

# Con Viviendo 6



Cuaderno de  
Autoaprendizaje  
**6°** CICLO

# ConViviendo 6



## ÍNDICE

|                                                                             |   |
|-----------------------------------------------------------------------------|---|
| ¡Hola chicas y chicos! .....                                                | 5 |
| ¿Cómo está organizado este cuaderno de autoaprendizaje ConViviendo 6? ..... | 6 |

**ConViviendo 6. Cuaderno de autoaprendizaje 6° Ciclo**

Agradecemos a un equipo de docentes de las escuelas que participaron en el proyecto Construyendo Escuelas Democráticas en el marco de la convivencia, la inclusión y la igualdad de niñas, niños y adolescentes en Lima Norte, por su aporte en la revisión y validación del contenido.

**Editor**

Alternativa Centro de Investigación Social y Educación Popular  
Jr. Emeterio Pérez 348 Urb. Ingeniería San Martín de Porres – Lima Perú

**Elaboración de contenidos**

Belén Fernández Chávez

**Revisión de contenidos**

Aurelia Pasapera Calle  
Maritza Caycho Figueroa

**Diseño y diagramación**

Ana Lucía Saavedra Mavila

**Ilustraciones**

Ana Lucía Saavedra Mavila

1era Edición – marzo de 2021

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2021-03152  
Se terminó de imprimir en marzo de 2021

**Imprenta**

CORPORACIÓN GRÁFICA UNIVERSAL S.A.C.  
Prolongación Mariscal Nieto N° 168 Urbanización Los Sauces – Ate, Lima- Perú

Lima, marzo 2021

| UNIDAD | SIGO CAMBIANDO, ME SIGO CONOCIENDO .....     | 7  |
|--------|----------------------------------------------|----|
| 1      | 1.1. La adolescencia, etapa de crecer .....  | 7  |
|        | 1.2. Construyo mi identidad .....            | 15 |
|        | 1.3. Me comunico pensando en los demás ..... | 25 |
|        | 1.4. Las emociones son importantes .....     | 35 |
|        | 1.5. ¿De varones o de mujeres? .....         | 45 |

| UNIDAD | CONVIVENCIA, ESPACIO PARA APRENDER .....                  | 55 |
|--------|-----------------------------------------------------------|----|
| 2      | 2.1. Mis derechos y tus derechos son iguales .....        | 55 |
|        | 2.2. Aprender a convivir es aprender a respetar .....     | 63 |
|        | 2.3. Sin violencia todo es mejor .....                    | 71 |
|        | 2.4. Sin discriminación convivimos mejor .....            | 81 |
|        | 2.5. Con la interculturalidad ganamos todas y todos ..... | 91 |

| UNIDAD | LOS MEJORES COMPAÑEROS PARA MI .....                              | 99  |
|--------|-------------------------------------------------------------------|-----|
| 3      | 3.1. Organización y cuidado, los mejores compañeros para ti ..... | 99  |
|        | 3.2. Para aprender mejor .....                                    | 109 |
|        | 3.3. En casa también somos un equipo .....                        | 117 |
|        | 3.4. Nos cuidamos en las redes .....                              | 125 |
|        | 3.5. Mi Proyecto de Vida .....                                    | 133 |

## ¡Hola Chicas y Chicos!

El presente Cuaderno de Autoaprendizaje llega a tus manos para acompañarte en el importante proceso de cambios que estás viviendo a nivel físico, emocional y social y también te ayudará a pensar y actuar a favor de una mejor convivencia en tu familia, en la escuela y en tu comunidad.

Por eso, este cuaderno te presenta actividades que te ayudarán a conocerte y a valorarte, así como valorar a las personas que te rodean y con quienes interactúas. También podrás descubrir tu entorno y podrás participar en la construcción de una sociedad democrática, solidaria, justa, inclusiva y próspera.

El material está organizado en tres unidades. Cada unidad contiene fichas organizadas para invitarte a leer interesantes historias; accederás a información importante a través de lecturas o noticias sobre las cuales te proponemos que reflexiones respondiendo preguntas o analizando casos. Asimismo, podrás plantear soluciones frente a distintas problemáticas planteadas para reflexionar sobre tus aprendizajes en cada ficha.

Con el desarrollo de estas actividades, esperamos brindarte un conjunto de experiencias que sumen a la construcción de tu identidad, autoconocimiento, y a la puesta en práctica de tus valores democráticos.



## ¿Cómo está organizado este cuaderno de autoaprendizaje?

En 3 Unidades:

- **Unidad 1:** Sigo cambiando, me sigo conociendo
- **Unidad 2:** Convivencia, espacio para aprender
- **Unidad 3:** Organización y cuidado, los mejores compañeros para mí

Cada unidad tiene 5 fichas, sumando 15 fichas en total, donde encontrarás:

|                                                                                         |                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>¡HOLA CHICAS Y CHICOS!</b>                                                           | Conocerás el objetivo de la ficha.                                                                                                                                  |
| <b>DESDE MIS SABERES</b>                                                                | Te presentamos algunas preguntas sobre lo que ya sabes de un tema.                                                                                                  |
| <b>HISTORIAS COMO LAS NUESTRAS</b>                                                      | Encontrarás testimonios, relatos, casos, imágenes referidas a situaciones cotidianas que nos permitirán abordar un problema o una potencialidad valiosa de abordar. |
| <b>REFLEXIONA Y RESPONDE</b>                                                            | Preguntas o ejercicios acerca de la situación presentada.                                                                                                           |
| <b>NOS INFORMAMOS</b>                                                                   | Para que te apropiés de información que permitirá comprender y analizar el problema o tema que estamos tratando.                                                    |
| <b>Realiza las siguientes actividades</b><br><b>Responde a las siguientes preguntas</b> | Desarrollarás actividades que te permitirán analizar, interpretar y reflexionar.                                                                                    |
| <b>AHORA TE TOCA A TI</b>                                                               | Espacio para construir propuestas creativas a partir de lo que has aprendido.                                                                                       |
| <b>¿QUÉ APRENDIMOS?</b>                                                                 | Te permite saber qué estás aprendiendo, lo que te ayuda a gestionar mejor tu aprendizaje.                                                                           |

1

Sigo cambiando, me sigo conociendo

1.1

La adolescencia, etapa de crecer



¡Hola chicas y chicos!

En esta ficha aprenderás algunos aspectos importantes de la etapa de desarrollo que estás atravesando.

De igual manera, realizarás actividades que te permitirán identificar los cambios que te suceden a nivel físico, psicológico y social.

## Desde mis saberes

Lee con atención y responde con la información que sepas.

¿Qué has escuchado de la adolescencia?

¿Qué es para ti la adolescencia?

¿Cuáles crees que son los principales cambios en la adolescencia?

¿Qué hacen ahora que ya no son niñas o niños?

¿Qué hacían ustedes cuando eran niñas o niños?

## Historias como las nuestras

A continuación, leerás dos testimonios y luego contestarás algunas preguntas.

Me llamo **Belia** y tengo 12 años. Siempre he pensado que soy una chica muy alegre, me gustaba jugar con mis amigas y salir a pasear con mis padres y hermanas.

Sin embargo, hace algún tiempo no sé qué me está pasando. En un momento estoy muy contenta, pero de la nada me enoja o me siento triste. Y por si fuera poco, la ropa ya no me queda como antes. Sé que puede parecer exagerado, pero estas situaciones me afectan mucho y, me siento extraña y desconcertada.

Soy **Yuri**, estoy por empezar a cursar el 2° de secundaria y quería contarles algunas cosas que me están sucediendo. Cuando converso con mi familia siento que no toman en cuenta mis puntos de vista, sobre todo si son diferentes a los de mi mamá o tíos. Me siento frustrado porque creo que piensan que todavía soy un niño.

## Responde las siguientes preguntas

¿Qué dificultades están atravesando Belia y Yuri?

¿Cómo se sienten frente a lo que les sucede?

¿Te han sucedido situaciones que te hicieran sentir parecido?, ¿cómo te sentiste?

¿Por qué crees que sucedan estas situaciones?

Nos informamos

¿SABÍAS QUÉ?

Lo que le ha sucedido a Belia y a Yuri es lo mismo que le sucede a muchos chicas y chicos como ustedes al atravesar esta etapa de su desarrollo conocida como la "Adolescencia". Vamos a conocer un poco más acerca de ella.

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia y en diversos niveles, por ejemplo a nivel físico, emocional y actitudinal; está caracterizada también por la capacidad en la toma de decisiones y madurez, en la medida que se adquieran más responsabilidades<sup>1</sup>.

Si hablamos de cambios físicos, podemos nombrar algunos como:

- Aumento de peso y altura
- Crecimiento de vello púbico y axilar
- Madurez del sistema sexual y reproductivo
- Cambio de voz en los varones

Con relación a los cambios emocionales y actitudinales, si bien estos se presentan, no lo hacen en la misma intensidad ni de la misma manera para todas ni todos. Cada adolescente es distinto y vive en una realidad distinta y esto influye en la presentación e intensidad con la que se sienten dichos cambios.

Entre algunos de ellos podemos mencionar:

- Pueden sentirse muy inseguros ante determinadas situaciones y, a lo mejor, tener miedo de fracasar.
- Cambios constantes de humor, sienten aburrimiento por temas que antes les importaban. También, suelen pasar muy rápidamente de una emoción a otra. Por ejemplo, del entusiasmo al aburrimiento.
- Socializan poco con su grupo familiar.
- Existe la sensación de poder asumir mayores responsabilidades
- La amistad es lo más importante y se desplaza el apego que se siente por los padres.
- Se adoptan signos de identidad con el grupo de amigas y amigos.
- Se siente la necesidad de sentirse más autónomo y capaz de tomar sus propias decisiones.
- Comienza el sentimiento de atracción hacia otras personas.

Es importante saber que estos cambios no son "problemas" sino, como se dijo anteriormente, son manifestaciones propias de esta etapa de la vida.

<sup>1</sup> Aranibar, C (2019). Ser adolescente en Cusco: Representaciones sociales de la adolescencia en adolescentes de una escuela pública de Cusco (Tesis para optar el título profesional de licenciado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima. Perú.

Por otro lado hay que recordar que las y los adolescentes asumen nuevos roles, lo que los lleva a construir su identidad y su sentido de pertenencia<sup>2</sup>.

Pero, esta etapa no es solo un periodo de adaptación a estos cambios, es una fase de grandes decisiones hacia una mayor independencia psicológica y social. Algunos de las más importantes son:

- **Construcción de la identidad:** las y los adolescentes necesitan reconocerse a sí mismos y ser reconocidos como tal con sus características y su forma de pensar y actuar.
- **Actitud crítica:** las y los adolescentes empiezan a cuestionar aspectos del entorno en el que viven, así van fortaleciendo sus propias opiniones, las cuales no necesariamente van a ser igual a las de los adultos o pares con los que conviven o comparten experiencias.
- **Nuevos sentimientos y relaciones:** las y los adolescentes experimentan nuevas emociones, desarrollan sentimientos diferentes hacia otras y otros adolescentes y se relacionan de forma autónoma con los adultos.

Si bien es cierto, estos son algunas de las características y cambios producidos en la adolescencia, no todos se dan al mismo tiempo ni con la misma intensidad en todas las personas.

Es muy probable que estos cambios provoquen dudas y diversas emociones en las y los adolescentes, por lo que es importante saber que todas las personas adultas han pasado por esta etapa.

## Realiza las siguientes actividades

Con la información que acabas de leer completa los siguientes organizadores.

Cambios en la adolescencia

Físicos

Sociales

Emocionales

Como dice la información que has leído, todos los adultos han pasado por la etapa de la adolescencia. Conversa con algún familiar de tu confianza y realízale las siguientes preguntas. Luego escribe sus respuestas.

**Cuando tenías mi edad ¿Qué signos tuviste de que estabas empezando a cambiar?**

**¿Qué emociones sentías frente a estos cambios?**

<sup>2</sup> Pontificia Universidad Católica del Perú [PUCP]. Adolescencia: mitos y realidades (María Angélica Pease) – PUCP. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=Fv6NPQ5RBdI&t=1s&ab\\_channel=PUCP](https://www.youtube.com/watch?v=Fv6NPQ5RBdI&t=1s&ab_channel=PUCP)

¿Qué hiciste para afrontar estos cambios?

Te toca pensar en ti



Ahora, vas a completar el siguiente cuadro con los cambios que estás experimentando y las emociones que estos te producen

| ¿QUÉ CAMBIOS ME HAN SUCEDIDO? |         |                             |
|-------------------------------|---------|-----------------------------|
| Aspectos                      | Cambios | ¿Qué emociones me producen? |
| Físicos                       |         |                             |
| Sociales                      |         |                             |
| Emocionales                   |         |                             |

¿Qué aprendí?



¿Qué actividades has realizado y te han permitido aprender?

¿Qué dificultades has tenido?

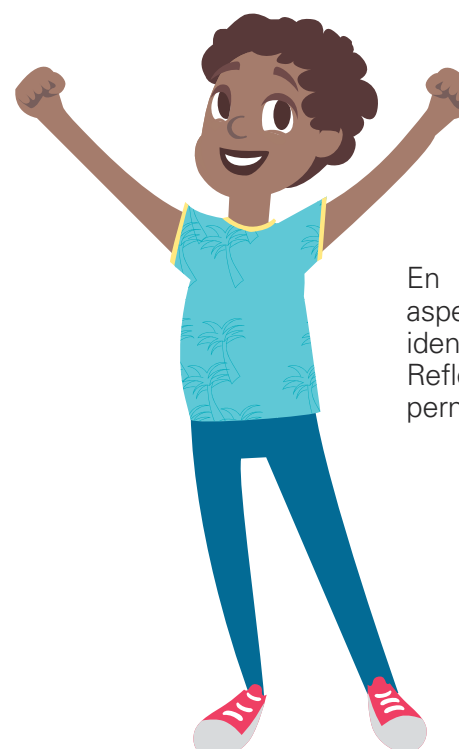
¿Para qué te ha servido?

¿En qué otras ocasiones podrás utilizar lo aprendido?

¿Qué piensas de lo que has dicho?

1.2

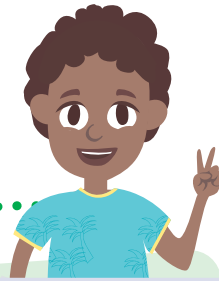
Construyo mi identidad



¡Hola chicas y chicos!

En esta ficha trabajaremos con algunos aspectos relacionados a la construcción de la identidad en esta etapa de la adolescencia. Reflexionarás y realizarás actividades que te permitirán conocerte y valorarte.

## Historias como las nuestras



Abel y Renán son amigos y un día por videollamada conversan acerca de una tarea que les dejaron. Abel le preguntó a Renán ¿Has recibido la ficha de actividades en las que teníamos que escribir los hechos importantes en nuestra vida o los que más recordemos? ¿La terminaste? Renán le respondió que sí, que recordó cuando había llegado al Perú. Le contó también que él había estudiado en una escuela en Venezuela. Y de un momento a otro, tuvo que venir al Perú y dejar a sus amigos y amigas. Le contó también que durante semanas estuvo muy triste y enojado. Tuvo que acostumbrarse a otras costumbres, ni una sola vez había experimentado el frío que se sentía el Lima, ni había probado la comida peruana. Le contaba también que sentía que su familia todavía lo trataba como a un niño pequeño y él ya tenía 14 años. Felizmente esa situación mejoró un poco y ya le consultaban algunas cosas y podía decidir sobre otras. Recordaba también las reuniones de fin de curso con sus amigos y amigas en Venezuela y como tenía que ir acompañado de su hermano mayor. Eso me avergonzaba mucho. ¿Qué recordaste tú Abel?

Abel le contó que él recordaba cuando era muy pequeño y vivía en la selva, que el camino a su escuela era muy verde y hermoso. Aunque a veces sus padres lo acompañaban, pero aun así a él le gustaba el paisaje. Recordaba con especial cariño a su primo mayor porque siempre estaba en casa cuando él llegaba y me motivaba para estudiar y hacer las tareas, también me hacía hacer deporte, sobre todo fútbol. También recuerdo que con mi madre salíamos a alimentar a nuestros animales y vigilar la chacra, eso me parecía un poco aburrido porque no podía jugar ni nada. El año pasado también llegué a Lima y me fue muy difícil, puesto que acá todo es de cemento y hay pocas áreas verdes, además extrañaba a mi primo. Felizmente tenemos buenos maestros que me ayudan a estudiar y concentrarme. Hace poco vi que había una escuela de fútbol en la que puedo matricularme y me he dado cuenta de que me gusta el teatro, así que tal vez haga un taller de eso también.

Renán le dice: A mí también me gusta el teatro y creo que podríamos ir juntos a algunas clases, así no nos sentimos tan solos.

Adaptado de: Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica MINEDU

Texto para el estudiante

## Reflexiona y contesta



**¿Qué personas acompañaron durante su niñez a Abel y Renán y por qué fueron importantes para ellos?**

---

---

**¿Qué vivencias crees que influyeron más en la forma de ser de Abel y Renán? ¿Por qué?**

---

---

**¿De qué manera habrá influido el lugar donde pasaron su niñez Abel y Renán? ¿Por qué?**

---

---

**¿Qué momentos, lugares y personas crees que han influido en tu forma de ser? ¿Por qué?**

---

---

**¿Consideras que Abel y Renán se sienten más seguros y confiados ahora? ¿Por qué?**

---

---



## Nos informamos

¿SABÍAS  
QUÉ?



**La identidad personal** es la percepción que uno tiene de sí mismo. Se va construyendo a partir de las situaciones que vivimos, de los retos y oportunidades que se nos presentan a lo largo de la vida.

