

¿Es amor lo que siento?

Guía de prevención de la violencia de género para adolescentes



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

La ciudadana y el ciudadano que queremos

Desarrolla procesos autónomos de aprendizaje.

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

Gestiona proyectos de manera ética.

Interpreta la realidad y toma decisiones con conocimientos matemáticos.

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

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

Perfil de egreso

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

Aprovecha responsablemente las tecnologías.

Comprende y aprecia la dimensión espiritual y religiosa.

Aprecia manifestaciones artístico-culturales y crea proyectos de arte.

Practica una vida activa y saludable.

Currículo
Nacional

SECUNDARIA

¿Es amor lo que siento?

Guía de prevención de la violencia de género para adolescentes



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Título: ¿Es amor lo que siento?

Guía de prevención de la violencia de género para adolescentes

Edición

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

Elaboración de contenidos

Equipo de Tutoría y Orientación Educativa de la Dirección de Educación Secundaria

Revisión pedagógica de la segunda edición

Aída Violeta Sutta Vargas
Jesús Edinson Zegarra Rojas
Yanira de las Nieves Vásquez Barrios

Rediseño

Elsa Maximina Sánchez Yarmas

Corrección de estilo y diagramación

Rocío Reátegui Carrillo

Ilustración

Raquel Villegas Espinoza
Jorge Hidalgo Abarca

Primera edición: abril de 2017

Segunda edición: diciembre de 2019

Primera reimpresión: octubre de 2020

Segunda reimpresión: agosto de 2021

Tiraje: 63 470 ejemplares

Impresión

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














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

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2021-07174

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



Índice

 Presentación	4
 Tema 1. Me estoy enamorando	6
 Tema 2. Mitos sobre el amor	10
* Mitos y prejuicios asociados a determinadas culturas o regiones de nuestro país	15
 Tema 3. Violencia en el enamoramiento: “Te quiero solo para mí”	16
* ¿Existe violencia en el enamoramiento?	18
 Tema 4. La escalada de la violencia	19
* ¿Sabes qué son las microviolencias?	19
 Tema 5. La violencia	21
* Violencia de género	21
* Tipos de violencia	22
 Tema 6. El ciclo de la violencia	31
 Tema 7. El consentimiento	32
* ¿Qué es el consentimiento?	32
* Frases que indican consentimiento	34
* Frases que indican que no hay consentimiento	34
 Tema 8. Nuevas tecnologías y nuevas relaciones interpersonales	37
* ¿Sabes qué es el <i>ciberbullying</i> ?	38
* Trata de personas: “Que la trata no te atrape”	39
* ¿Sabes qué son <i>sexting</i> , <i>pack</i> y <i>nudes</i> ?	40
* Tips para el uso de las nuevas tecnologías	43
 Tema 9. Amor en el ciberespacio	47
* Recomendaciones para desenvolverte en el ciberespacio	47
* Tips para una relación de pareja sana	48
 Tema 10. El amor y el desamor	55
* Cuando el amor acaba: ¿es el fin del mundo?	55
* ¿Sabes qué es el toxímetro?	61
 Tema 11. Servicios de orientación y consejería	62
 Bibliografía	63

Presentación

¡Hola!

Este material se ha elaborado para ti, para que, a través de diversos temas e historias de adolescentes como tú, puedas entender la etapa del enamoramiento y con ello aprender y asumir las responsabilidades que lleva tener una relación saludable de pareja.

Iniciar una relación de pareja implica un proceso de crecimiento, madurez socioemocional y respeto profundo por el otro. Por ello, es importante saber establecer relaciones que nos motiven a ser mejor, a disfrutar de actividades, espacios y aficiones en común, en las que la comunicación, la honestidad y el amor sean visibles. En la etapa de enamoramiento se suelen vivenciar sueños, metas, alegrías y también desilusiones.

Deseamos que esta guía te ayude a dialogar y reflexionar con tus compañeros/as, amigos/as, docentes y familia sobre las formas de construir y valorar relaciones afectivas armoniosas, libres de violencia, así como a tener en cuenta que es mejor prevenir y afrontar asertivamente situaciones de conflicto a través de la comunicación, el respeto y la empatía. Asimismo, esperamos que te ayude a identificar relaciones tóxicas o dañinas en tu vida personal o en la de tus compañeros/as para prevenirlas y pedir ayuda en caso de que sea necesario.

