o motívalo a crear una figura en origami. Luego, pídele que escriba los pasos que debe seguir para elaborarla.



Busca que siga las instrucciones para formar figuras, reconociendo las características del papel que va a usar: forma, lados, ángulos, entre otras.

Mientras estén elaborando un avión, un sombrero, un barco, un cohete, etc., pídele que diga qué figuras geométricas se van formando con el papel.



Propicia que pregunte a cada integrante de la familia lo siguiente: ¿sabes qué es el origami?, ¿qué figuras deseas elaborar?, ¿cuáles son los pasos que se deben seguir?

Elige con tu hija o hijo las figuras de origami que le gustan a la familia. Luego, elabórenlas con papel reusable.



Observen en un libro las distintas figuras de origami. Luego, escojan una de plantas o animales que puedan elaborar en familia y con papel reciclado.

Solicítale que busque información acerca del ser vivo al que representa el origami que elaboraron, con la finalidad de que luego pueda responder preguntas como las siguientes: ¿qué come?, ¿en qué lugar vive?, etc.



Hacemos origami

Hacemos origami



Otras sugerencias:

- Puedes motivar a tu hija o hijo a decorar creativamente sus trabajos elaborados con papel.
- Asimismo, para fortalecer sus relaciones amicales, puedes pedirle que comparta sus trabajos de origami con sus amistades.



Ten en cuenta lo siguiente:

- El origami, el arte de doblar el papel para darle la forma de determinados seres u objetos, es una buena manera de promover la creatividad en nuestra hija o nuestro hijo.
- Crear figuras doblando papel requiere de paciencia, buena coordinación visual y manual, así como atención y concentración.
- Recordemos que las palabras que dirigimos a nuestra hija o nuestro hijo influyen de manera positiva o negativa en su autoestima. Si son positivas, fomentamos su seguridad y confianza; por el contrario, si son negativas, provocamos que sientan humillación y maltrato.

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. Si 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 se comprometen a 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 sociedad, 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

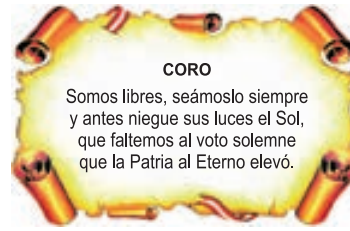
Es de vital importancia que el Estado cumpla con sus obligaciones de manera eficiente y transparente para ponerse al servicio de todos los peruanos. El Acuerdo se compromete a modernizar la administración pública, desarrollar instrumentos que eliminen la corrupción o el uso indebido del poder. Asimismo,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



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.