En nuestra historia vemos que Abel y Renán han sabido adaptarse a un medio ambiente determinado y que, a la vez, han sido capaces de adaptar el medio a sus necesidades; es decir, podemos observar cómo se modifica su identidad, esto se relaciona con la capacidad de asociarse y sentirse parte de un grupo a partir de su cultura. Si bien habitualmente la cultura remite al idioma, a las prácticas culturales, a la religión, a la identidad cultural, también se asocia a la clase social, a la localidad, a la generación o a otros tipos de grupos humanos.

Este proceso es importante para que las personas se comprendan a sí mismas desde una mirada interna y considerando el entorno, y de esa manera se entiendan de una forma más completa.

Continuamente, a través de cada interacción con otras personas, con nuestro entorno social y con nosotros mismos, recibimos de ellas y ellos información la cual es comparada e integrada a lo que creemos sobre nosotros mismos. Y, de la misma manera nosotros le brindamos a los demás, información que ellas y ellos compararán e integrarán a sus creencias.

Adaptado de: Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica MINEDU

Para que tu identidad se fortalezca y enriquezca, es importante tener en cuenta dos factores importantes:



### El autoconcepto

Es la opinión, creencias e ideas que tenemos sobre nosotras y nosotros mismos. Es algo que vamos construyendo durante nuestra vida.

Primero, con las experiencias que vivimos y cómo las valoramos, y segundo a través de las opiniones y valoraciones que recibimos de los demás.

### La autoestima

Autoestima es la valoración que se tiene acerca de una misma o uno mismo. Lo que se piensa o se siente de sí mismo.

Por ello, si pensamos que somos valiosas o valiosos y que tenemos la capacidad para lograr lo que nos propongamos nos sentiremos muy bien. Si por el contrario, sentimos que no valemos la pena, esto limitará nuestra posibilidad de tener éxito y de sentirnos felices.



Mejoramos nuestra autoestima desarrollando nuestro autoconocimiento, sin compararnos con otras u otros.

## Responde las siguientes preguntas



¿Qué personas consideras, que te han ayudado a construir tu identidad?

---

---

---

¿Lo que sucede en tu familia, tus amistades o tu barrio te han ayudado a construir tu identidad? ¿Cómo?

---

---

---

¿Qué aspectos personales crees que debes mejorar? ¿Hay algo que te gustaría cambiar?

---

---

---

¿Por qué la autoestima y el autoconcepto son tan importantes en la construcción de la identidad?

---

---

---

## Ahora te toca a ti

Observa el siguiente esquema con información sobre tu realidad





## Me miro por dentro



¿En qué soy muy bueno, muy buena? ¿Cómo lo aprendí?

¿En qué cosas creo? Y ¿por qué son importantes para mí?

¿A qué le temo?

¿Qué haré al terminar el colegio?

## Este soy yo

Ahora vas a imaginarte dos situaciones: en la primera deberás hacerte una entrevista, por lo tanto pensarás en las preguntas que te harías para conocerte y presentarte mejor. En la segunda, has ganado tres premios, deberás poner en cada uno de ellos por qué los ganaste, para ello pensarás en aspectos de ti mismo en los que eres una trome o un trome.



## Entrevista a mí misma o mismo



1. ¿ ?

---

---

2. ¿ ?

---

---

3. ¿ ?

---

---

4. ¿ ?

---

---



Premio a: .....  
Por: .....



Premio a: .....  
Por: .....



Premio a: .....  
Por: .....

Hemos realizado actividades diversas orientadas a conocernos un poco más y así construir nuestra identidad. Es importante recordar que este proceso se da a lo largo de nuestra vida, pero es de suma importancia trabajarlo durante la adolescencia.

¿Qué aprendí?



¿Por qué creo que las actividades que hemos realizado son importantes para nuestro desarrollo?

¿De qué manera me servirá en el futuro trabajar en la construcción de nuestra identidad?

Escribe dos ideas con las que te quedas después de realizar las actividades

1.3

Me comunico pensando en los demás



¡Hola chicas y chicos!

En esta ficha aprenderás de qué manera puedes comunicarte con los demás de manera asertiva y reconociendo su importancia en las relaciones con los demás.

## Historias como las nuestras

Lee las historias atentamente



### Historieta 1 (Papá e hija molestos)

Papá: Amalia, limpia tu cuarto, toda la vida es lo mismo, eres una desordenada

Amalia: Ya papá, ya lo voy a hacer pero ahora estoy ocupada.

### Historieta 2 (Papá e hija serios pero no molestos)

Papá: Amalia, por favor limpia tu cuarto, es importante para que puedas estudiar y recibir tus clases virtuales.

Amalia: Ya papá sí lo haré, ahora debo terminar de leer este libro y en una hora comienzo a limpiarlo.

¿Qué diferencia encuentras entre las historietas?

¿Qué palabras o expresiones crees que ayudaron y/o dificultaron las situaciones?

¿Te han pasado situaciones similares? ¿Cómo te has sentido?

## Nos informamos

¿SABÍAS QUÉ?

La comunicación es el proceso por el cual nos relacionarnos con las personas, ya que somos seres sociales por naturaleza. Esta relación generada por la comunicación nos brinda satisfacción y fomenta un desarrollo adecuado tanto en el ámbito familiar como social.

Cuando hablamos de comunicación asertiva nos referimos aquella en la que expresamos adecuadamente nuestras emociones y sentimientos de manera directa y clara,



## Reflexiona y responde

¿Qué sucede en cada una de las situaciones?

### Historieta 1

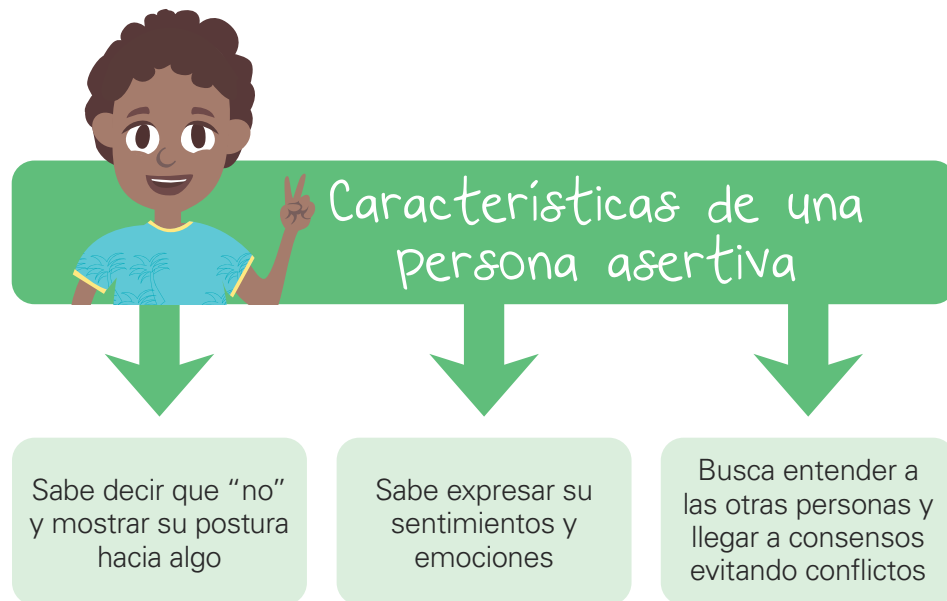
### Historieta 2

respetando los derechos de quienes nos rodean y con quien nos comunicamos.

Este tipo de comunicación es un proceso de constante trabajo para lograr expresar adecuadamente las emociones y sentimientos.

Podemos desarrollar estas habilidades desde la infancia, pero el momento clave en el que hay que practicar la comunicación asertiva para lograr un óptimo desarrollo de la inteligencia emocional es en la adolescencia.

Durante esta etapa es imprescindible que los padres, profesores y en general, el contexto en el que se desenvuelven, sean un soporte para que el impacto emocional y autoconcepto puedan ser desarrollados con normalidad durante esta etapa.



Aquí te brindamos un ejemplo de qué diría una persona asertiva para expresar lo que siente sin que se perciba de forma agresiva: "Entiendo lo que dices, pero no estoy de acuerdo". O para expresar sus sentimientos: "Me he sentido incómoda/o y me gustaría hablar al respecto".

Ahora, a partir de todo lo leído, escribe con tus propias palabras qué es la comunicación asertiva y cómo se demuestra

---



---



---



---

## Mensajes acusadores VS mensajes asertivos

Lee con atención estas situaciones y completa las actividades propuestas. Fíjate en las partes resaltadas con negrita

### Situación 1:

**Danixca:** Belia, **eres una muy mala amiga. Siempre estás contando chismes. No puedes guardar nada para ti.** Te dije que Marlene y yo teníamos un problema. Y ahora en todo el barrio se dice que yo quiero pegarle. Pasamos un buen rato conversando para arreglar nuestro problema, pero ahora gracias a tu chisme las cosas se han enredado otra vez. **Eres una "boca floja".** Nunca más te contaré algo.

**Belia:** **¿Por qué no te callas?! No me importa tu opinión.** Sólo quería darte apoyo. Pero tú no sabes apreciarlo. **No sabes lo que es ser una amiga.**



Responde las siguientes preguntas



¿De qué manera se comunicaban Danixca y Belia en la "Situación 1"?

---

---

¿Qué actitud tienen las personas involucradas en el conflicto cuando usan este tipo de mensajes?

---

---

Responde las siguientes preguntas



¿De qué manera se comunicaban Danixca y Belia en la "Situación 2"?

---

---

¿Qué actitud deben tener las personas involucradas en el conflicto para poder usar este tipo de mensajes?

---

---

### Situación 2:

**Danixca:** Realmente me sentí molesta cuando oí que se decía que quería pegarle a Marlene. Nosotras ya habíamos arreglado nuestros problemas, pero, gracias a ese rumor, ella está molesta conmigo otra vez. **Me gustaría encontrar una solución.**

**Belia:** Lo siento Danixca. Lamento haber arruinado las cosas, porque yo realmente te considero una amiga y sólo trataba de ayudar. **No lo hice con mala intención.** Sólo pensé que lograría que te vean como alguien más fuerte. Yo no quería que Marlene creyera que le tenías miedo. **Si lo deseas, podemos ir las dos a hablar con ella, para que yo le explique lo que hice.** No volveré a hacer algo así.



Construimos mensajes asertivos



Los mensajes asertivos tienen las siguientes partes:

- Expresión de sentimientos personales
- Expresión de la conducta que se considera inaceptable
- Expresión asertiva

Estas tres partes siempre tienen que estar presentes, pero no siempre en un mismo orden. Identifica estas partes en la situación 2.

Lee las siguientes situaciones. Luego escribe el mensaje asertivo que debería dar la persona cuyo nombre está resaltado en azul.

**Carlota** dejó su nuevo lapicero sobre la mesa cuando fue a abrir la puerta. Al regresar su lapicero ya no estaba ahí. Ella vio a su hermano con un lapicero y le dijo a su mamá que él tenía su lapicero. Su hermano le dijo que Carlota era una mentirosa.

*Ejemplo:* Carlota lo escuchó y le dijo que lamentaba mucho haberlo acusado injustamente, pero que se había sentido molesta y triste cuando él le dijo mentirosa, la próxima vez buscaré bien antes de acusar a alguien, le respondió. Luego le pidió si le podía ayudar a buscar su lapicero.

**Kenny** tenía una mala nota en lectura en su informe de evaluación. Él sabía que su madre se molestaría mucho cuando viera la mala nota en el informe. En la tarde su hermana empezó a bromearle sobre su nuevo corte de cabello. Kenny golpeó a Alex y empezaron una pelea.

**Tania** estaba parada detrás de Juan y Diana, cargando el pan con huevo que su mamá le acababa de dar. Juan y Diana están caminando a su alrededor y accidentalmente Juan choca con Tania, botando el pan al piso. Tania se pone a llorar e insiste en que Juan la empujó a propósito.

**Alima** ha llegado al barrio luego de muchos viajes, ella es venezolana. Cuando comienza hablar en su primera clase en línea, una de sus compañeras al escucharla se burla de su entonación. Alima se siente muy triste.

Cuando termines de escribir los mensajes resalta:

- Con rojo la expresión de sentimientos personales
- Con verde la expresión de la conducta que se considera inaceptable
- Con azul la expresión asertiva

Observa el ejemplo en el caso de Carlota:

Carlota lo escuchó y le dijo lamentaba mucho haberlo acusado injustamente, pero que se había sentido molesta y triste cuando él le dijo mentirosa, la próxima vez buscaré bien antes de acusar a alguien. Luego le pidió si le podía ayudar a buscar su lapicero.



A lo largo de las actividades hemos podido aprender, que la clave para establecer una comunicación asertiva es la forma en que comunicamos lo que queremos decirle al resto. También sabemos que es un aprendizaje importante en la adolescencia y que nos servirá en nuestras relaciones tanto con la familia como con el resto de la sociedad.



¿Qué aprendí?



¿Qué le aporta a mi vida lo que he aprendido con estas actividades?

¿Qué otras estrategias puedo proponer para mejorar mi comunicación asertiva?

¿Qué es lo más importante que he aprendido de lo trabajado?

¿Qué has aprendido de ti misma o de ti mismo luego de realizar las actividades?

1.4

Las emociones son importantes



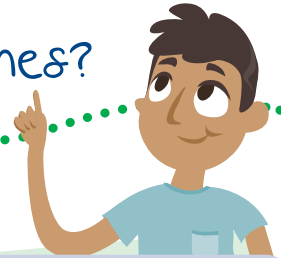
¡Hola chicas y chicos!

En esta ficha aprenderás acerca de tus emociones y sentimientos, considerando que estos pueden ser diferentes de los demás. También reflexionarás sobre la necesidad de regularlos y conocerás algunas estrategias para lograrlo.



## ¿Qué pienso de las emociones?

Lee con atención cada una de las afirmaciones y contesta si crees que son verdaderas o falsas



|                                                                         | V                        | F                        |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| En la adolescencia, las emociones suelen sentirse con mayor intensidad. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| El ser madura o maduro significa no demostrar ninguna emoción.          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hay diferentes tipos de emociones                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Las emociones se quedan para siempre y nunca se van                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Se deben superar las emociones para ser felices y alcanzar las metas.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Es importante sentir emociones y apreciar las de los demás              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Se debe estar alegre siempre                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Nos informamos



### ¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones naturales que sentimos interiormente como producto de estímulos externos en nuestra interacción con el mundo. Cada persona experimenta una emoción de forma diferente. Por ejemplo, ante una situación triste, unos se ponen a llorar y otros se muestran serenos.

Las emociones no se aprenden, se sienten. La alegría, la tristeza, la ira, el miedo y la sorpresa son algunas de ellas; sin embargo, podemos aprender a regularlas. Así no controlan nuestra vida. Por ejemplo, cuando decimos una palabra hiriente a alguien porque en ese instante estábamos enojados por algo que pasó antes. Cuando regulemos las emociones lograremos mayor autonomía y madurez.

Las emociones tienen su causa en las situaciones que vivimos y se vuelven importantes para nosotros, dependiendo de nuestras experiencias personales. Por ejemplo, si dos estudiantes obtienen una calificación A en un examen escrito, uno de ellos podría sentirse muy feliz porque es la primera vez que obtiene dicha nota, mientras que el otro podría enojarse porque esperaba una calificación mayor.

Las consecuencias de las emociones son exteriorizadas por nuestro cuerpo a través de las manifestaciones fisiológicas, los pensamientos y los comportamientos que tenemos para expresarlas. Así, por ejemplo, la emoción de la alegría será la consecuencia de una situación agradable, que se manifestará en una sonrisa, en latidos del corazón rítmicos y en comportamientos de amabilidad con quienes nos rodean. Aprender a reconocer nuestras emociones nos ayudará a regularlas y a expresarlas de manera apropiada, con el propósito de entablar relaciones saludables con los demás y asegurar nuestro bienestar personal.

Adaptado de Libro Personal Social MINEDU

## Reflexiona y responde



**Amilcar** ha llegado de Venezuela hace algún tiempo y está haciendo algunos amigos. Una tarde estaban conversando y al hablar sintió que su voz hacía un sonido raro, carraspeó e intentó volver a hablar y nuevamente ese sonido raro y agudo. Sus dos amigos se rieron mucho de él. Amilcar sintió que su cara se ponía roja y caliente y solo quería desfogarse

¿Qué le ocurrió a Amilcar?



¿Qué emociones siente?



¿Cuáles son los comportamientos y emociones que provocan estas emociones?



Comportamientos



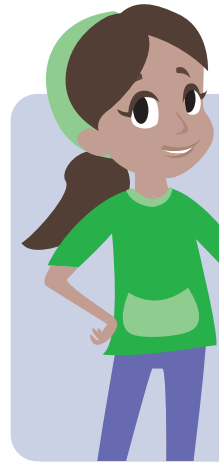
Emociones



¿Por qué será importante que Amilcar regule sus emociones?



¿Qué le recomendarías a Amilcar?



Últimamente tengo la sensación de que me paso el día discutiendo con mis padres. No paran de preguntarme a dónde voy, con quién voy, qué voy a hacer... ¡Lo quieren saber todo!

A veces, cuando discuto con ellos me siento mal, pero la verdad es que no lo puedo evitar. Los quiero muchísimo y sé que ellos intentan ayudarme, pero ya no soy una niña, al menos ya no soy una niña pequeña.

Nuria Roca. Soy una adolescente.