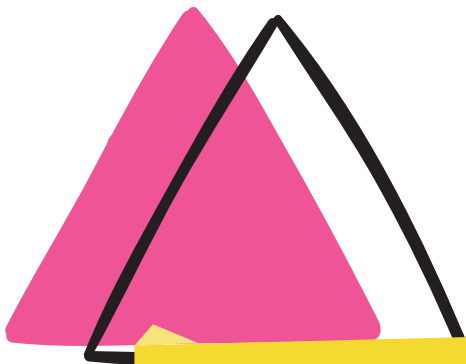
iiTe invitamos a descubrir y fortalecer tus habilidades sociales y afectivas para disfrutar de esta etapa del enamoramiento y hacerles frente a las relaciones en las que hay violencia!!





¡Aprendiendo
a construir
relaciones saludables!





Tema 1. Me estoy enamorando

Cuando somos adolescentes, podemos tener el deseo de construir una relación amorosa con una persona que nos atrae e interesa.

En dichas relaciones solemos compartir momentos alegres y divertidos, pero también se presentan situaciones de contradicciones y desacuerdos que nos pueden llevar a tener algún conflicto con nuestra pareja.

Todas las parejas tienen problemas en algún momento, por eso, es importante que aprendamos a resolverlos mediante el diálogo, con respeto y procurando el bienestar mutuo. No obstante, existen relaciones, en las que alguna de las personas o ambas ejercen distintos tipos de violencias, y la consecuencia de esto es que lastiman a la persona a quien aseguran amar.

A veces, se cree que las manifestaciones de violencia en una relación de pareja son naturales y eso no es así. También se tiende a creer que la violencia solo sucede en las relaciones de pareja entre adultos, sin embargo, algunas veces se puede observar que ésta también se da en parejas adolescentes. Por eso, es importante ser muy observador/a para identificar señales de alerta y alejarnos a tiempo de personas que la ejercen.



Recuerda que nadie tiene derecho a maltratarte.
Si hay maltrato, entonces no es amor.





Si tuviera una pareja,
¿cómo me gustaría que fuese
mi relación con él/ella?

Actividades que me gustaría
compartir con él/ella:

Si un día discutiéramos, me
gustaría resolver los problemas
de esta manera:

Me gustaría que me tratase así:

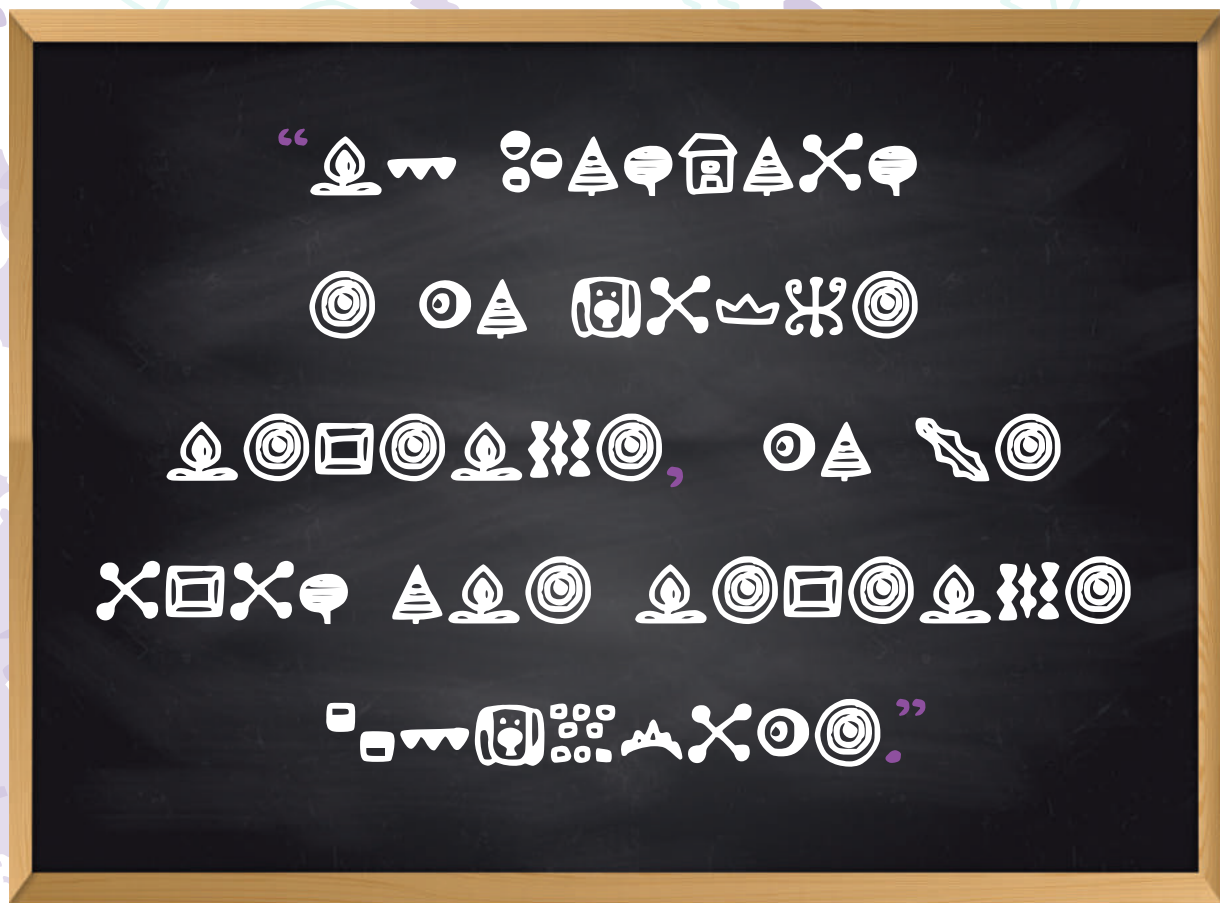
Y yo lo/la trataría así:







Tema 2. Mitos sobre el amor

Descubre la frase secreta.







 = A


 = B

 = C

 = D

 = E

 = F

 = G

 = H

 = I


 = J


 = K

 = L


 = M


 = N


 = Ñ

 = O

 = P

 = Q


 = R

 = S

 = T

 = U

 = V

 = W

 = X

 = Y

 = Z



¡Ayúdanos a desmitificar el amor romántico!

Mito 1

¿Somos una media naranja que espera a otra media naranja?

Crecemos pensando que necesitamos una pareja para estar completos/as y ser felices, y nos frustramos si sentimos que esa persona que nos complementa no llega.

La verdad es que cada persona está completa, es valiosa y es capaz de ser feliz. Por eso, debemos querernos y no permitir que nadie nos haga daño.



Mito 2

Las personas cambian por amor...

Se suele decir que “el amor lo puede todo, lo soporta todo”, incluso que cambia a las personas. Por ejemplo, se piensa que un chico violento puede cambiar su conducta por amor a su enamorada. Pero ello no es así.

No debemos tolerar ni soportar relaciones violentas o tóxicas con la esperanza de que nuestro amor cambie la situación, porque eso no sucederá.

Recuerda que esa creencia es falsa y no es saludable.



Mito 3

Solo hay un amor "verdadero" en la vida...

Es un error creer que solo podemos enamorarnos una vez en la vida. Lo cierto es que somos capaces de "desenamorarnos" y volvernos a enamorar a lo largo de nuestra vida.

Creer que solo hay un amor verdadero en la vida nos lleva a tener pensamientos como estos: "No lo puedo dejar, porque entonces me quedaré solo/a para siempre", "No me enamoraré nunca más", "Después de ella o él no hay nadie". No debemos mantener relaciones que nos hacen daño solo porque creamos que no nos volveremos a enamorar o por temor a estar solos/as.



Mito 4

Amar es entregarse totalmente.

Estar en pareja no significa que debemos renunciar a nosotros mismos. Es un error pensar que fuera de él/ella ya nada más importa, o que sin él/ella nada tiene sentido. Renunciar a quienes somos para entregar totalmente nuestras vidas a nuestra pareja es completamente negativo. Un pensamiento como ese nos lleva al aislamiento, a minimizar nuestras motivaciones y necesidades o a renunciar a estas, y a dejar de cuidar de nosotros mismos. Recuerda que amar no es entregarlo todo.





Mito 5

Amar es contarlo todo.

La intimidad es un espacio privado que podemos compartir con quien decidamos, y ninguna persona tiene derecho a vulnerarlo. Recuerda que aquello que no deseamos que sea de conocimiento de otros pertenece a nuestra intimidad. En frases como "Nosotros nos contamos todo" o "En nuestra relación no hay secretos; conozco todas sus contraseñas, y él las mías" se confunde la sinceridad con la intimidad. Ser sincero con tu pareja no significa que no haya cosas que guardes para ti. Nadie puede obligarte a renunciar a tu intimidad, ni siquiera tu pareja.

Mito 6

Los celos son señal de amor.

No todas las personas que se aman sienten celos. Los celos no son una señal de amor, sino una manifestación de inseguridad o de otros problemas emocionales.

La persona celosa piensa que su pareja la va a dejar, que él o ella les pertenece. Pensar así es errado.

Amar es confiar, valorar la libertad del otro, respetar las decisiones de la pareja, comprender sus acciones, desearle lo mejor, animarle a seguir sus sueños. Los celos le quitan libertad, impiden que haga lo que desea, frustran sus metas.

¡Atención con los celos! Los celos llevan a situaciones de control que pueden desencadenar diversas formas de violencia (intimidación, amenaza, etc.).

¿Celos = Amor?



¡Atención!

¡Recuerda que el amor se construye a partir del respeto y de la admiración por el otro!!

Mitos y prejuicios asociados a determinadas culturas o regiones de nuestro país

Mito 7

Las mujeres de esta ciudad son ardientes.

Esta es una percepción equivocada que se tiene sobre la sexualidad de la mujer de algunas zonas del país. Es importante tener presente que la sexualidad y sus diversas manifestaciones se construyen y se aprenden, y que hay diversos factores que contribuyen a que se expresen con mayor o menor libertad.

No debemos reforzar estos mitos y prejuicios, ya que con ello promovemos que las desigualdades de género, sociales y étnicorregionales que existen en nuestro país continúen.



Mito 8

Los hombres de ese pueblo son violentos y machistas.

Este mito daña la imagen del varón y la estereotipa. En nuestra sociedad, muchos patrones de conducta se atribuyen como “normales” por algunos mandatos culturales. Por ello es frecuente escuchar expresiones como las siguientes: “El hombre es quien golpea”, “En su pueblo tratan así a las mujeres”, etc. Estos mensajes solo dañan, y su expresión oculta una realidad de violencia y cuestiona la valía que tiene el varón como ser humano.



¡Atención!

Muchas veces, los mitos sobre el amor y los mandatos de género están encubiertos de violencia. Algunos de estos han sido reforzados de forma equivocada por patrones culturales.

Tema 3. Violencia en el enamoramiento: “¡Te quiero solo para mí!”

Leamos la siguiente historia sobre la relación de Carlos y Sandra.





Soy hombre y entre hombres nos conocemos. Ya no quiero que hables con él, ¿no ves que me dejas mal a mí?

¡Pero qué cosas dices, Carlos! Él es mi amigo. ¿O acaso ya no puedo tener amigos?

No es eso, pero decide, ¿es él o yo? Y recuerda, Sandra, que yo a ti te amo.





Reflexionemos...

- 📌 ¿Cuál es el problema de Carlos?
- 📌 ¿Qué opinas de los argumentos de Carlos para que Sandra no converse más con Javier?
- 📌 ¿Crees que hay manifestaciones de violencia en su relación? ¿Cuáles?
- 📌 ¿Qué harías tú en el lugar de Sandra?

Escribe tres cosas que le dirías a Sandra si fueses su amigo/amiga:

➤ _____

😊 _____

👍 _____

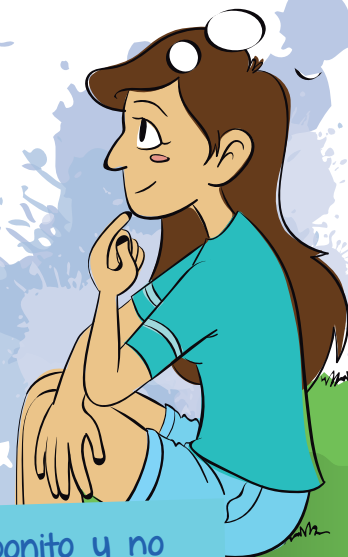
¿Existe violencia en el enamoramiento?

Muchas veces, la violencia está presente en las relaciones de pareja, pero no se percibe como tal porque uno o ambos integrantes la justifican como algo "normal", o creen que es una manifestación de amor.

En el enamoramiento, la violencia se manifiesta mediante acciones que realiza uno de los miembros de la pareja con el fin de dominar y mantener el control sobre el otro. Estas acciones dañan física, psicológica o sexualmente. La persona violenta usa diversas estrategias como el deterioro de la autoestima, los insultos, el chantaje, la manipulación, los golpes, etc.

La persona agresora busca controlar, manejar, manipular, presionar, sentir que tiene poder sobre la otra persona, y ello lleva a que esta pierda su propia voluntad.

El amor es un sentimiento muy bonito y no una situación de pertenencia.



El amor es un sentimiento muy bonito y no implica que el otro nos pertenezca o que tengamos derecho a controlarlo.

¡Atención!



Tema 4. La escalada de la violencia

De no detenerse a tiempo, progresará en frecuencia e intensidad.



El "iceberg" de la violencia

¿Sabes qué son las microviolencias?

Son formas sutiles de violencia de género en las que se emplean estrategias de control que atentan contra la autonomía de las personas. Pueden pasar desapercibidas porque pensamos que son inofensivas o incluso "normales". Están presentes en la escuela, la calle, el barrio, las relaciones familiares, etc.