**¿Qué sucede con Nuria?**

**¿Cómo es la relación con sus padres? ¿Siempre ha sido así?**

**¿Qué emoción le genera esta situación? ¿Por qué?**

**¿Qué puede hacer para calmarse y dialogar con sus padres?**

## Ahora te toca a ti

Piensa en algunas emociones y completa la siguiente tabla

| EMOCIÓN | SITUACIONES QUE LO PROVOCAN | DE QUÉ MANERA REACCIONO |
|---------|-----------------------------|-------------------------|
|         |                             |                         |
|         |                             |                         |
|         |                             |                         |

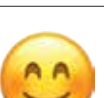
A veces sentimos emociones que no podemos identificar. Lee la lista que te proponemos a continuación y marca aquellas emociones que has sentido alguna vez

A veces me siento:

|             |               |               |             |
|-------------|---------------|---------------|-------------|
| Abatido     | Capaz         | Disgustado    | Inteligente |
| Abrumado    | Celoso        | Dolido        | Intimidado  |
| Aburrido    | Colaborador   | Dudoso        | Libre       |
| Acobardado  | Colérico      | Edificado     | Malo        |
| Acompañado  | Comprendido   | Encantado     | Maltratado  |
| Acongojado  | Confundido    | Engañado      | Melancólico |
| Afligido    | Consternado   | Envidioso     | Mimoso      |
| Agobiado    | Contento      | Estresado     | Molesto     |
| Agotado     | Cooperador    | Exasperado    | Optimista   |
| Aislado     | Culpable      | Exhausto      | Orgulloso   |
| Alegre      | Debilitado    | Extenuado     | Paralizado  |
| Amargado    | Decaído       | Fantástico    | Perturbado  |
| Animoso     | Desalentado   | Fascinado     | Poderoso    |
| Ansioso     | Desamparado   | Feliz         | Presionado  |
| Apático     | Descalificado | Furioso       | Reprimido   |
| Apreciado   | Desconfiado   | Generoso      | Solo        |
| Arrepentido | Desconsolado  | Genial        | Sorprendido |
| Asustado    | Descontento   | Gracioso      | Tenso       |
| Atendido    | Descorazonado | Hábil         | Torpe       |
| Aterrado    | Desinteresado | Halagado      | Triste      |
| Aturdido    | Desvalido     | Herido        | Único       |
| Avergonzado | Determinado   | Humillado     | Valiente    |
| Calmado     | Dichoso       | Incomprendido | Vivaz       |
| Cansado     | Discriminado  | Inspirado     | Vulnerable  |

También puede suceder que sientas más de una emoción a la vez... es normal. Observa este cuadro, elige tres combinaciones y escribe qué experiencia que hayas pasado te hizo sentir de esa manera.

Por ejemplo: Un día Luis estaba bajando las escaleras de su casa y su hermano, que se había escondido lo asustó. Luis se sintió asustado, pero también molesto porque no le gustan los sustos.

|                                                                                              |  MIEDO |  ALEGRÍA |  RABIA |  AMOR |  TRISTEZA |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|  AMOR       |                                                                                         |                                                                                           |                                                                                         |                                                                                        |                                                                                            |
|  MIEDO     |                                                                                         |                                                                                           |                                                                                         |                                                                                        |                                                                                            |
|  RABIA    |                                                                                         |                                                                                           |                                                                                         |                                                                                        |                                                                                            |
|  TRISTEZA |                                                                                         |                                                                                           |                                                                                         |                                                                                        |                                                                                            |
|  ALEGRÍA  |                                                                                         |                                                                                           |                                                                                         |                                                                                        |                                                                                            |

## Regulación es la clave

Ya hemos visto que sentir emociones es normal, todos los sentimos. Lo que debemos aprender es a regularlas.

Regular las emociones consiste en darnos cuenta en el momento de la emoción que experimentamos y tomar el control de nuestra forma de actuar frente a ella.

Esto es una habilidad que requiere práctica, constancia y voluntad personal. Se va aprendiendo mediante la interacción con el grupo de amigas o de amigos, la escuela y la familia.

Para regular las emociones, recomendamos estos pasos:



### PASO

1

Reconocer las emociones, para saber qué sentimos e intentar descubrir por qué lo sentimos.

### PASO

2

Calmarnos aplicando alguna técnica para relajarnos.

### PASO

3

Pensar en la mejor forma de expresar lo que sentimos y actuar de acuerdo a ello.

### Estrategias para regular nuestras emociones

Existen algunas estrategias que nos ayudan a regular nuestras emociones. Entre las más conocidas tenemos:

#### "Respirar con calma"

Nos permite hacer un alto en lo que estamos pasando y reflexionar sobre lo que sentimos. Para esto es necesario, atención a cómo el aire ingresa y sale de nuestro cuerpo, y buscando

controlar los latidos del corazón, lo que disminuye la intensidad de las emociones al distraernos de ellas. Respirar contando mentalmente hasta diez ayuda a calmarnos.

### "Aléjate un rato"

La clave es darnos un tiempo para pensar sobre la situación en un lugar alejado de los eventos. Esto permite analizar mejor lo ocurrido, tranquilizarnos y darnos tiempo para evaluar la forma de actuar adecuada y tomar la mejor decisión posible.

### "Pensemos en positivo"

Se basa en sustituir los pensamientos desagradables o negativos por unos positivos. Es necesario un cambio en la manera de pensar, y mirar las cosas desde otro punto de vista. Algunas de estas estrategias requieren el desarrollo de la empatía, que es la capacidad de ponernos en el lugar del otro, tratando de comprender lo que siente, para así llevar a cabo una acción que beneficie a la otra persona y a nosotros.

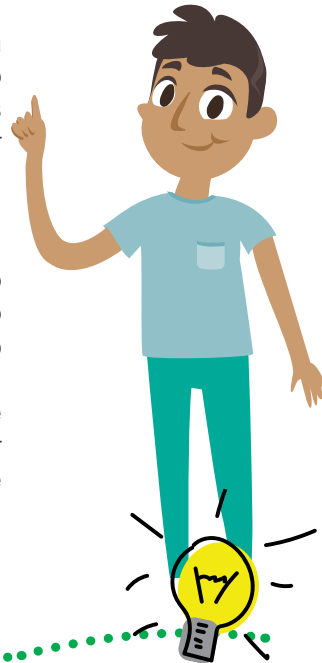
### ¿Qué aprendimos?

A lo largo de esta ficha has reflexionado acerca de las diversas emociones que puedes experimentar en las diferentes situaciones por las que atraviesas. A partir de todo lo trabajado:

¿Cómo lo trabajado se relaciona con tus experiencias?

¿Algún aspecto te ha resultado difícil o complicado?  
¿Por qué?

¿Qué has podido aprender?



# 1.5

¿De varones o de mujeres?



¡Hola chicas y chicos!

Al desarrollar esta ficha reflexionarás acerca de los roles que se cree son solo para los varones o para las mujeres. Aprenderás a relacionarte con los demás y respetarlos.

## Desde mis saberes

Lee la primera columna de la siguiente tabla y marca si es una característica, actividad u oficio de varones, mujeres, ambos sexos o ninguno.

|                                         | MUJERES | VARONES | AMBOS SEXOS | NINGUNO |
|-----------------------------------------|---------|---------|-------------|---------|
| Inteligencia                            |         |         |             |         |
| Desprecio                               |         |         |             |         |
| Tolerancia                              |         |         |             |         |
| Comprensión                             |         |         |             |         |
| Tristeza                                |         |         |             |         |
| Violencia                               |         |         |             |         |
| Utiliza el tiempo libre para divertirse |         |         |             |         |
| Trabaja fuera de casa                   |         |         |             |         |
| Se hace cargo de las tareas domésticas  |         |         |             |         |
| Ve televisión                           |         |         |             |         |
| Cocina                                  |         |         |             |         |
| Cuida de las niñas y niños              |         |         |             |         |
| Enfermería                              |         |         |             |         |
| Derecho                                 |         |         |             |         |
| Manejar camiones                        |         |         |             |         |
| Mecánica                                |         |         |             |         |
| Educación                               |         |         |             |         |
| Ingeniería                              |         |         |             |         |

## Nos informamos

Según Naciones Unidas, la igualdad de género se refiere a “la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los varones, las niñas y los niños”.

Por lo tanto, la igualdad de género permite brindar a las mujeres y a los varones las mismas oportunidades, condiciones, y formas de trato, sin dejar a un lado las particularidades de cada uno de ellos que permitan y garanticen el acceso a los derechos que tienen como ciudadanas y ciudadanos.

Sin embargo cada día, desde muchos espacios recibimos un bombardeo de mensajes que marcan una diferencia entre varones y mujeres.

Hay mensajes que nos dicen que hay cosas y características que solo las mujeres deben tener. Muchas personas creen que las mujeres deben cuidar su imagen, maquillarse, cuidar de la casa, ser serviciales, románticas, calladitas y además deben cuidarse de ir solas por la calle. Mucha gente piensa que todas las mujeres son sensibles, débiles y creídas.

Lo mismo ocurre con los varones, ellos reciben mensajes relacionados a todas las características que ellos deben tener, por ejemplo: los varones deben ser fuertes, agresivos, no tener miedo, ser buenos en los deportes y de mayores debemos encargarnos de la familia.

El problema de estos mensajes es que hacen parecer que estas características son solo de las mujeres o de los varones.



## Reflexiona y contesta



Lee los siguientes casos y comenta

### EDUARDO

"Quiero ser un buen bailarín, deseo postular a la Escuela de Ballet." Mensajes que recibe: "Los varones deben ser rudos y no mostrar sensibilidad." "Para bailarinas, las mujeres."



### JURIMAR

"Quiero manejar trailers. Pero debo aprender a reconocer las rutas en las carreteras."

Mensajes que recibe: "Las mujeres no pueden manejar vehículos tan grandes, eso es cosa de varones." "Una mujer con ese trabajo es poco femenina: seguro no quiere tener familia."



### TARA

"Soy buena con los números, y me gustaría estudiar ingeniera informática."

Mensajes que recibe: "Esa es una carrera para varones." "Nadie te va a contratar: pierdes el tiempo."

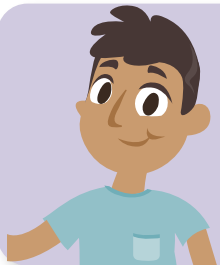


### BALBINO

"Me gusta trabajar con niñas y niños pequeños, sé que sería un buen profesor de Educación Inicial."

Mensaje que recibe: "Ese es un trabajo para mujeres"

"Los varones no son profesores de inicial"



¿Cómo se sienten las chicas y los chicos de los casos?

---

---

---

a. ¿Qué sueños esperan alcanzar en el futuro Eduardo, Yurimar, Tara y Balbino?

---

---

---

b. ¿Por qué creen que hay personas que piensan que existen actividades que solo pueden hacer los chicos y que otras son exclusivas para las chicas?

---

---

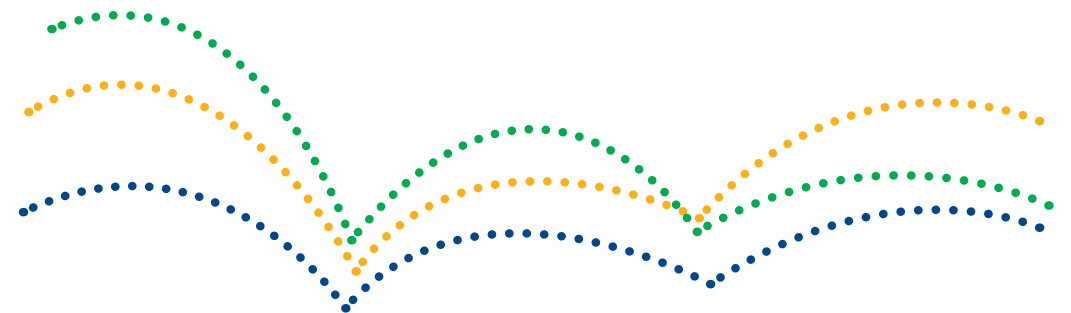
---

c. En tu escuela o en tu barrio, ¿las chicas y los chicos realizan las mismas actividades o existen actividades diferenciadas? ¿Por qué?

---

---

---





Lee y responde<sup>1</sup>

## La historia de Carlos y Lucía

Lucía y Carlos son gemelos. A Lucía la llamaron igual que su madre, y a Carlos igual que a su padre. Poco después de nacer, a Lucía le pusieron una linda ropita rosada y a Carlos una linda ropita azul. ¿La enfermera preguntó: ¿la niña es la de rosado, y el niño el de azul? ¡Naturalmente!, contestaron su padre y su madre llenos de alegría. Poco después la enfermera se llevó a Lucía y la trajo pasado un rato, con unos preciosos aretes en sus pequeñísimas orejas. ¡Ahora sí que no hay duda! La niña es la que lleva aretes.

Cuando cumplieron un año todavía se parecían mucho. Ambos empezaban a andar y jugueteaban juntos. A Lucía le regalaban toda clase de muñequitas, vestiditos, cocinitas... y a Carlos toda clase de vehículos, juegos de construcción, de herramientas, etc.

Cuando fueron al colegio, Lucía leía cuentos de hadas y princesas, mientras Carlos disfrutaba con los cuentos de aventuras y héroes. Después del colegio, Lucía iba a clase de danza donde lo pasaba muy bien, y Carlos no lo pasaba tan bien, seguía el consejo de su padre que le animó a aprender computación con la promesa de regalarle una computadora para él solo.

Cuando fueron adolescentes ambos salían con sus amigas y amigos a divertirse. Sin embargo, Carlos estaba encargado por sus padres de cuidar a Lucía, y era él quien decidía cuando volver a casa. Los fines de semana Lucía ayudaba a su madre a limpiar la casa, o se iban de compras. Carlos iba algunas veces a jugar partido con su padre. ¡Lo pasaban en grande!

Cuando Carlos empezó a salir con chicas, su padre le decía ¿cuántas novias tienes ya?, ¡estás hecho un donjuán! Lucía no hablaba del tema en casa y su madre y su padre tampoco se lo mencionaban.

Cuando fueron a la Universidad, Lucía quería ser una buena maestra y Carlos ingresó a la facultad de Ingeniería. En el segundo año, Lucía conoció a un chico del que se enamoró. Comenzaron a salir y se hicieron novios. Cuando terminaron sus estudios decidieron casarse. Tenían mucha ilusión en el futuro.

El esposo de Lucía trabajaba y le sugirió que con su sueldo podrían vivir bien, sin necesidad de que ella trabajase. A Lucía tampoco le apetecía mucho separarse de su esposo para marcharse a trabajar a algún colegio. Mientras tanto, Carlos terminaba su último año de carrera y salía con chicas, pero sin comprometerse.

Lucía se quedó pronto embarazada y tuvo gemelos, igual que su madre. Un niño y una niña. Ocupaba todo el día en cuidarlos y atenderlos y aunque era feliz, se encontraba agobiada, siempre encerrada, y se sentía más distanciada de su esposo.

Cuando los niños fueron a la escuela, Lucía sintió deseos de ocuparse de ella misma y habló con su esposo sobre su deseo de volver a trabajar. El veía muchos inconvenientes: la niña y el niño necesitaban mucha atención todavía, y él no podía ocuparse, tenía mucho trabajo... Lucía intentó convencerle pero no llegaron a un acuerdo. Después de mucho pensarlo, Lucía acabó por comprender a su esposo y aplazó su decisión.

Carlos también se casó, algunos años más tarde. Su esposa trabajaba fuera de casa. Se llevaban muy bien. Pero pronto surgieron conflictos, sobre todo en las cosas cotidianas. Carlos le reprochaba a su esposa por no atender la casa, no tener la ropa limpia cuando él la necesitaba, pasar demasiado tiempo fuera de casa... Alguna vez le puso como ejemplo a su madre que siempre tenía todo impecable. Las cosas llegaron hasta tal punto que se separaron. Carlos se sintió muy mal, puesto que no entendía la razón de esta separación. No la entendió nunca. Sobre todo cuando encontró una compañera que además de quererle, realizaba las tareas domésticas con aparente alegría e ilusión. Sin reprocharle nada.

## Responde las siguientes preguntas

1. Enumera las diferencias que has observado entre Carlos y Lucía en las diferentes etapas de su vida:  
En la infancia:

<sup>1</sup> <http://elorientablog.blogspot.com/2010/11/violencia-de-genero-recursos-y.html>

En la adolescencia:

---

---

---

---

En su época universitaria:

---

---

---

---

En su matrimonio:

---

---

---

---

2. ¿Cómo crees que llegan Lucía y Carlos a tener vidas tan diferentes?

---

---

---

---

3. ¿Qué o quiénes les influyen para que se comporten de forma diferente?

---

---

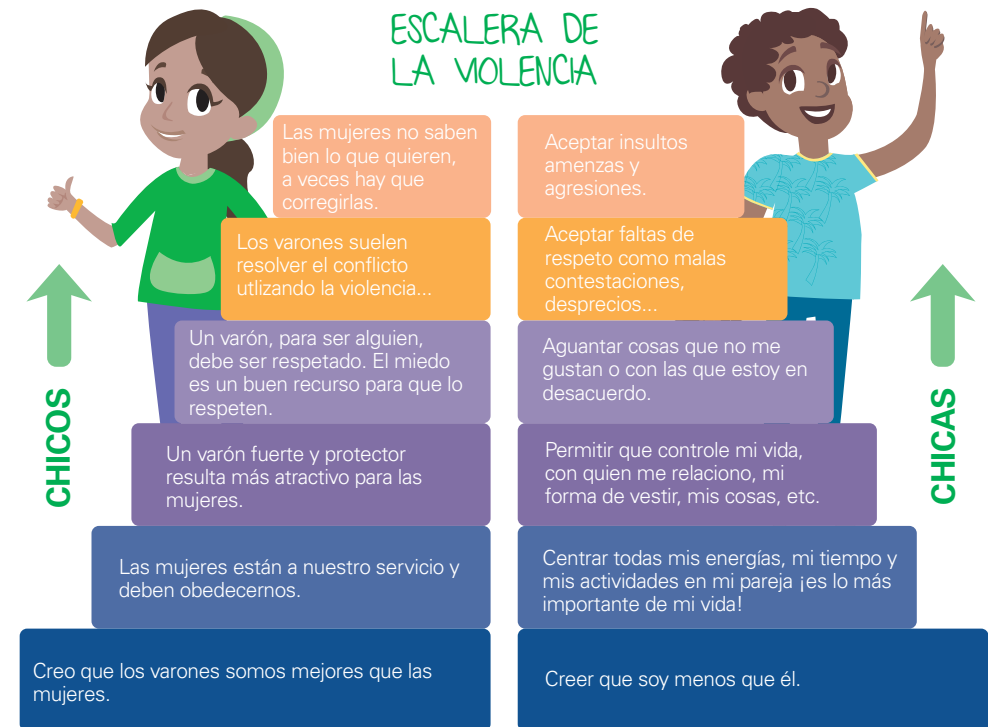
---

---

## Ahora te toca a ti

Observa esta imagen de la "Escalera de la violencia" y propón una escalera de las buenas relaciones

Cuando en mi relación de pareja o de amistad empiezo a subir estos peldaños ¡Peligro!



Has tu propuesta de la escalera de las buenas relaciones

2

Convivencia, espacio  
para aprender

2.1

Mis derechos y tus  
derechos son iguales



¡Hola chicas y  
chicos!

En esta ficha reflexionaremos acerca de la importancia de los derechos de las y los adolescentes. De igual manera analizarás casos y propondrás alternativas de solución.



En cada recuadro escribe algunos derechos que conozcas, describe en qué consiste y da un ejemplo de cómo se cumpliría. Marca en la barra según cómo crees que se cumpla en realidad.

|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Derecho:                                                                                                                                                                                                                                                  | Derecho:                                                                                                                                                                                                                                                  |
| En qué consiste:                                                                                                                                                                                                                                          | En qué consiste:                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ejemplo de cumplimiento:                                                                                                                                                                                                                                  | Ejemplo de cumplimiento:                                                                                                                                                                                                                                  |
| Medida                                                                                                                                                                                                                                                    | Medida                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Se cumple      No se cumple                                                                                                                                                                                                                               | Se cumple      No se cumple                                                                                                                                                                                                                               |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Derecho:                                                                                                                                                                                                                                                  | Derecho:                                                                                                                                                                                                                                                  |
| En qué consiste:                                                                                                                                                                                                                                          | En qué consiste:                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ejemplo de cumplimiento:                                                                                                                                                                                                                                  | Ejemplo de cumplimiento:                                                                                                                                                                                                                                  |
| Medida                                                                                                                                                                                                                                                    | Medida                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Se cumple      No se cumple                                                                                                                                                                                                                               | Se cumple      No se cumple                                                                                                                                                                                                                               |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

## Nos informamos

### “Qué dice la convención de los derechos del niño y del adolescente”

Las niñas, niños y adolescentes son sujetos sociales de derechos y obligaciones; personas que tienen potencialidades y capacidades para desarrollarse, que necesitan de estímulos y comprensión para su formación integral y desarrollo de su personalidad.

La Convención de los Derechos de las niñas, niños y adolescentes promueve la defensa de la infancia contra el abandono, la explotación y los maltratos.

#### Sus principales artículos son:

- Es niño, todo ser humano menor de 18 años de edad.
- Se respetará los derechos de los niños, sin distinción de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política, origen nacional o étnico, impedimentos físicos, nacimiento o cualquier otra condición de sus padres o de sus representantes legales.
- El niño será inscrito inmediatamente después de su nacimiento y tendrá derecho, desde que nace, a un nombre, nacionalidad y, en la medida de lo posible, a conocer a sus padres y a ser cuidado por ellos.
- El niño tiene derecho a la libertad de expresión, que incluye la libertad de buscar, recibir y difundir informaciones e ideas de todo tipo, ya sea oralmente o por escrito, u otro elegido por el niño.
- Los Estados respetarán el derecho del niño contra toda forma de explotación y abusos sexuales.
- Los Estados respetarán el derecho del niño a la libertad de pensamiento, de conciencia y religión.
- Los niños temporal o permanentemente privados de su medio familiar, o cuyo superior interés exija que no permanezca en este medio, tendrán derecho a la protección y asistencia especiales del Estado.
- Los Estados reconocen el derecho de los niños a disfrutar del más alto nivel posible de salud y a servicios para el tratamiento de las enfermedades y rehabilitación de la salud.
- El niño tiene derecho al esparcimiento, al juego y a participar en las actividades artísticas y culturales.

## Ideas para recordar

- Las niñas y los niños tienen derecho a la protección y seguridad, afecto, atención y confianza, condiciones indispensables para el desarrollo de su personalidad.
- Si queremos una sociedad próspera, agradable y justa, es importante la participación de niñas, niños, jóvenes, adultos y ancianos con sus alegrías, trabajos y apoyo mutuo.
- "Juntos, varones y mujeres, haremos un mundo más justo, humano y agradable."



## Analicemos algunos casos y reflexionemos<sup>1</sup>



1 En la casa en Venezuela todo estaba bien, me sentía bien. Estaba con mi familia, con mis primos, podíamos jugar con todos. Nosotros no tenemos primos aquí.

(Diego, 11 años).

2 Acá cuando juegas en la calle te dicen vete a jugar a otro lado... en Venezuela si un señor te veía jugar se unía, ahí hasta los papás jugaban... Antes me sentía más seguro en la calle, por las personas, las personas venezolanas son bien buenas... aquí me han tratado bien pero a veces más o menos, ahí, ahí.

(Samuel, 10 años)

3 La dueña nos sacó de la casa porque mi mamá no tenía dinero... me sentí mal y tengo miedo porque no tenemos donde vivir.

(Carolina, 13 años)

4 Extraño ir a la escuela, extraño estudiar, mi mamá ha buscado, pero a veces no la quieren atender porque somos venezolanos, no le quieren dar turnos...

(Carlos, 11 años)

5 Hace unas semanas me sentí mal y mi mamá me llevo de emergencia al hospital, pero no teníamos mi DNI y no quisieron atenderme. Ella les decía que por favor me vayan revisando mientras ella iba a casa a buscarlo, pero igual no quisieron y nos sacaron del consultorio.

(Andrés, 15 años)

6 Con lo que gana mi papá no alcanza, mi hermana y yo tenemos que salir a vender caramelos a la calle. Saliendo del colegio nos paramos en un semáforo. Cuando llego a casa es de noche y me siento cansada para hacer mis tareas.

(Carmen, 11 años)

## Reflexiona y contesta



### ¿Qué derechos se han vulnerado en cada caso?

|          |        |
|----------|--------|
| Diego    | Samuel |
| Carolina | Carlos |
| Andrés   | Carmen |

<sup>1</sup> Para los casos de Samuel Carlos y Diego, extraído de: "Voces y experiencias de la niñez y adolescencia venezolana migrante en Brasil, Colombia, Ecuador y Perú". Consejo Latinoamericano De Ciencias Sociales Dirección De Investigación. DICIEMBRE 201 9

¿Cómo crees que se habrán sentido en dichas situaciones?

¿De qué manera crees que se pueden garantizar los derechos en cada uno de los casos anteriores y así evitar las emociones negativas que causaron en sus protagonistas?

|          |        |
|----------|--------|
| Diego    | Samuel |
| Carolina | Carlos |
| Andrés   | Carmen |

## Tenemos derechos, tenemos deberes



Así como poseemos Derechos, también tenemos responsabilidades y deberes con nosotros mismos y los demás.

Conversa con alguien en casa acerca de la frase anterior y responde escribiendo en la segunda columna del cuadro siguiente, los deberes y/o responsabilidades relacionados a cada uno de los Derechos señalados. Observa el ejemplo:

| DERECHOS                                                                                                  | RESPONSABILIDADES Y/O DEBERES                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Derecho a la igualdad, sin distinción de raza, religión o nacionalidad.                                   | Mostrar respeto a todas las personas por igual. Evidenciar un trato igualitario sin ninguna clase de distinción. |
| Derecho a una alimentación, viviendas y atención médica adecuada.                                         |                                                                                                                  |
| Derecho a recibir una educación que fomente la solidaridad, la amistad y la justicia entre todo el mundo. |                                                                                                                  |
| Derecho a comprensión y amor por parte de las familias y la sociedad.                                     |                                                                                                                  |
| Derecho a divertirse y jugar.                                                                             |                                                                                                                  |



## Ahora te toca a ti

A partir de lo que hemos trabajado con estas actividades, proponemos que dejes correr tu creatividad. Crea un mural, un dibujo, un poema, una canción o un collage que represente la garantía de los derechos que tienes como adolescente.



*Los derechos humanos son sus derechos. Tómenlos. Defiéndanlos. Promuévanlos. Entiéndanlos e insistan en ellos. Nútranlos y enriquezcanlos. . . Son lo mejor de nosotros. Denles vida.*

Kofi Anann

## ¿Qué aprendí?



**Escribe tres ideas claves que para ti sean las más importantes de lo que hemos trabajado en esta ficha**

---

---

---

**¿Para qué crees se te sirve lo que has aprendido? ¿En qué momentos de tu vida lo puedes aplicar?**

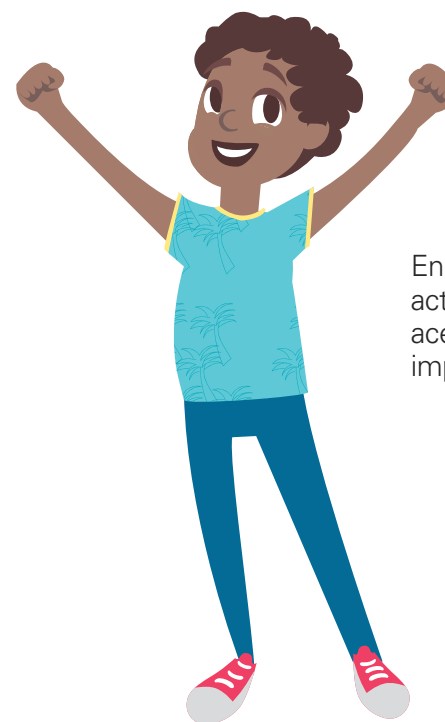
---

---

---

## 2.2

## Aprender a convivir es aprender a respetar



**¡Hola chicas y chicos!**

En esta ficha te presentaremos actividades que te permitirán reflexionar acerca de la convivencia y cómo esta es importante en las relaciones familiares.



## Desde mis saberes

Alrededor de la palabra convivencia escribe todas las ideas que crees que se relacionan con ella y escribe por qué crees que es así.

CONVIVENCIA



¿Cómo se da la convivencia en tu casa, en tu barrio y cómo era en tu escuela?

| CASA | BARRIO | ESCUELA |
|------|--------|---------|
|      |        |         |

## Nos informamos

### Leemos para aprender más sobre la convivencia

Los seres humanos interactúan con otras personas. Nos encontramos y compartimos en espacios diversos, como la escuela, la casa y los espacios públicos. Al acto de vivir en compañía de otros le llamamos CONVIVENCIA.

Tenemos gustos diferentes, no todos pensamos ni nos comportamos igual, somos diferentes y no siempre estamos de acuerdo. Estar en desacuerdo no significa pelear, es una oportunidad para conocer lo que piensan los demás. Allí nace la DIVERSIDAD y es uno de los valores de la sociedad.

Todos tenemos un lugar, tenemos DERECHOS tanto en la familia como con las amigas y los amigos y en diferentes situaciones. En todas partes estamos conviviendo.

Podemos decir que el principio de una sana convivencia, entre otras cosas, consiste en ponernos de acuerdo en todo aquello que nos conviene por igual, así seamos diferentes. Eso sí, reconociendo los límites de cada uno.

Cuando te respetas, respetas al otro, cuando respetas al otro, el otro te respeta y todos nos respetamos. Aprender a respetar es aprender a convivir.

El coronavirus y las medidas necesarias para disminuir y evitar su propagación han implicado cambios drásticos en la vida cotidiana de todos, adultos, niños, niñas y adolescentes. Al ocurrir esto, es normal sentirse inseguros e inseguras y que durante un tiempo tengamos una sensación de pérdida y de caos.

Sabiendo que esta situación puede durar algún tiempo más, es bueno adecuarse a los cambios sabiendo que una vez que todo termine es bastante probable que algunos hábitos que teníamos tendrán que cambiar para cuidarnos y cuidar a otros.

Igualmente, sabiendo que más tarde o más temprano la mayoría de nuestras actividades podrán reanudarse, se trata de instalar nuevas rutinas, hábitos y actividades que estructuren este tiempo mientras dure y que permitan una vida saludable y una sana convivencia.

Adaptado de: 1) Grupo SURA. (2017, julio 25). ¿Qué entendemos por convivencia? Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=b8Fj-UCsXrc&ab\\_channel=GrupoSURA](https://www.youtube.com/watch?v=b8Fj-UCsXrc&ab_channel=GrupoSURA)

2) UNICEF, Plan Ceibal, ANEP. (2020) Apoyo psicoemocional para familias durante la cuarentena por el coronavirus. <https://www.unicef.org/uruguay/media/2761/file/Apoyo%20psicoemocional%20para%20las%20familias%20durante%20la%20cuarentena%20por%20el%20coronavirus.pdf>

## Analizamos casos



### JAVIER

En la casa de Javier todos tienen actividades que realizar. Su mamá está haciendo teletrabajo igual que su tía. Él, al igual que su hermano tienen clases virtuales y por último su papá que es profesor debe dar clases a sus estudiantes de primaria.

Durante la mañana todo está muy ajetreado y es muy complicado organizar las tareas de la casa.

Todos tienen sus tareas que hacer y nunca tienen tiempo para nada. Al final la mamá de Javier termina repartiendo su tiempo entre las tareas propias de su trabajo y las tareas de la casa.

Esta situación la tiene molesta y de mal humor constantemente, pero piensa que si dice algo se generará una pelea. Por otro lado, Javier y su hermano han hablado algunas veces del tema, pero consideran que si su mamá lo hace y no les pide ayuda ni los resondra... entonces todo estará bien.

### Dioskairy

Dioskairy y su hermana Rosira, son gemelas y tienen un hermano menor llamado Dixon, ellos viven con sus abuelitos, y su papá, ya que su mamá ha regresado a Venezuela a atender a su tía que está muy enferma y no tiene quien la cuide.

Cuando comenzó la cuarentena, entre todos se organizaron para distribuirse las tareas del hogar. Durante las dos primeras semanas todo fue muy bien, cada uno hacía lo que le correspondía.

Pero, luego de un tiempo cuando Dioskairy o alguno de sus hermanos se olvidaba de hacer lo que les correspondía; los abuelitos lo hacían. Al cabo de un tiempo ellos ya no hacían nada, porque sabían que los abuelos lo harían.

El papá se molestaba mucho y constantemente surgían discusiones, pero esto solo era temporal porque luego todas las tareas las volvían a hacer los abuelitos.

| CASO 1 Javier                                                       | CASO 2 Dioskairy                                                    |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| ¿cuál es la situación que afecta en la convivencia?                 | ¿cuál es la situación que influye en la convivencia?                |
| ¿Qué actitudes y comportamientos tienen los miembros de la familia? | ¿Qué actitudes y comportamientos tienen los miembros de la familia? |
| ¿Cómo se evidencian los problemas de convivencia?                   | ¿Cómo se evidencian los problemas de convivencia?                   |
| ¿De qué manera crees que se pueda solucionar la situación?          | ¿De qué manera crees que se pueda solucionar la situación?          |

## Ahora te toca a ti

Piensa en dos situaciones que se generan en tu hogar y pueden afectar la convivencia. Descríbelas brevemente y completa según lo indicado.

### Situación 1

¿Quiénes están involucrados?

¿Cuáles serían los posibles acuerdos que garantizarían la convivencia?

### Situación 2

¿Quiénes están involucrados?

¿Cuál sería la posible norma que garantizaría la convivencia?



Ahora, con todo lo que has trabajado en la ficha, te propongo que junto con tu familia elaboren acuerdos que faciliten la convivencia. Para ello es importante tener en cuenta algunos aspectos:

- Debe involucrar a todos los miembros de la familia; esta decisión debe ser tomada por todas y todos ellos.
- Es un proceso paulatino, en el cual se irán haciendo los reajustes necesarios.
- Los efectos del cambio se verán poco a poco, hay que tener paciencia.
- Es importante ser constante en su cumplimiento y organizar asambleas familiares para evaluarlas y reajustarlas si fuera necesario.

### Acuerdos

## ¿Qué aprendimos?



Según lo trabajado en esta ficha responde a las siguientes preguntas:

¿Qué de lo que has aprendido realizando las actividades podrías implementar en el corto plazo?

---

---

---

¿Qué habilidad personal contribuiría en lo que has planteado en tu respuesta anterior?

---

---

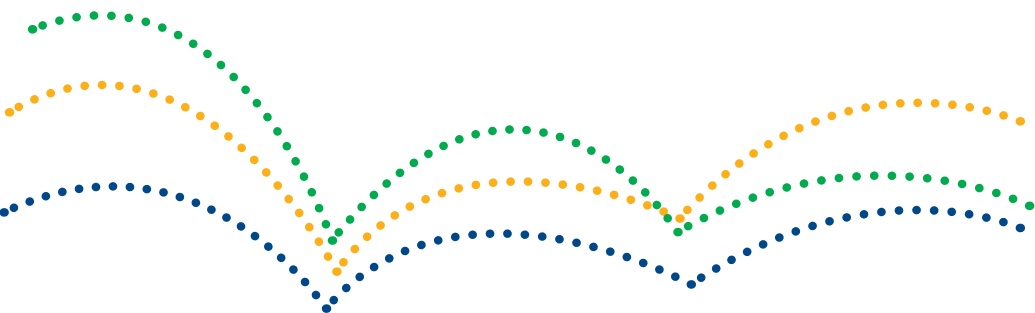
---

## 2.3 Sin violencia todo es mejor



¡Hola chicas y chicos!