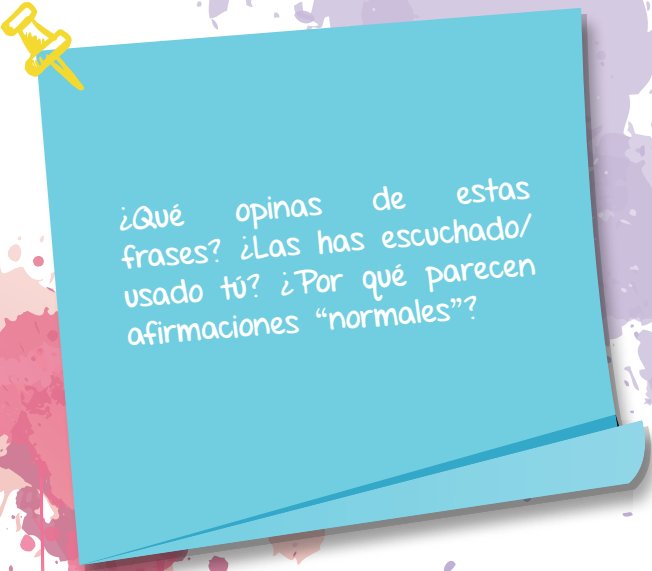
Cuando estas microviolencias afectan a las mujeres, se les llama "micromachismos". A continuación, presentamos algunas frases —que quizá oímos cotidianamente— que contienen mensajes cargados de microviolencia.

- 🔧 "Aprende a cocinar para que le cocines a tu esposo el día que te cases".
- 🔧 "Estás así por tu regla, ¿verdad?".
- 🔧 "¿Qué hace una chica como tú caminando sola por la calle? Estás buscando que te pase algo".

- 📌 “Hay que respetar a las mujeres porque son madres, y todos nacimos de una mujer”.
- 📌 “Alumna, su ropa está distrayendo a sus compañeros”.
- 📌 “Oye, arréglate más. Las mujeres deben ser femeninas”.

En algunas ocasiones, los varones también se ven afectados por estas microviolencias. A continuación, presentamos algunos mensajes cargados de microviolencia que se suelen dirigir a los adolescentes varones:

- 📌 “Tú eres hombre, debes pagar la cuenta”.
- 📌 “¡Deberías aprender a pelear. Eso es de hombres!”.
- 📌 “¡Vístete como hombre, con esa bufanda pareces mujer!”.
- 📌 “¡Ay, qué sensible eres; eso es de mujeres!”.



¿Qué opinas de estas frases? ¿Las has escuchado/ usado tú? ¿Por qué parecen afirmaciones “normales”?



Tema 5. La violencia

La violencia es el uso intencional de la fuerza física o de amenazas verbales contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte (Organización Mundial de la Salud).

Violencia de género

Es cualquier acto violento, basado en una situación de desigualdad, en el que es visible la dominación de uno contra el otro/a y que tiene o puede tener como consecuencia un daño físico, sexual o psicológico.

Datos importantes:

En lo que vamos del 2019, el porcentaje de violencia hacia mujeres (87%) es mayor al registrado en el mismo periodo del año anterior (85%); mientras que el porcentaje de violencia hacia hombres (13%) es menor al registrado en el mismo periodo el año anterior (15%) (Centro de Emergencia Mujer-MIMP, 2019).

Estos datos nos alertan y hacen reflexionar sobre la importancia de detectar tempranamente las “microviolencias” que se desarrollan en las relaciones de pareja, especialmente en las parejas jóvenes y, por lo tanto, prevenir actos de violencia mayores.

La etapa de enamoramiento es una oportunidad para aprender a construir relaciones saludables, libres de violencia.

Tipos de violencia

Para no dejarnos engañar y caer en una relación violenta, es necesario conocer los tipos de violencia que pueden manifestarse en una relación de pareja. ¡Veámoslos!

Violencia psicológica

Es la acción o conducta que busca controlar, aislar, humillar o avergonzar a la persona. Puede causar daños emocionales en ella/él y afectar sus capacidades.



Manipulación afectiva



Violencia física

Es la acción o conducta que causa daño a la integridad corporal o a la salud.