En esta ficha comprenderás a través de la realización de diversas actividades, la importancia de establecer relaciones libres de violencia y orientadas a la convivencia pacífica.



## Historias como las nuestras

Lee con atención las siguientes situaciones y frases y pinta aquellas que consideres que representen situaciones de violencia.

1

"...Cuando yo opinaba sobre cualquier tema, estando sus amigos presentes, entonces se reía y como que cambiando de tema se volteaba y seguía hablando como si yo no hubiese dicho nada.

2

"Si un chico te trata mal es porque le gustas"

3

"A las mujeres no hay que entenderlas, hay que quererlas"

4

"...Él sí es un caballero, no como tú"

5

¿Eres tonto o qué?

Elige dos y justifica por qué consideras que refleja violencia

---

---

---



---

---

---

## Nos informamos

Lee la información acerca de la "normalización de la violencia" y responde.

Hablamos de normalización de la violencia cuando pensamos que es el único camino para resolver los problemas y/o relacionarnos con los demás. Lo común se vuelve correcto.

[https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-09/1\\_Infografia\\_Normalizaciondelaviolencia.pdf](https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-09/1_Infografia_Normalizaciondelaviolencia.pdf)



¿Qué piensas acerca de lo planteado en la infografía: "El trato violento aún es considerado un método válido de crianza y de educación"?

---

---

---

¿Qué relación tendrá este enunciado con el hecho de que entre el 40% y 48% de las niñas, niños y adolescentes justifiquen el uso de la violencia en la crianza y en la educación?

---

---

---



En la imagen se afirma que "Cuando las niñas y niños son agredidos físicamente en la escuela, generalmente, no lo reportan a sus padres para no empeorar la situación" ¿Por qué crees que eso suceda y qué opinas?

---



---

¿Qué alternativas crees que puedan poner en práctica las madres y padres en vez del uso de la violencia?

---



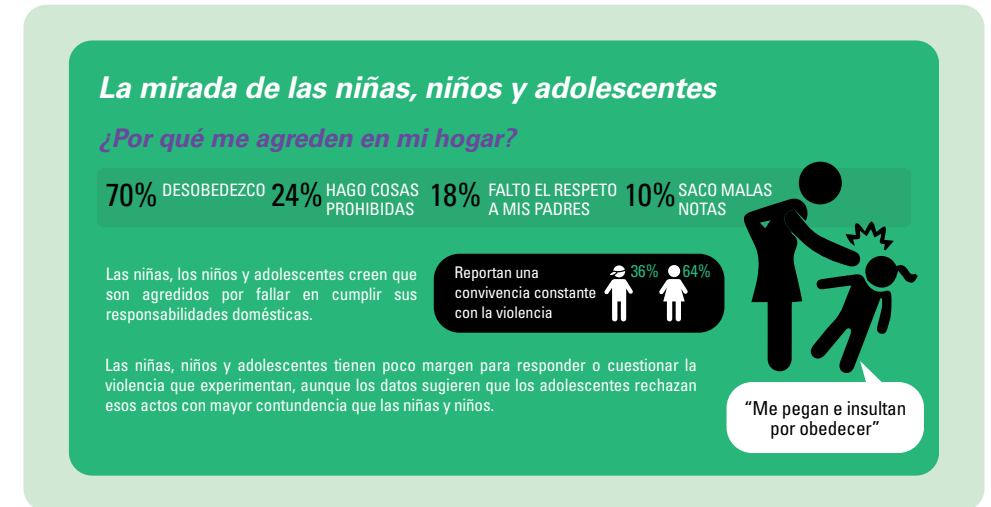
---

¿Si las madres, padres, abuelas y/o abuelos hubieran tenido la oportunidad de reflexionar al respecto y de usar otros mecanismos diferentes al uso de la violencia, de qué manera crees que sería la situación planteada en la imagen?

---



---



En la infografía nos presentan que frente a la "desobediencia", "hacer cosas que se les ha prohibido", faltar el respeto a los padres" y "sacar malas notas"; las familias responden con violencia. ¿Qué alternativas libres de violencia propondrías para hacer frente a dichas situaciones?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### ¿Qué piensan las niñas, niños y adolescentes sobre la violencia en la escuela y el hogar?

|                                                                                                                 | NIÑAS Y NIÑOS DE ACUERDO | ADOLESCENTES DE ACUERDO |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Los padres tienen derecho a golpear a sus hijos por su mala conducta                                            | 48%                      | 40%                     |
| Los maestros tienen derecho a maltratar a los estudiantes                                                       | 13%                      | 6%                      |
| Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a denunciar a las personas que los lastiman, golpean o maltratan | 88%                      | 97%                     |
| Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a decir lo que piensan y sienten                                 | 85%                      | 94%                     |



"Los padres pegan porque es su responsabilidad controlar a sus hijos"



¿Qué opinión te merece lo planteado en la infografía: "Los padres pegan porque es su responsabilidad controlar a sus hijos"?

---



---

¿Por qué crees que es importante que las niñas, niños y adolescentes tengan derecho a denunciar a las personas que los lastiman, golpean o maltratan y que tengan derecho a decir lo que sienten y piensan?

---



---

SIN PENSAR NI HUMILLAR

Es hora de cambiar

Campana contra el castigo físico y humillante hacia niñas, niños y adolescentes

Estas son algunas consecuencias del castigo físico y humillante hacia niñas, niños y adolescentes...

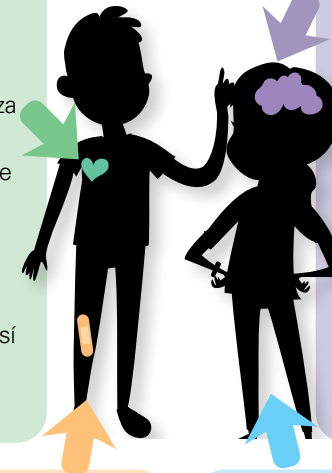
### Consecuencias

#### Socioemocionales

- Depresión, ansiedad, retraso del desarrollo.
- Sentimientos de vergüenza y culpa.
- Dificultad para relacionarse con otras personas.
- Baja autoestima y autovaloración, falta de autoestima.
- Dificultad para cuidarse a sí mismos y a los demás.

#### Cognitivas

- Les es más difícil aprender, por eso pueden tener bajo rendimiento escolar
- Trastornos de sueño, trastornos psicosomáticos
- Comportamientos suicidas y daños autoinfligidos
- Lesiones en el sistema nervioso
- Dificultad para manejar situaciones de estrés y solucionar problemas de manera adecuada



#### Físicas a corto plazo

- Moretones, hinchazones.
- Quemaduras, escaldaduras
- Fracturas, desgarros

#### Físicas a largo plazo

- Lesiones oculares, discapacidad.

#### A nivel de comportamiento

- Comportamientos suicidas y daños autoinfligidos
- Les es más difícil expresar afecto mediante abrazos, caricias, etc.
- Dificultad para regular su comportamiento por sí mismos.



## No te quedes callada o callado

Si eres víctima o testigo de un acto de violencia, hay mecanismos para actuar frente a estos actos.

La línea 100 es gratuita y de información confidencial. Por otro lado el Ministerio de Educación ha creado un sistema para que se pueda denunciar el acoso escolar. Este sistema se llama SISEVE. Estas herramientas son para que las uses...no lo dudes...no te quedes callada o callado.



## Ahora te toca a ti

¿Por qué crees que ha sido importante realizar estas actividades?

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué crees que te aporta?

---

---

---

---

---

---

---



Llama gratis  
**Línea 100**  
Las 24 horas, todos los días.

CEM - Centro  
Emergencia Mujer

**Chat100**  
www.mimp.gob.pe/chat100

**SiseVe** | Contra la  
Violencia Escolar



¿CÓMO FUNCIONA LA  
**NUEVA LÍNEA SÍSEVE?**  
**0800 - 76-888**

Regístrate  
Siempre



Crea un cartel que ayuden a concientizar a otras y otros adolescentes para combatir la violencia



## 2.4

Sin discriminación  
convivimos mejor

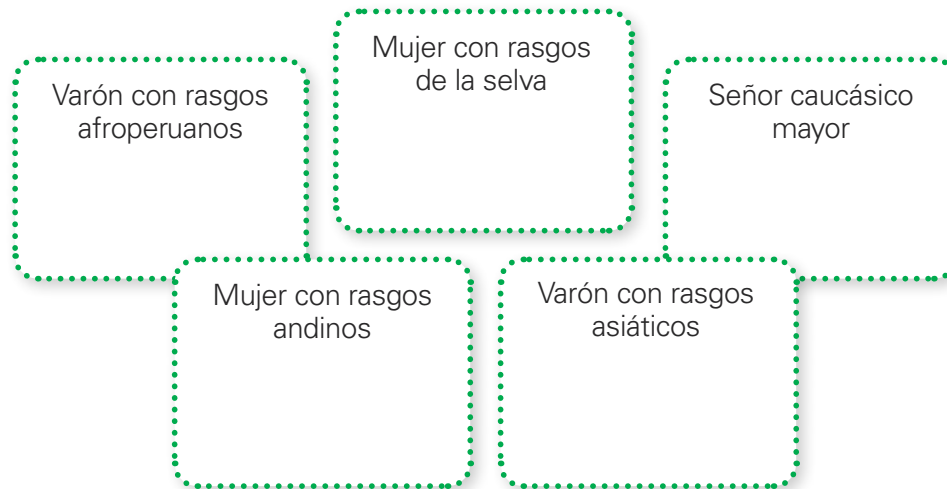


¡Hola chicas y chicos!

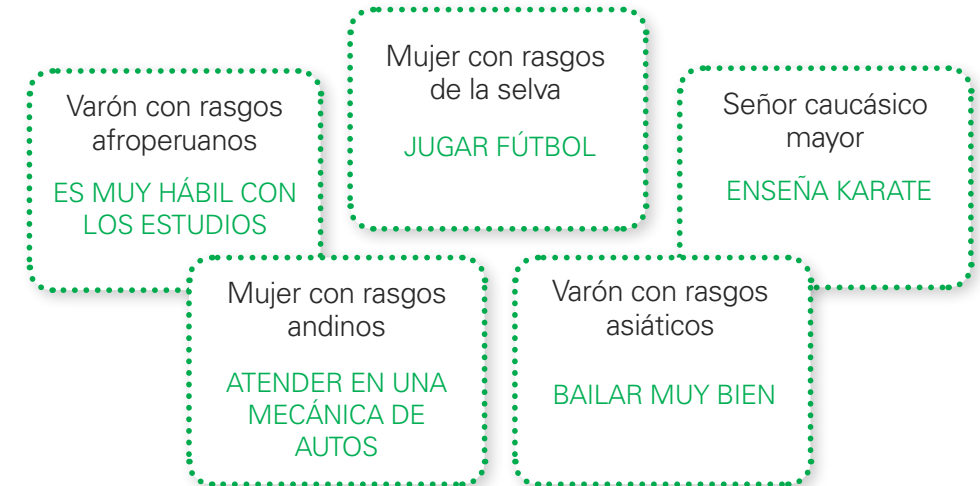
En esta unidad abordaremos temas relacionados a la erradicación de la violencia y encontrar en la inclusión la clave para la convivencia y el respeto por las diferencias.

## Desde mis saberes

Lee con atención cada una de las acciones que están en los círculos. Luego piensa qué persona que está en los recuadros verdes podría corresponderle alguna actividad y une con una línea un círculo con un recuadro.



¿Acertaste?



¿Por qué crees que le atribuíste a esos personajes dichas acciones?

---



---

## Nos Informamos

### DISCRIMINACIÓN

La discriminación es el trato diferente y desfavorable a una persona por su aspecto o pertenencia a un grupo determinado, impidiéndole o dificultándole el acceso a los mismos derechos, libertades u oportunidades. Se basa en la existencia de una percepción social que tiene como característica el desprestigio considerable de una persona o grupo de personas, ante los ojos de otras. Está relacionada con las relaciones de poder dentro de los diferentes grupos sociales y crea vulnerabilidad en los grupos discriminados y nace de la idea de la superioridad de unos sobre otros<sup>2</sup>.

## RACISMO Y XENOFOBIA

El racismo es el rechazo de la persona por su raza, su color de piel o por su proveniencia étnica, y justifica el desprecio de una persona o grupo de personas o la noción de superioridad de una persona o grupo de personas.

La xenofobia es el rechazo, el desprecio u odio a las personas que provienen de una nación o una cultura diferente a la propia, es decir, a las personas extranjeras, incluidas sus manifestaciones culturales, su lenguaje o todo aquello que pueda asociarse a lo foráneo. El racismo, la xenofobia y la intolerancia son graves violaciones de los derechos humanos<sup>3</sup>.

## INCLUSIÓN

La inclusión se fundamenta en el respeto a las diferencias y reconocimiento a la diversidad de las personas. De esta manera, la inclusión busca eliminar las barreras que impiden la participación de todas y todos, superando su situación de desventaja y brindando las mismas oportunidades. La Inclusión es el paso hacia adelante de la diversidad. La lucha contra todo tipo de discriminación es la lucha contra los prejuicios y por alcanzar una sociedad en igualdad y sin discriminación, en la cual todas las personas tengan los mismos derechos sin distinción de raza etnia, color, sexo, idioma, religión, opinión política, origen nacional, condición social, económica, jurídica o internacional del país<sup>1</sup>.

## Realiza las siguientes actividades

Escribe 2 situaciones de discriminación, racismo o xenofobia que hayas presenciado o hayas vivido y explica porque consideras que es discriminación, racismo o xenofobia. Finalmente explica de qué manera puede convertirse en una situación de inclusión.

| SITUACIÓN | POR QUÉ ES DISCRIMINACIÓN, RACISMO O XENOFOBIA | CONVERTIR EN SITUACIÓN DE INCLUSIÓN |
|-----------|------------------------------------------------|-------------------------------------|
|           |                                                |                                     |
|           |                                                |                                     |



En la siguiente página, te presento una noticia. Luego de leerla y reflexionar sobre lo que ahí se presenta, responde unas preguntas.

<sup>1</sup> Adaptado de: RED ACOGE (2019). Cuadernillo de trabajo: El derecho a la igualdad y no discriminación <https://www.redacoge.org/mm/file/Cuadernillo%20de%20trabajo%20-%20El%20derecho%20a%20la%20igualdad%20y%20no%20discriminacio%CC%81n.pdf>

Partners, P. (2019). 5 conceptos en relación con Diversidad e Inclusión que conviene tener claros. octubre 5, 2020, de Padula & Partners Sitio web: <http://www.padulapartners.com/5-conceptos-en-relacion-con-diversidad-e-inclusion-que-conviene-tener-claros/>

MINEDU (2017). EL CURRÍCULO Y LA INCLUSIÓN EDUCATIVA. [https://www.academia.edu/35031451/M%C3%93DULO\\_I\\_EL\\_CURR%C3%8DCULO\\_Y\\_LA\\_INCLUSI%C3%93N\\_EDUCATIVA](https://www.academia.edu/35031451/M%C3%93DULO_I_EL_CURR%C3%8DCULO_Y_LA_INCLUSI%C3%93N_EDUCATIVA)

<sup>2</sup> <https://www.redacoge.org/mm/file/Cuadernillo%20de%20trabajo%20-%20El%20derecho%20a%20la%20igualdad%20y%20no%20discriminacio%CC%81n.pdf>

<sup>3</sup> <https://www.redacoge.org/mm/file/Cuadernillo%20de%20trabajo%20-%20El%20derecho%20a%20la%20igualdad%20y%20no%20discriminacio%CC%81n.pdf>

## La Discriminación a extranjeros en el Perú

**E**l rechazo hacia extranjeros en el Perú parece ser una realidad que no se limita a las redes sociales, en las que se ha venido manifestando un rechazo abierto a la presencia de inmigrantes en el país, en particular al acceso a posibilidades de trabajo y servicios de salud o educación.

El rechazo también se ha registrado en la calle, el transporte público, espacios laborales y educativos, entre otros. Si bien estas manifestaciones son principalmente dirigidas a personas de Venezuela -uno de los grupos más numerosos y crecientes de inmigrantes en Perú en la actualidad- no parecen estar restringidas solamente a este grupo y parecen ser más frecuentes de lo que pensamos.

Un estudio realizado por la Escuela de Psicología de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya con refugiados y solicitantes de asilo<sup>1</sup> de 15 nacionalidades distintas encontró que 58% de las personas encuestadas se

habían sentido discriminadas en el Perú, en distintos espacios, como el trabajo, medios de transporte o la calle. En la mayoría de los casos, la principal razón de discriminación fue la nacionalidad, lo que fue mencionado por encuestados de países como Colombia, Venezuela, Cuba, Haití y Siria, entre otros.

**¿Por qué debería preocuparnos este tema?** En primer lugar porque la discriminación puede atentar directamente contra los derechos básicos de personas extranjeras en el Perú. En el caso de refugiados y solicitantes de asilo, la ley peruana -basada en acuerdos internacionales y aprobada en el año 2002- establece que tienen los mismos derechos que un extranjero residente, como el derecho a trabajar y acceder a servicios básicos. Sin embargo, de acuerdo con el estudio mencionado, la discriminación sí representa un obstáculo importante para el acceso a empleo y a servicios de salud o educativos.

<sup>1</sup> Refugiados son personas que salieron de su país por ser perseguidas debido a su raza, religión, nacionalidad, opiniones políticas o pertenencia a algún grupo social y buscan protección en otro país. Solicitantes de asilo están en proceso de tener la condición de refugiados.

En segundo lugar, el Perú ya cuenta con altos niveles de discriminación y exclusión, en base a características físicas, culturales, orientación sexual, etc. El rechazo a la presencia de extranjeros, entonces, estaría sumándose y volviendo más complejos los procesos de exclusión en el Perú. No hacer nada significaría dejar que la discriminación continúe y crezca, profundizando la fragmentación propia de nuestro país.

La manera de afrontar esta situación es compleja y va a requerir del esfuerzo de distintos actores. El estado, debería analizar qué mejoras pueden ser convenientes en políticas y programas para adaptarnos al aumento de la migración en el Perú.

Por otro lado, instituciones educativas como escuelas, institutos y universidades, pueden aprovechar para generar espacios de reflexión y debate, que permitan cuestionar y replantear la imagen de país que queremos transmitir y a la vez construir, considerando que somos un país multicultural que incluye, cada vez más, a personas de distintas nacionalidades.

Por su parte, las empresas y organizaciones de distinto tipo, podrían revisar si es que existe discriminación de personas de distintas nacionalidades en sus procesos de selección o trato de personal, y, si existiera, realizar acciones para su prevención y corrección.

Finalmente, los medios de comunicación tienen la oportunidad de ayudar a derribar estereotipos negativos asociados con la nacionalidad de las personas inmigrantes y de visibilizar la existencia y desventajas de la discriminación hacia extranjeros en el país.

Si a esto le sumamos la colaboración de todos en valorar y respetar a las personas de distintas nacionalidades y generar una corriente de opinión que rechace la discriminación, podríamos aportar a la construcción de una sociedad más acogedora e inclusiva. Soñando, quién sabe, esto también nos ayude a cuestionar y reducir la discriminación hacia muchos peruanos a lo largo de nuestra historia. ¿Empezamos?

Fuente: Noticias SER.PE. (2018). La Discriminación a extranjeros en el Perú. setiembre 18, 2020, de asociación SER Sitio web: <http://www.noticiasser.pe/opinion/la-discriminacion-extranjeros-en-el-peru>

## Reflexiona y contesta



¿Qué pensamientos y/o sentimientos te genera esta noticia?

¿Qué crees que debería modificar para cambiar esta situación?

¿Qué puedes hacer tú, desde tu rol de adolescente, para detener situaciones como la presentada en la noticia?

## Ahora te toca a ti

**Crea un afiche que promueva la lucha contra el racismo, la discriminación y la xenofobia**





## ¿Qué aprendimos?



De acuerdo con lo trabajado y reflexionado, contesta las siguientes preguntas:

¿Qué piensas de lo que se ha trabajado en esta ficha?

---

---

¿Hasta qué punto estás de acuerdo o en desacuerdo?

---

---

---

¿Qué más podrías agregar a las reflexiones realizadas?

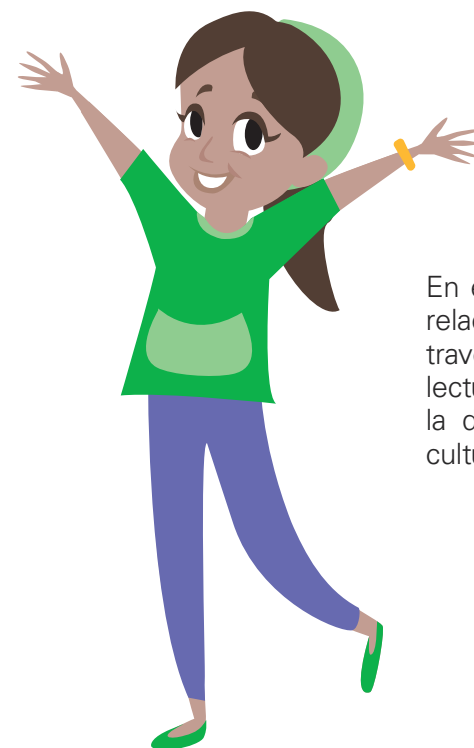
---

---

---

## 2.5

### Con la interculturalidad ganamos todas y todos



### ¡Hola chicas y chicos!

En esta unidad trabajaremos aspectos relacionados a la interculturalidad. A través de las diferentes actividades y lecturas reflexionarás acerca de cómo la diversidad es un aporte a nuestra cultura.



## Mi familia



Maricielo está en 1° de secundaria. Cuando ella era más pequeña vivía junto a su familia en Huaraz, la tierra de Flora, su madre. Abencio, su papá, es de Iquitos. Él llegó a Huánuco muy joven para trabajar como enfermero en el mismo centro de salud en el que trabajaba Flora.

Al principio, sus abuelos no estuvieron de acuerdo con la relación, pero poco a poco, se dieron cuenta de lo respetuoso y trabajador que era Abencio, lo fueron aceptando. Flora recuerda que no fue fácil empezar a convivir.

Si bien a Abencio le gustaba la comida huaracina, quería también comer platos con ingredientes que eran casi desconocidos para ella, como el Palmito o el Sachaculantro. ¡No sabía cocinar nada de eso! Entonces, Abencio propuso preparar él mismo comida de la selva para toda la familia.

A partir de ese momento, cada vez que quiere comer ensalada de chonta o patarashca de paiche, él mismo los prepara. Ahora toda la familia sabe cocinar comida huaracina y de la selva. Así, poco a poco, aprendieron de sus diferentes costumbres y empezaron a respetar las e integrarlas a las vidas de su nueva familia.

Maricielo y su hermano Carlos, crecieron escuchando las tablas y la danza de la boa y aprendieron a bailar ambos. Sin embargo, nunca habían podido viajar a conocer Caballo Cocha, en la provincia de Mariscal Ramón Castilla, la tierra de su papá.

Hace unos meses, la abuela de Maricielo y Carlos falleció, así que, ahora que se acercaba el Día de los Muertos, su papá ha propuesto que todos viajen a su tierra para participar de las celebraciones que se realizan en esa fecha.

Maricielo y Carlos son los más emocionados. Su papá les ha dicho que se alojarán en la casa en que vivía de chico, donde aún sigue viviendo uno de sus hermanos. Además, les contó que tienen muchos primos y primas de su edad y eso los entusiasma mucho. Maricielo ha sugerido llevar una queso y manjarblanco para invitar a toda la familia.

Adaptado de MINEDU. (2018). Desarrollo Personal. Ciudadanía y Cívica 1° de secundaria. Lima, Perú: MINEDU.

¿Qué piensas de las actitudes de los personajes de esta historia?

---

---

¿Cómo fue cambiando la relación entre Flora y Abencio? ¿Cómo lo superaron?

---

---

¿Conoces familias formadas por personas de diferentes lugares? ¿Cómo es el caso de tu familia?, ¿son todos del mismo lugar o de diferentes sitios?

---

---

## Nos informamos

Lee con atención las siguientes definiciones de interculturalidad, esto te ayudará con las actividades siguientes:

Llamamos interculturalidad a la interacción entre dos o más culturas, de manera que ninguna se encuentre por encima de la otra, con el propósito de favorecer la integración y tener una convivencia armónica.

El concepto intercultural siempre se apoya en valores, como la tolerancia y el diálogo para resolver cualquier conflicto, pues la idea principal es el respeto hacia la diversidad.



Adaptado de: <https://www.utel.edu.mx/blog/rol-personal/que-es-ser-intercultural/>



“Cuando hablamos de una sociedad inclusiva, pensamos en la que valoriza la diversidad humana y fortalece la aceptación de las diferencias individuales. Es dentro de ella que aprendemos a convivir, contribuir y construir juntos un mundo de oportunidades reales (no obligatoriamente iguales) para todos. Eso implica una sociedad en donde cada uno es responsable por la calidad de vida del otro, aun cuando ese otro es muy diferente de nosotros” (Adirón 2005: 1).

Adaptado de: IDENTIDAD INTERCULTURAL EN JÓVENES HIJOS DE PADRES PROVINCIALES – MIGRANTES: INFLUENCIA DE LA COMUNICACIÓN DE RELATOS DE VIDA 02 SERIE DE TESIS DE LA SECRETARÍA NACIONAL DE LA JUVENTUD. Karen Barreto Lara

Se entiende por interculturalidad al proceso dinámico y permanente de interacción e intercambio entre personas de diferentes culturas, orientado a una convivencia basada en el acuerdo y la complementariedad, así como en el respeto a la propia identidad y a las diferencias.

En una sociedad intercultural se previenen y sancionan las prácticas discriminatorias y excluyentes como el racismo. De este modo se busca posibilitar el encuentro y el diálogo, así como afirmar identidades personales o colectivas y enriquecerlas mutuamente.



Adaptado de: MINEDU (2016) Currículo Nacional de la Educación Básica <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016-2.pdf>

## Realiza la siguiente actividad



Dibuja un árbol y en donde van las raíces escribe cuáles son las manifestaciones culturales de tus antepasados (abuelos, tíos abuelos, bisabuelos, padre y/o madre)

En donde va el tronco escribe de qué manera esas manifestaciones se evidencian en la actualidad en las costumbres de tu familia.

Finalmente, donde van las hojas escribe qué beneficios te aporta a ti a y a tu familia tener esa diversidad.

### Completa esta información

#### ¿QUÉ SABEMOS DE LOS OTROS?

¿Has viajado a otros lugares del Perú? ¿A dónde?

¿Conoces a personas de otros pueblos, culturas o grupos sociales? ¿A quiénes? ¿En qué zonas, países o regiones viven?

¿Qué sabes de esas personas y de su forma de vida?

¿De dónde has obtenido esas informaciones?

¿Crees que todo eso es cierto?

¿Qué otras cosas te gustaría saber de ellos?

#### ¿SABÍAS QUÉ?

En el Perú coexisten 55 pueblos indígenas u originarios, además de los descendientes de aquellos que llegaron de otros continentes en diversas épocas históricas.

En el Perú existen aproximadamente 47 lenguas indígenas u originarias (4 se hablan en el Ande y 43 en la Amazonía).

En las danzas del Perú se utilizan distintos instrumentos que provienen de la época prehispánica, así como otros que son producto de la adaptación de los traídos por los españoles durante la Colonia.

Todo esto hace del Perú un país con una gran diversidad cultural.

### Ahora te toca a ti

Aplica una encuesta a cuatro miembros de tu familia o vecinos de tu barrio. Formula las siguientes preguntas: ¿crees que la diversidad cultural es una ventaja para nuestro país?

#### ¿Por qué? Registra las respuestas en la siguiente tabla:

| NOMBRE | SÍ | NO | ¿POR QUÉ? |
|--------|----|----|-----------|
|        |    |    |           |
|        |    |    |           |
|        |    |    |           |
|        |    |    |           |

#### Según los resultados de tu encuesta, responde las siguientes preguntas:

¿Existe una valoración positiva de la diversidad cultural en tu familia y/o barrio? ¿Por qué?

¿A qué crees que se deba?

¿Qué puedes hacer tú para motivar a que se vea a la diversidad como una ventaja?

Según los resultados de tu encuesta, responde las siguientes preguntas:

¿Existe una valoración positiva de la diversidad cultural en tu familia y/o barrio? ¿Por qué?

.....

.....

¿A qué crees que se deba?

.....

.....

¿Qué puedes hacer tú para motivar a que se vea a la diversidad como una ventaja?

.....

.....

¿Qué aprendimos?



¿Qué intereses se han despertado en ti al desarrollar estas actividades?

.....

.....

¿Con qué reflexiones me quedo luego de haber desarrollado esta ficha?

.....

.....

3

Los mejores  
compañeros  
para mí

3.1

Organización y cuidado,  
los mejores compañeros  
para ti

¡Hola chicas y  
chicos!

En esta unidad trabajaremos actividades destinadas a reflexionar sobre cómo gestionamos nuestro aprendizaje y cómo los hábitos de estudio son importantes para ello.



## Desde mis saberes

Para comenzar las actividades, necesitas responder algunas preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre temas importantes. Contesta con la mayor sinceridad posible, nadie más que tú verá esta información.

1. ¿Qué significa para ti aprender?

2. ¿Qué acciones realizas para aprender?

3. ¿Qué condiciones necesito para aprender? ¿Necesito ayuda para aprender?

4. ¿He identificado mis metas de aprendizaje?

## Nos informamos

*"El desafío de aprender es buscar conocimientos para contribuir a la sociedad."*

**Felipe Cortés Jorquera**

### Gestión del aprendizaje

Primero debemos saber qué es el aprendizaje, es el proceso a través del cual se adquieren nuevas habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

La gestión del aprendizaje es un proceso activo, a través del cual las y los estudiantes trabajan para lograr las metas de aprendizaje y consolidar una base firme en su desarrollo personal, siendo más independientes, usando herramientas y estrategias para construir los propios conocimientos.

Como primer paso entonces, es necesario identificar cuáles son las condiciones y actitudes necesarias para el desarrollo de este proceso. El aprendizaje es una responsabilidad compartida.

Si bien es cierto no todas las personas o las realidades son las mismas, si podemos darte algunas pautas generales que te pueden servir para identificar dichas condiciones y actitudes evaluar de qué forma se están presentando en tu realidad, de tal manera que te permita optimizar el trabajo para el logro de tus metas de aprendizaje.



Estudiar en casa requiere una mayor **AUTORREGULACIÓN**, es decir que el éxito de tu desempeño escolar depende de tí, de tu esfuerzo y dedicación.



Se ha comprobado que la **ACTIVIDAD FÍSICA Y UNA BUENA ALIMENTACIÓN** mejora las condiciones para el aprendizaje. Si bien es cierto en esta época de aislamiento social no puedes salir a realizar ejercicios al aire libre, puedes realizar rutinas de ejercicio en casa.

La calidad y cantidad del **SUEÑO** influyen en la actividad cerebral para desarrollar las actividades propuestas. Por esta razón, no es sano ni productivo trasnochar.

Despierta temprano y procura que sea todos los días a la misma hora. Debes dormir un mínimo de 8 horas.

### Establece HORARIOS

Planifica con anterioridad un horario que al cumplirlo te dará tiempo de realizar las tareas con calidad y te ayudará a cumplir con los objetivos que te planteaste y para ello debes tener en cuenta lo siguiente:

- Estudia o realiza las actividades **SIEMPRE** a una misma hora todos los días. Con el fin de crear un hábito
- Entre el tiempo de trabajo considera un tiempo de descanso. Cada uno debe adaptarlos a sí mismo, conocerse y saber a qué hora y cuánto tiempo es capaz de estudiar concentrado.

Tu lugar de estudio ha de ser:

- Siempre el mismo, esto te hará más fácil conseguir el hábito de estudio diario y te ahorrará esfuerzos inútiles.
- Tranquilo, que no sea un lugar de paso o donde esté encendida la televisión.
- Bien iluminado, cerca de una ventana y con suficiente luz.
- Bien ventilado, abre las puertas y las ventanas de vez en cuando para renovar el aire. Un ambiente cargado facilita la fatiga.
- Organizado y limpio, sin cosas por medio que te distraigan. Sólo con lo imprescindible para el estudio en ese momento.

Tu lugar de estudio ha de tener:

- Una mesa amplia y silla adecuada.
- De ser posible, un espacio para colocar los libros y el material que necesitas.

Programa tus horas de estudio teniendo en cuenta lo siguiente:

- El estudio debe ser diario, a la misma hora y en el mismo lugar.
- Antes de empezar a estudiar prepara todo lo que necesites en ese momento.
- Realiza las tareas y/o actividades que tengas programadas
- Es mejor empezar por asignaturas de dificultad media, continuar con las difíciles y terminar con la que te resulte más fácil.
- Para aprovechar el estudio necesitas anotar en tu Agenda todas las tareas que mandan los profesores y las fechas de los exámenes.
- No dejes para los últimos días la preparación de los exámenes.
- Durante el tiempo de estudio puedes realizar un pequeño descanso, entre 5 y 10 minutos.



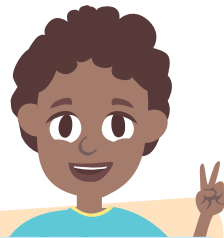
## Responde las siguientes preguntas

De acuerdo con las pautas que se han presentado, elige 4 que consideras que te son sencillas de implementar o ya las realizas y 4 pautas que no son tan sencillas y debes fortalecer.

| Sencillas de implementar o realizadas | No tan sencillas o debes fortalecer |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
|                                       |                                     |
|                                       |                                     |
|                                       |                                     |
|                                       |                                     |

## ¿Todos aprendemos igual?

No todos aprendemos igual, ni de la misma manera. Cada uno de nosotros tenemos distintos ritmos y estilos para aprender.



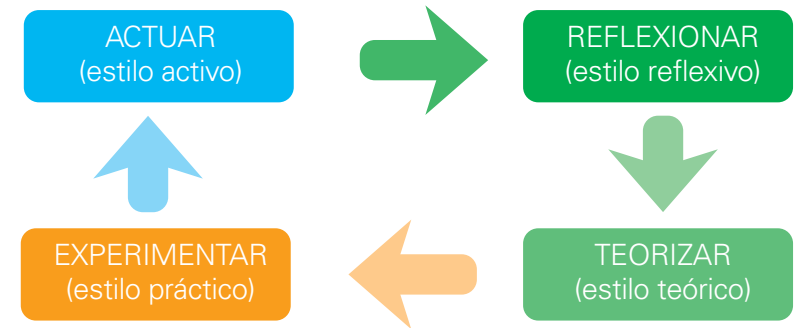
<sup>1</sup> Algunas teorías plantean que para aprender algo debemos trabajar o procesar la información que recibimos. Para ello, podemos partir:

- De una experiencia directa y concreta (estilo activo).
- O bien de una experiencia abstracta, que es la que tenemos cuando leemos acerca de algo o cuando alguien nos lo cuenta (estilo teórico).

Las experiencias que tengamos, concretas o abstractas, se transforman en conocimiento cuando las elaboramos de alguna de estas dos formas:

- Reflexionando y pensando sobre ellas (estilo reflexivo).
- Experimentando de forma activa con la información recibida (estilo práctico).