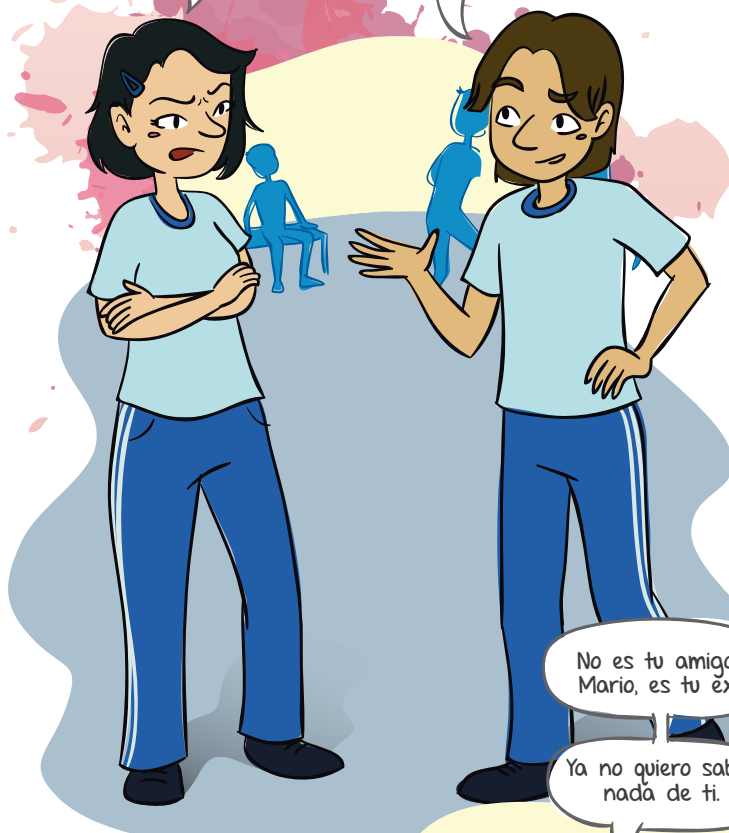


¿Me vas a decir que no sabes?
¡Té pasas, Mario!

¿Qué pasó? ¿Por qué el apuro de conversar?

¿Por qué? ¿Qué hice?

¡Eés mi amiga!



No es tu amiga, Mario, es tu ex.





Ya no quiero saber nada de ti.

Pero hemos terminado hace un año, no significa nada, somos amigos.





Reflexionemos...

-  ¿Cómo se manifiesta la violencia física?
-  ¿Has visto que también los hombres pueden ser violentados?
-  ¿Qué deberían hacer las personas en casos de violencia?
-  ¿Qué harías si observaras violencia hacia alguna persona?

Violencia sexual

Es la agresión de naturaleza sexual que ocurre cuando alguien fuerza o manipula a otra persona a realizar una actividad sexual no deseada sin su consentimiento.

Para este tipo de violencia no siempre se requiere del contacto físico, también puede ser verbal o por medio de gestos.





Ya, pues. No me gusta que me toques.

Reflexionemos...

- ✚ ¿Por qué crees que Fer se siente con derecho a tocar el cuerpo de Mayra?
- ✚ Si a Mayra le molesta que Fer la toque, ¿qué debe hacer?
- ✚ ¿Qué deberían hacer las personas en casos de violencia?
- ✚ ¿Qué harías tú en el lugar de Mayra o en el lugar de Fer si te tocaran sin tu consentimiento?

Violencia económica

Es la acción u omisión que busca afectar los recursos económicos o patrimoniales de una persona; por ejemplo, la limitación o control de sus ingresos, la pérdida o destrucción de sus instrumentos de trabajo u objetos personales, etc.



¡Cuidado con la violencia!

V H B A U O D W L K A O X Ñ O
X P S V E T E I O F R Z R A D
L G R P U D G P J A C G O I A
D F A N S A C F Q U D K N S D
J I M L F E C O N O M I C A B
A S I R Y J X I R S L W V U E
Q I C K O S B U G I Q P H T I
O C Z A H I A E A N U R A O T
H A U I P S I C O L O G I C A
R I O D F G C J I U E P H L B



Encuentra cuatro tipos de violencia en la sopa de letras y escríbelos abajo.

Violencia _____

Violencia _____

Violencia _____

Violencia _____

Tema 6. El ciclo de la violencia



Acumulación de tensión

La persona agresora tiene cambios de ánimo imprevistos y repentinos, se enfada frecuentemente y se muestra muy sensible.

La pareja es condescendiente e intenta controlar la situación, la minimiza y encubre frente a las demás personas.

Explosión de la violencia

Se descarga la tensión acumulada. La persona agresora busca castigar a su pareja por el comportamiento que le parece inadecuado y quiere “darle una lección”.

Se culpa a la pareja de provocar la explosión, y esta queda en un estado de conmoción y bloqueo. No quiere creer lo que ha pasado y minimiza el ataque.



Arrepentimiento o mal llamada “luna de miel”

Disminuye la tensión. La persona agresora puede pedir perdón y promete que no volverá a suceder. Puede amenazar con quitarse la vida si la pareja la deja, muestra conductas manipuladoras.

Frente al acoso emocional y afectivo, la pareja deja de lado la idea de terminar la relación.

La violencia se presenta de forma intermitente; es decir, se alternan momentos de tensión y agresión con otros de calma, tranquilidad, e incluso afecto. Los problemas no se dan todos los días, puede ser que hoy sí se den y mañana no, ya que difícilmente alguien soportaría situaciones de violencia permanentemente.



¡Ten cuidado!

Durante el ciclo de la violencia, las agresiones se vuelven cada vez más graves y ocurren de forma más seguida.

Tema 7. El consentimiento

¿Qué es el consentimiento?

El consentimiento es el “permiso” que otorgan las personas para indicar que están de acuerdo con algo. Este permiso, en lo posible, debe expresarse de manera abierta y clara. Por ejemplo, se debe decir “sí”, “estoy de acuerdo”, asentir con la cabeza, escribir un documento, o hacer cualquier otro gesto o acción que indique que se acepta la propuesta.

Es importante recordar que el consentimiento se da solo cuando se está de acuerdo con la acción, la palabra o el gesto que la otra persona expresa. En ese sentido, quien brinda la propuesta o invitación nunca debe asumir o suponer que esta es aceptada si no tiene la certeza de este consentimiento.



Reflexionemos...

- ✚ ¿Crees que Daniel se sobrepasó con Valeria?
- ✚ ¿Crees que deberías aceptar aquello con lo que no te sientes cómodo/a?
- ✚ ¿Qué debes hacer en estos casos?

Ninguna persona puede obligarnos a hacer algo con lo que no estamos de acuerdo o que nos hace sentir mal. Ninguna persona (pareja, amigo/a, adulto, familiar, etc.) puede obligarnos a aceptar un beso, una caricia, un tocamiento o una relación íntima si no estamos de acuerdo.

De igual manera, nosotros no podemos obligar a otras personas a hacer algo con lo que no estén de acuerdo o los haga sentir mal.

Insistir en una conducta o realizar una acción por la fuerza, presión o chantaje emocional es **violencia**.

Como adolescentes tenemos muchas potencialidades, sueños y proyectos. Vivamos nuestra etapa con alegría y responsabilidad, respetando nuestra integridad física y emocional.



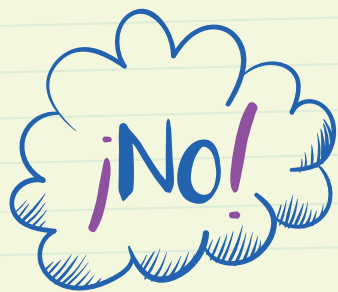
Frases que indican consentimiento

- ✓ Está bien.
- ✓ Seguro.
- ✓ Me gusta eso.
- ✓ Claro que sí.
- ✓ Estoy de acuerdo.



Frases que indican que no hay consentimiento

- ~~✗~~ No me siento bien con esto.
- ~~✗~~ No me siento listo/a.
- ~~✗~~ Para.
- ~~✗~~ No estoy seguro/a.
- ~~✗~~ Supongo que sí.



A veces, las personas no expresan verbalmente lo que sienten, pero sí lo hacen a través del lenguaje corporal. Por ello es importante estar atentos a ciertos signos como, por ejemplo, esquivar la mirada, rechazar el contacto físico, evitar estar a solas, dar un empujón, entre otros. La única manera de saber con certeza si una persona quiere hacer algo es preguntárselo.

Si la respuesta a las siguientes preguntas es un “No”, el silencio o cualquier expresión que no sea un “Sí”, no debes presionar; por el contrario, debes detenerte de inmediato.

📌 ¿Quieres seguir adelante?

Sí, quiero.

📌 ¿Te gusta esto?

Sí, me gusta.

📌 ¿Esto está bien?

Sí, así está bien.

📌 ¿Te sientes bien con esto?

Sí, me siento bien.

📌 ¿Te sientes cómodo/a?

Sí, estoy cómodo/a.



Ten en cuenta que...

- 📌 La comunicación es fundamental para saber qué es lo que tu pareja quiere o no quiere hacer. Por ello, dialoga abiertamente y en confianza con él/ella.
- 📌 Respeta la decisión de tu pareja, te agrade o no. Es importante respetarla y no insistir. ¡Recuerda que “No” es “No”!
- 📌 Es posible que primero estemos de acuerdo con una situación y luego cambiemos de parecer. Todas las personas podemos cambiar de opinión en algún momento, y eso se debe respetar. Un “Sí” puede pasar a ser un “No”, y eso también es válido.
- 📌 No supongas que una persona está de acuerdo con lo que tú quieres hacer; siempre debes preguntar. Si no estás seguro/a de contar con su consentimiento, pregúntale de nuevo.
- 📌 Asegúrate de que la otra persona esté en condiciones de expresar su consentimiento. Si ha consumido alguna droga o alcohol, está dormida o inconsciente, entonces no es capaz de dar su consentimiento.

¡Atención!

No podemos hablar de consentimiento si no tenemos un permiso explícito. Es necesario un “Sí” expresado con claridad.