Según lo planteado, un aprendizaje óptimo es el resultado de trabajar la información en cuatro fases:



En la práctica, la mayoría de nosotros tendemos a especializarnos en una, o como mucho en dos, de esas cuatro fases, por lo que se pueden diferenciar cuatro tipos de estilos, dependiendo de la fase en la que prefieran trabajar:

1. Estilo activo
2. Estilo reflexivo
3. Estilo teórico
4. Estilo pragmático

Un aprendizaje óptimo requiere de las cuatro fases, cualquiera que sea tu estilo te ayudaremos a potenciar las fases con las que se encuentran más cómodos.



<sup>1</sup> MANUAL DE ESTILOS DE APRENDIZAJE. Material autoinstruccional Para docentes y Orientadores educativos



## Características de cada estilo<sup>2</sup>



### ESTILO ACTIVO

Quienes se identifican con el estilo activo, se involucran en las experiencias nuevas. Disfrutan el momento presente y se dejan llevar por los acontecimientos.

Suelen ser entusiastas ante lo nuevo y tienden a actuar primero y pensar después en las consecuencias. Llenan sus días de actividades y tan pronto disminuye el encanto de una de ellas, se lanza a la siguiente.

Les aburre ocuparse de planes a largo plazo y consolidar proyectos, les gusta trabajar rodeados de gente, pero siendo el centro de las actividades. La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es **¿cómo?**

### ESTILO REFLEXIVO

Quienes se identifican con el estilo reflexivo tienden a adoptar la postura de un observador que analiza sus experiencias desde muchas perspectivas distintas.

Recogen datos y los analizan detalladamente antes de llegar a una conclusión. Son precavidos y analizan todas las implicaciones de cualquier acción antes de ponerse en movimiento.

En las reuniones observan y escuchan antes de hablar. La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es **¿por qué?**

### ESTILO TEÓRICO

Las alumnas y alumnos teóricos adaptan e integran las observaciones que realizan en teorías fundamentadas lógicamente.

Piensan de forma secuencial y paso a paso, integrando los hechos.

Les gusta analizar y sintetizar la información. Se sienten incómodos con las actividades faltas de lógica clara.

La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es **¿qué?**

### ESTILO PRÁCTICO

Las alumnas y alumnos pragmáticos les gusta probar ideas, teorías y técnicas nuevas, y comprobar si funcionan en la práctica. Les gusta buscar ideas y ponerlas en práctica inmediatamente, les aburren e impacientan las largas discusiones discutiendo la misma idea de forma interminable. Son básicamente gente práctica, apegada a la realidad, a la que le gusta tomar decisiones y resolver problemas. Los problemas son un desafío y siempre están buscando una manera mejor de hacer las cosas. La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es **¿qué pasaría si...?**

## Ahora te toca a ti



Según las características de cada estilo, ¿con cuál o cuáles te identificas más?

Según eso, ¿qué cambios tendrías que hacer para mejorar la gestión de tu aprendizaje

---

---

---

---

---

---

---

---

[illegible]

A man in a dark jacket is standing in front of a whiteboard. He is pointing his right hand towards the board. The whiteboard has a title "Introduction to Data Science" at the top. Below the title, there are several bullet points and a diagram showing a flow from "Data" to "Information" to "Knowledge". The diagram consists of three circles connected by arrows, with "Data" at the top, "Information" in the middle, and "Knowledge" at the bottom. There is also some handwritten text on the board, including "What is Data Science?" and "The process of extracting knowledge from data".

108

| Year | Percentage |
|------|------------|
| 1990 | 75         |
| 1991 | 76         |
| 1992 | 77         |
| 1993 | 78         |
| 1994 | 79         |
| 1995 | 85         |
| 1996 | 84         |
| 1997 | 83         |
| 1998 | 82         |
| 1999 | 81         |
| 2000 | 80         |
| 2001 | 79         |
| 2002 | 78         |
| 2003 | 77         |
| 2004 | 76         |
| 2005 | 70         |
| 2006 | 71         |
| 2007 | 72         |
| 2008 | 73         |
| 2009 | 74         |
| 2010 | 78         |



En esta unidad trabajaremos actividades destinadas a reflexionar sobre cómo gestionamos nuestro aprendizaje y cómo los hábitos de estudio son importantes para ello.

## Reflexiona y contesta

¿Qué opinas del tiempo que le dedicas a cada actividad?

¿Crees que es suficiente?, ¿Por qué?

¿Cómo te beneficia o te perjudica esta distribución del tiempo?

¿Por qué es importante hacer esta reflexión? Porque para poder optimizar la gestión de nuestro aprendizaje y lograr nuestras metas, es necesario analizar nuestras rutinas e implementar los hábitos necesarios para hacer este proceso más eficiente.

## Nos informamos

Podemos definir los hábitos de estudio como la manera en la que estás acostumbrado a enfrentarte al estudio, es decir, **cómo te organizas en el tiempo**, en el espacio, en las técnicas que utilizas o los métodos que pones en práctica para estudiar.

Por ejemplo, se podría decir que tienes un hábito de estudio si todos los días estudias 2 horas en un determinado horario.



Observa el siguiente gráfico y pinta la cantidad de horas que te toma cada una de las actividades señaladas. Cada nivel es una hora.  
(Colocar en cada nivel del círculo los números del 1 al 8)

Tiempo en horas destinado a dormir.

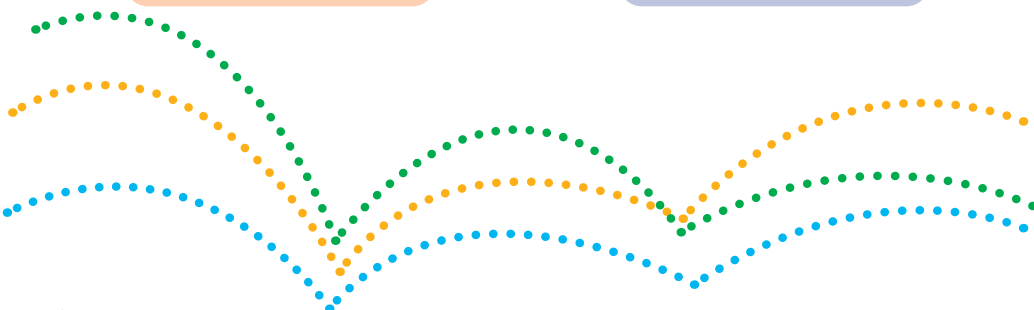
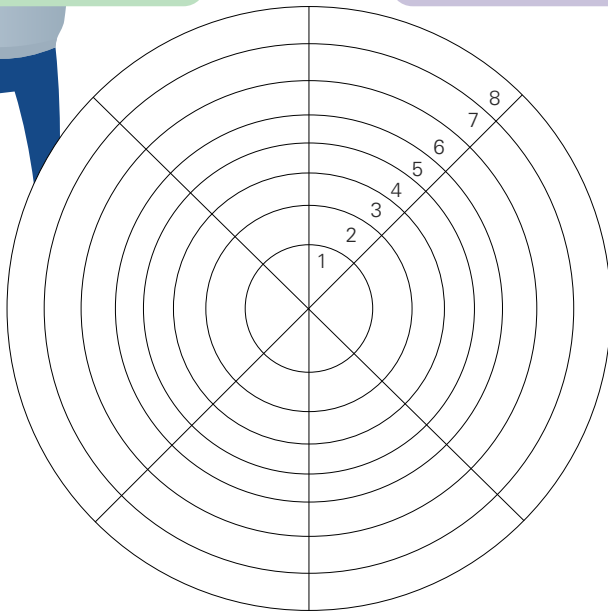
Tiempo en horas destinado a las actividades escolares.

Tiempo en horas destinado a la actividad física

Tiempo en horas destinado al ocio.

Tiempo destinado a las tareas de la casa.

Tiempo destinado a la alimentación.



Los hábitos de estudio son **patrones regulares** a la hora de acercarse a la tarea de estudiar<sup>1</sup>.

*"Hábito y virtud son dos conceptos que manifiestan lo mejor del hombre, como es el perfeccionamiento libre y radical de la persona desde sí misma [...]."*

Sócrates

**Ahora, tomando en cuenta esta información y la trabajada en la ficha anterior, responde estas preguntas:**

1. **Hildegarth** es una estudiante de 2do. de secundaria que tiene la costumbre de estudiar a partir de las 8 pm. Le gusta jugar a la playa y charlar con sus amigas por el Messenger. En su casa se cena a las 9 pm. Después de la cena continúa un tiempo más si tiene exámenes. Los fines de semana los dedica por completo a descansar. En la primera evaluación la han jalado en 5 cursos y no sabe qué hacer ¿Qué le recomendarías?

---

---

---

---

2. **Jeferson**, también de 2do, tiene las tardes muy ocupadas: los lunes y miércoles tiene clases de inglés de 6 a 7 pm; los martes y los viernes tiene clases virtuales de guitarra de 7:30 a 8:30 pm; y los lunes y jueves recibe refuerzo de Matemáticas de 5 a 6 pm. Con todas esas actividades tiene dificultad para hacer su horario de estudio y tener un horario regular de estudio en casa. ¿Puedes ayudarlo a hacerlo? ¿Qué le recomendarías?

---

---

---

---

<sup>1</sup> <https://www.lifeder.com/habitos-de-estudio/>



|          | L | Ma | Mi | J | V | S | D |
|----------|---|----|----|---|---|---|---|
| De 4 a 5 |   |    |    |   |   |   |   |
| De 5 a 6 |   |    |    |   |   |   |   |
| De 6 a 7 |   |    |    |   |   |   |   |
| De 7 a 8 |   |    |    |   |   |   |   |
| De 8 a 9 |   |    |    |   |   |   |   |

Marvin y Alima son amigos y están en la misma clase de 1ro. El profesor de DPCC les tomará un examen del tema que acaban de trabajar en clase para el viernes de la semana próxima. El tema tiene cuatro puntos más o menos iguales de contenido. Están algo confundidos discutiendo la forma de planear los repasos para el examen. ¿Qué plan le aconsejarías que realizaran?

| S | D | L | Ma | Mi | J | V              |
|---|---|---|----|----|---|----------------|
|   |   |   |    |    |   | EXAMEN DE DPCC |

Escribe 5 hábitos o condiciones que te favorezcan a la hora de estudiar según lo anterior trabajado.

---

---

---

---

---

Escribe 5 hábitos o condiciones que necesites mejorar a la hora de estudiar:

---

---

---

---

---

## Para tener en cuenta:

8

REGLAS

### OCHO REGLAS BÁSICAS A LA HORA DE ESTUDIAR EN CASA

Es importante que tus hijos elaboren un plan de estudio que les permita tener una idea general del trabajo que tienen que realizar y de las horas que deben de invertir.



www.aulaplaneta.com

aulaPlaneta

## Aplicamos lo aprendido

Tienes que saber organizar una jornada de estudio en casa. Para ello vas a anotar aquí abajo las tareas que tenías ayer (por ejemplo, ejercicios de Matemáticas, ejercicios de Comunicación, repaso de Ciencias, lectura del libro de plan lector, etc.).

A continuación pondrás al lado de cada tarea una letra mayúscula: D, si es difícil; M, si es medianamente difícil; y F, si es fácil.

A continuación organiza el trabajo del día con el siguiente criterio:

- PRIMERO: Hay que comenzar por tareas de dificultad media.
- SEGUNDO: Continuar con las tareas más difíciles.
- FINAL: Acabar con las actividades más fáciles.

## Ahora te toca a ti

Para finalizar, vas a realizar la misma actividad con la que iniciamos la ficha a fin de que, si lo consideras necesario hagas algunas modificaciones.



## ¿Qué aprendí?

¿Por qué será importante lo que hemos trabajado en estas dos fichas?

¿De qué manera lo puedo aplicar en mi vida?

Escribe un compromiso a partir de todo lo trabajado

## 3.3

### En casa también somos un equipo



¡Hola chicas y chicos!

En esta unidad trabajaremos actividades destinadas a reflexionar sobre cómo gestionamos nuestro aprendizaje y cómo los hábitos de estudio son importantes para ello. Así mismo, seguiremos reflexionando acerca de la convivencia y el buen trato.

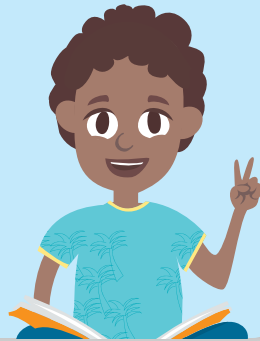
## Historias como las nuestras

Lee con atención los siguientes casos y luego responde las preguntas.

### FAMILIA DE ESTEBAN

Una tarde Manuel y Esteban estaban viendo la tele y la mamá se le acercó y les dijo que habían dejado todas sus cosas de la clase en la mesa del comedor y que debían ir a recogerlas.

Sin mirarla, Manuel le dijo: "no quiero ir, me quedará viendo la tele." Esteban, sin mirarla tampoco, le responde: "Yo ahorita entraré a conversar con mis amigos por mi red social."



### FAMILIA DE ARTURO

El domingo por la noche, estaba Luis sentado terminando de leer un libro que le gustaba mucho. En ese momento su papá se acerca y le dice: "Arturo, lava los platos de la cena," ante esto Arturo mira extrañado a su papá y le dice "Eso le toca a María, yo debo terminar de leer este libro"



### FAMILIA DE YUMARI

El sábado en la mañana en la casa de Yumari se genera la siguiente situación: Yumari le dice a su mamá que se pondrá a realizar sus tareas porque ya terminó de barrer la terraza y ordenar los libros de la biblioteca. Por otro lado el papá de Yumari le dice a su hermano que por favor le ayude a cocinar el almuerzo, él va con gusto.



## Reflexiona y contesta



¿Qué familias de las que observaron tienen dificultades para organizarse?  
¿Por qué?

---

---

¿Cuál de las familias tiene una mejor convivencia? ¿De qué modo lo hace?

---

---

¿Creen que la comunicación es importante para organizarse dentro de una familia? ¿Por qué?

---

---

¿Cómo se organizan en sus familias? Expliquen.

---

---



## Nos informamos

¿SABÍAS QUÉ?

La pandemia mundial de la COVID-19 ha cambiado nuestra rutina diaria. Con las niñas, los niños y/o adolescentes, estudiando en casa y los adultos con trabajo remoto, establecer un equilibrio entre la vida personal y laboral así como mantener la casa ordenada puede parecer una tarea complicada.

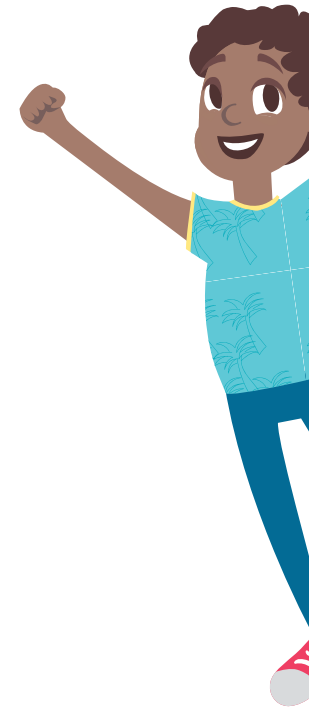
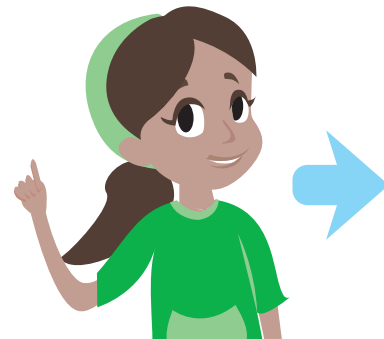
El hecho de pasar más tiempo todos juntos en un mismo espacio, genera que haya más platos sucios, más basura y más espacios de la casa para organizar y mantener limpios y desinfectados.

Es por todo esto que, el estrés y el aislamiento, puede generar que los sentimientos de enojo, irritabilidad, tristeza y ansiedad influyan en la relación familiar, aumentando el nivel de conflicto. Este escenario requiere la utilización de recursos que permitan adaptarse a la nueva situación y que promuevan el desarrollo de la resiliencia y la salud emocional familiar.

Uno de los pasos más importantes para determinar quién hace qué y por qué es la comunicación entre los miembros de la familia. Este acuerdo familiar sobre las tareas no solo hace que las condiciones mejoren, sino que también las relaciones intrafamiliares.

Para los miembros de la familia, participar en las tareas del hogar puede generar confianza, un sentido de cercanía y autoestima. Puede, también, reducir el estrés que se generaría por discusiones sobre una distribución injusta del trabajo doméstico.

En la siguiente página, lee lo que plantea esta infografía, obtendrás información importante



## LA IMPORTANCIA DE PLANIFICACIÓN Y LA ORGANIZACIÓN FAMILIAR<sup>1</sup>

para disminuir la ansiedad y el malestar en cuarentena

### Contexto

La pandemia mundial de COVID-19 afecta nuestras vidas las 24 hs del día los 7 días de la semana



### Esto puede provocar

Incertidumbre, estrés y aislamiento y puede aumentar el nivel de conflicto e influir en la relación familiar



### Las ventajas de un consenso familiar sobre las tareas domésticas, según los especialistas

#### RUTINA DE CUARENTENA EQUILIBRADA

Actividades que contemplan un balance ocupacional entre el tiempo de:



(delimitar tiempos de trabajo y estudio va a permitir aprovechar y disfrutar más el resto de las actividades de la vida diaria y también va a facilitar la convivencia)

1. <https://www.infobae.com/tendencias/2020/05/21/la-importancia-de-la-planificacion-y-la-organizacion-familiar-para-disminuir-la-ansiedad-y-el-malestar-en-cuarentena/>

## Responde las siguientes preguntas

A continuación, haz un listado de las tareas que se realizan en tu hogar, en qué consiste y quién está encargado o encargada de realizarlas.



| TAREA DEL HOGAR | ¿EN QUÉ CONSISTE? | ¿QUIÉN LAS REALIZA? |
|-----------------|-------------------|---------------------|
|                 |                   |                     |
|                 |                   |                     |
|                 |                   |                     |
|                 |                   |                     |
|                 |                   |                     |
|                 |                   |                     |
|                 |                   |                     |

¿Qué opinión te merece la manera en cual se distribuyen las tareas en tu hogar?

¿Las responsabilidades están distribuidas de manera equitativa? ¿A qué crees que se deba?

## Para seguir reflexionando



### EN LAS RESPONSABILIDADES DEL HOGAR SOMOS EQUIPO



Generalmente en casa somos más de uno. Tomando en cuenta la diversidad de tipos de familias y de grupos de personas que están conviviendo en la misma casa durante la cuarentena por la COVID-19, debemos organizarnos de forma que las necesidades de toda la familia se tomen en cuenta.

- Cada miembro, conforme a su edad y capacidad deberán tener alguna responsabilidad.
- Hagan un plan de tareas en el que se vean las distintas cosas que se deben hacer en casa. En esa tabla dejen un espacio para poner quién debe hacer qué. Al final de la tabla se puede poner una columna con alguna recompensa para el final de la semana por haber hecho un buen trabajo. Este plan debe estar a la vista de todas y todos (en la puerta del refri, por ejemplo).
- Es importante tomar en cuenta las necesidades de estudio y trabajo de cada uno de los miembros, así como las necesidades de recreación de los más pequeños.
- Las niñas y niños pueden y deben participar, sólo tienen que adaptar la tarea a su edad y posibilidades. A los más pequeños les encanta colaborar y participar en las tareas que hacemos los mayores. Con los adolescentes habrá que echar mano de vuestra capacidad de motivar, negociar o ¿por qué no?, el sentido del humor e imaginación.
- Contemplar siempre la necesidad de practicar los hábitos higiénicos recomendados para que cuidemos nuestra salud.
- Realizar reuniones periódicas para evaluar cómo van en el cumplimiento de las tareas.

## Ahora te toca a ti



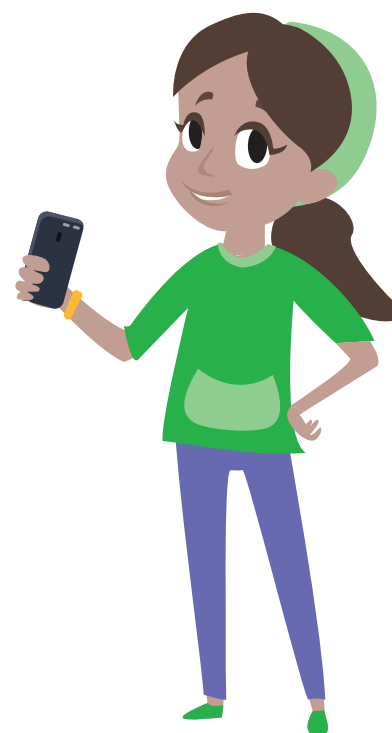
Con toda la información de la ficha, reúnete con los miembros de tu familia y elaboren un plan para garantizar la organización en casa. Procuren participar todos y establezcan cada cuanto tiempo se reunirán para evaluar las responsabilidades.

| TAREA DEL HOGAR | ¿EN QUÉ CONSISTE? | ¿QUIÉN LAS REALIZARÁ? |
|-----------------|-------------------|-----------------------|
|                 |                   |                       |
|                 |                   |                       |
|                 |                   |                       |
|                 |                   |                       |
|                 |                   |                       |
|                 |                   |                       |
|                 |                   |                       |
|                 |                   |                       |
|                 |                   |                       |

Las reuniones para evaluar lo realizado, se realizará cada \_\_\_\_\_ días.

## 3.4

### Nos cuidamos en las redes



### ¡Hola chicas y chicos!

En esta unidad trabajaremos actividades destinadas a reflexionar acerca de tu interacción en las redes sociales e identificarás las situaciones que puedan generar violencia y plantear alternativas de solución.

## Desde mis saberes

Responde estas preguntas con sinceridad. Solo tú podrás verlas y servirán para las siguientes actividades.

¿Para qué usas el internet?

¿Qué redes sociales usas con mayor frecuencia?

¿Qué tipo de información compartes en las redes sociales que usas?

¿Crees que se pueda ejercer violencia en las redes sociales? Justifica tu respuesta

Escribe un post típico que publicarías en alguna de tus redes sociales. Si es necesario haz un dibujo de lo que sería la foto que acompañaría dicho post.

## Nos informamos

¿SABÍAS QUÉ?

Actualmente un gran número de soportes tecnológicos se han convertido en imprescindibles para las y los adolescentes, pero si hay una herramienta que destaca sobre las demás, esa es Internet, por tener una presencia cada vez más alta en todos los ámbitos de nuestra sociedad.

Internet posee un sinfín de posibilidades pero del mismo modo una serie de riesgos, ya que si bien es cierto que puede ser una gran herramienta de comunicación e información, también es cierto que constituye un espacio en el que un uso inadecuado puede dar pie a manifestaciones de violencia y violación de derechos.

La utilización no responsable de las nuevas tecnologías y redes sociales está generando una serie de problemas entre las y los adolescentes. En el mundo virtual las acciones que se llevan a cabo adquieren una gran velocidad, a esto se suma el elevado número de gente con las que se comparte estas acciones, y a esto hay que añadir la huella imborrable que cada una de estas acciones deja en la red.

En muchas ocasiones no se es consciente de la peligrosidad de las acciones. Por lo que es importante realizar un análisis exhaustivo de los hábitos de navegación e intentar identificar aquellos espacios donde quizás no estamos actuando correctamente.

La violencia ha existido desde siempre pero las manifestaciones y canales para llevarla a cabo han cambiado y evolucionado con el tiempo. Actualmente con la existencia de estas tecnologías han aparecido nuevas formas de violencia como: Grooming: acoso sexual a menores través de la red: Sexting, envío de imágenes (fotografías o vídeos) con contenido sexual por medio del móvil o ciberbullying (acoso entre pares en la red). E invasión de la privacidad personal

Se requiere por lo tanto una mayor formación e información, en aquellos espacios que puedan garantizar una buena interacción entre los/as usuarios/as e Internet. Las posibilidades que ofrece la red son muchas y es necesario adquirir aprendizajes que garanticen un desarrollo ético-moral que permita utilizarlas de forma adecuada. Quien identifique la red como un espacio constructivo, más allá del de ocio o interrelación, respetará más la herramienta y sus acciones, y por lo tanto estará caminando de un modo más responsable, seguro y libre de violencia.

Adaptado de: Guía pedagógica para trabajar la educación en las nuevas tecnologías: uso responsable, preventivo y educativo.

## Reflexiona y contesta



Ahora lee los siguientes casos y responde las preguntas para analizarlos<sup>1</sup>.

Luisa fue ayer a una fiesta que organizó su prima. Su novio Pablo se enfadó seriamente porque no le comentó nada, ni siquiera a través de un Whatsapp o mensaje; y se enteró de la fiesta por las fotos que vio publicadas en las redes sociales, donde aparece Luisa junto a otras y otros amigos.

Pablo quiere saber si Luisa ha intercambiado su número de teléfono con otros compañeros, y también le pide el celular para ver sus mensajes. Ella insiste en que no empiece con sus paranoias, que está sacando las cosas de quicio... Él le asegura que se pone así porque le importa mucho, la quiere y necesita protegerla.



¿Cómo crees que puede acabar la situación planteada en este caso?

---

---

¿Crees que la desconfianza de Pablo tiene justificación? ¿Por qué?

---

---

¿Es adecuada la reacción de Pablo respecto a querer ver el móvil de Luisa?  
¿Por qué?

---

---

¿Crees que Luisa necesita la protección de Pablo? ¿Por qué?

---

---

¿Crees que es un problema únicamente de Pablo y que lo debe gestionar y solucionar él? ¿O bien es un problema de la pareja?

---

---

Ana y Carlos mantienen una relación de pareja desde hace un año, pero últimamente Ana se ha dado cuenta de que no encajan del todo, no comparten gustos, y esto provoca que las riñas sean constantes. Se lo ha planteado cara a cara a Carlos y le ha expresado su deseo de romper la relación y quedar solo como amigos, por lo que conservarán sus contactos por Whatsapp y redes sociales. Carlos acepta la situación, pero como revancha inicia una campaña contra Ana en las redes a través de insultos, vejaciones, comentarios despectivos... incluso ha compartido algunas imágenes subidas de tono de Ana, argumentando que es una "chica fácil".



¿Cómo puede afectarle a Ana la situación que está viviendo?

---

---

¿Qué debe hacer Ana ante la intimidación de Carlos?

---

---



¿Te es familiar la reacción de revancha de Carlos? ¿Conoces situaciones similares?

---

---

---

¿Se puede denunciar la actitud de Carlos? ¿Por qué?

---

---

---

¿Qué pros y contras hay en mantener a tu "ex" en las redes sociales como contacto?

---

---

---



## Ahora te toca a ti

A continuación leerás un listado de conductas online que pueden mostrarse en relaciones de pareja, léelas y clasifícalas según los colores del semáforo

- COLOR VERDE: conductas online que permiten establecer relaciones de pareja sanas, basadas en el respeto mutuo y la igualdad.
- COLOR ÁMBAR: conductas online que pueden poner en peligro las relaciones de pareja.
- COLOR ROJO: conductas online que transgreden el respeto mutuo en las relaciones de pareja.

|                                                                                                                                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Estar pendiente de los "Me gusta" de una foto mía en redes sociales.                                                            |  |
| Invitar a la pareja a una cena a través de WhatsApp.                                                                            |  |
| Entender que las respuestas a un mensaje de la pareja no tienen que ser inmediatas, e incluso a veces puede no haber respuesta. |  |
| Necesitar información del número de amigas y amigos de la pareja en las redes sociales.                                         |  |
| Indicar a la pareja quiénes son amigas o amigos que debe tener en las redes sociales.                                           |  |
| Opinar sobre los comentarios o "Me gusta" que otras personas hacen en las redes sociales de la pareja.                          |  |
| Revisar los mensajes del móvil de la pareja.                                                                                    |  |
| Respetar los momentos del día en que la pareja quiere estar conectada.                                                          |  |
| Indicar a la pareja la foto que debe subir a su perfil.                                                                         |  |
| Pedir a la pareja las contraseñas de sus redes y teléfono celular.                                                              |  |
| Llamar de forma constante a la pareja y/o escribirle mensajes de forma insistente.                                              |  |
| Difundir fotos y/o vídeos de la pareja por la Red, sin pedirle permiso.                                                         |  |
| Tenemos amigos comunes, pero también amigos diferentes en las redes sociales.                                                   |  |
| Insultar o despreciar a los amigos o conocidos de la pareja a través de las redes sociales.                                     |  |
| Revisar continuamente las nuevas amistades que hace la pareja, y las relaciones que mantiene con ellas a través de la Red.      |  |
| Etiquetar a la pareja en una foto de Facebook, y antes pedirle permiso para hacerlo.                                            |  |
| Recordar a la pareja cuál ha sido su última conexión.                                                                           |  |
| Pedir permiso a la pareja para ver fotos y vídeos que tiene en su móvil.                                                        |  |
| Obligar a la pareja a tener activada la geolocalización del móvil.                                                              |  |
| Pedir a la pareja que se traten los asuntos delicados cara a cara, y no mediante una conversación de WhatsApp.                  |  |
| Pedir a la pareja que cambie los hábitos o costumbres respecto a lo que consulta en Internet.                                   |  |

|                                                                                                              |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Desvalorizar o insultar de forma pública a la pareja a través de las redes sociales.                         |  |
| Hacer una videollamada a la pareja para comprobar dónde está.                                                |  |
| Advertir a la pareja sobre la importancia de controlar los datos personales que publica en la Red.           |  |
| Poner en evidencia a la pareja en las redes sociales.                                                        |  |
| Pedir a la pareja que elimine a sus "ex" en sus redes sociales.                                              |  |
| Decir a la pareja que rechace la amistad de nuevos compañeros o compañeras de estudio en las redes sociales. |  |
| Espiar por Webcam a la pareja.                                                                               |  |

¿Qué reflexión te genera la cantidad de colores que le asignaste a las conductas? Puedes hacerle este test a alguno de tus amigas o amigos y ver en qué coinciden y en qué discrepan.



A partir de lo leído y reflexionado a lo largo de esta ficha y las anteriores, haz una lista de recomendaciones para prevenir la violencia en las redes sociales. Si te animas puedes hacer un hip hop al respecto.

## 3.5

### Mi proyecto de vida



¡Hola chicas y chicos!

En esta unidad trabajaremos actividades que te permitirán reconocer tus fortalezas, habilidades, gustos y valores, los cuales te permitirán trazarte metas y construir tu proyecto de vida.



## Desde mis saberes

Dibuja y escribe en cada recuadro lo que se te pide. Tomate tu tiempo para pensarlo



¿Qué te gustaría ser cuando seas mayor de edad?

¿Cómo te imaginas el lugar en el que te gustaría vivir?

PROYECTO DE VIDA

Tres cosas que quisieras tener en el futuro

3 cosas que te gustaría aprender a hacer?

## Nos informamos

Un proyecto de vida es un plan que se establece con la finalidad de alcanzar metas a largo, mediano y corto plazo. Es normal que los jóvenes no tengan claro qué harán de adultos; sin embargo, pueden trazarse objetivos y metas propias y realizar acciones para conseguirlas. Para elaborar tu proyecto de vida, puedes preguntarte lo siguiente:



### Personal

¿Qué persona soy y quiero ser? ¿Qué valores tengo y cuáles practico?

### Académico

¿Qué voy a estudiar ahora para lograr mi meta a largo plazo?

EL PROYECTO DE VIDA INCLUYE TODOS LOS ASPECTOS DE NUESTRA VIDA.

### Familiar

¿Qué tipo de convivencia quiero tener con mi familia?

### Social

¿Cómo me relacionaré con mis amigas y amigos con otras personas?

## Responde las siguientes preguntas

En tu proyecto de vida, ten en cuenta estos aspectos: visión: es la imagen del futuro que quieres lograr; misión: son las actividades que realizarás para concretar tu visión de futuro; metas: es lo que quieres alcanzar en un determinado tiempo.

¿Crees que es importante pensar durante la adolescencia en un proyecto de vida? ¿Por qué?

---



---

Para elaborar un proyecto de vida necesitamos identificar nuestros logros, dificultades, oportunidades y amenazas. Con la información anterior, responde las siguientes preguntas:

¿Cuáles son mis fortalezas?

---

---

---

---

---

---

¿Qué oportunidades me ofrece mi entorno?

---

---

---

---

---

---



¿Cuáles son mis dificultades?

---

---

---

---

---

---

¿Qué me distrae de lo que quiero lograr?

---

---

---

---

---

---

Hoy, saliendo de mi colegio, conversé con mis amigos sobre qué queríamos ser en el futuro. Lo he pensado y mi meta a largo plazo es ser músico. ¡Me gusta mucho tocar la guitarra! Así que, pensándolo bien, mi plan a corto plazo, en este año, será participar en talleres de música en la municipalidad de mi distrito. Al salir del colegio, podré estudiar música y así lograré mi sueño.

Andrés, 13 años



Así como Andrés ha establecido metas a corto y largo plazo, con la información que has completado en la actividad anterior, completa este esquema.

Metas a corto plazo

---

---

---

---

---

---

Metas a largo plazo

---

---

---

---

---

---

que me permitirán lograr mi meta a largo plazo

Metas a mediano plazo

---

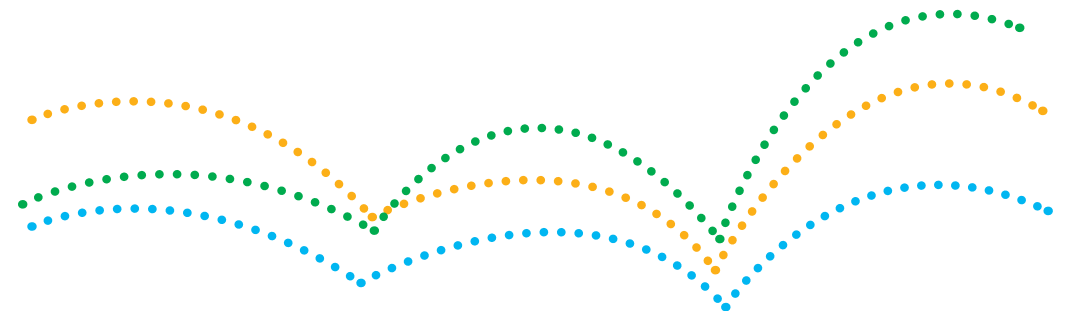
---

---

---

---

---



## Ahora me toca a mi

Lee el siguiente texto y responde

Una ruta en la vida para crecer implica darle un sentido a nuestra vida, una dirección propia, saber qué es importante y a dónde queremos llegar. Es una especie de brújula que nos permite apreciar la belleza, la ciencia, la amistad, el trabajo, el amor, la familia, la solidaridad y todo aquello que la vida nos pueda dar.

Minedu. Estilos de vida saludable

¿Por qué es importante establecer una ruta en la vida?

---

---

¿Qué te permite saber lo que es importante y a dónde quieres llegar?

---

---

¿Qué valores guiarán tu proyecto de vida? ¿Por qué?

---

---

¿Qué actividades crees que tengas que dejar de realizar para poder lograr tus metas?

---

---

# Conviviendo 6



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión  
Educativa Local N° 02



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección  
Regional de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión  
Educativa Local N° 04