Tema 8. Nuevas tecnologías y nuevas relaciones interpersonales

¿Darías las contraseñas de tus cuentas a tu pareja?

¿Le darías tu número a una persona que no conoces bien?



¿En una red social, aceptarías una invitación de amistad de un desconocido?

¿Enviarías fotos privadas o íntimas a alguien que te las pide?

¿Sabes qué es el ciberbullying?

El *ciberbullying* consiste en ofender, insultar o maltratar a alguien a través de internet o de la telefonía móvil mediante el uso de texto, imagen o video. El agresor/a generalmente se mantiene en el anonimato. Los mensajes agresivos llegan a un número ilimitado de personas, y ello los convierte en potencialmente aún más peligrosos.

Las personas que sufren de *ciberbullying* experimentan sentimientos de vergüenza, impotencia, frustración y depresión, ya que el acoso es público y se difunde rápidamente a través de las redes. Sus efectos son intensos porque los mensajes o las imágenes se pueden volver a ver muchas veces.





Trata de personas: “Que la trata no te atrape”

Con el uso masivo de internet, cada vez es más fácil que nos pongamos en contacto con personas desconocidas. Estas personas se pueden presentar de manera amigable, hacer promesas, ofrecer cosas y querer conocernos personalmente. Ante estas situaciones debemos tener cuidado, porque no todas las personas que encontramos en las redes tienen buenas intenciones.

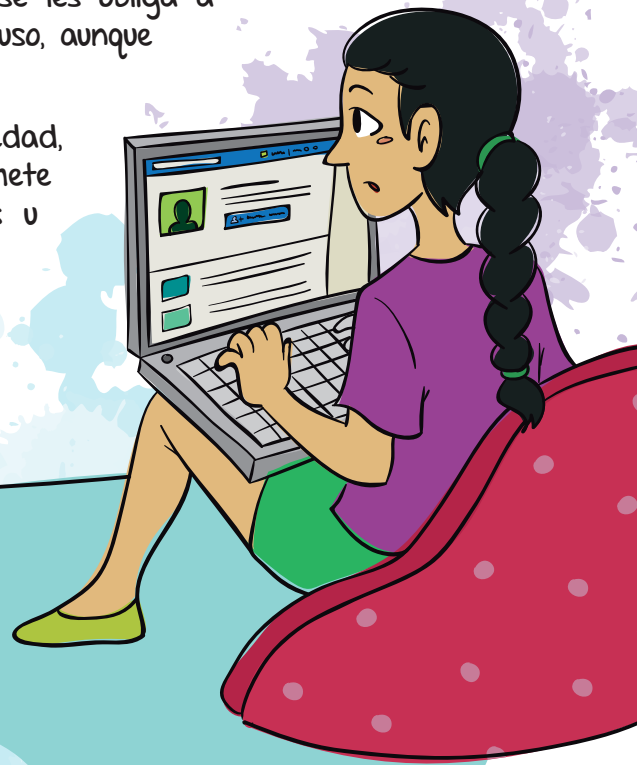
En los medios de comunicación vemos noticias de adolescentes que han desaparecido, y estos pueden ser casos de trata de personas. Este delito consiste en captar, transportar y retener a personas (incluidas niñas, niños y adolescentes). A estas personas se les lleva lejos de sus hogares y luego se les obliga a trabajar sin pago o a tener relaciones sexuales. Incluso, aunque suene terrorífico, a algunas les quitan los órganos.

Las principales víctimas son mujeres y menores de edad, incluso adolescentes varones. A las víctimas se les somete a trabajos forzados en fábricas, minas, madereras u otros lugares, o se les obliga a prostituirse.

Las formas más comunes de captar a las víctimas son las falsas ofertas de trabajo o de oportunidades de educación. Otra forma es la seducción; es decir, se enamora a las víctimas.

Por eso, desconfía de los extraños que se te acerquen a través de las redes sociales. Si te sucede algo así, compártelo con tus padres o un adulto de confianza.

La trata de personas es un delito muy grave que atenta contra nuestra libertad y dignidad. Debemos cuidarnos de no caer en las redes de la trata.



¿Sabías que, según la ESNNA, el 64,8% de las víctimas de explotación sexual son niñas y adolescentes? (RPP, 2018)

¿Sabes qué son sexting, pack y nudes?

El **sexting** es una práctica en la que se comparten mensajes de contenido sexual o erótico de forma intencional a través de las redes sociales. Inicialmente solo se compartían textos, pero luego se han ido agregando imágenes y/o videos. Si no se tiene el cuidado necesario, existe el peligro de que estos contenidos se filtren y lleguen a otras personas.

El **pack** consiste en el envío o intercambio de un conjunto de fotos y/o videos íntimos en los que las personas se muestran semidesnudas o en ropa interior.

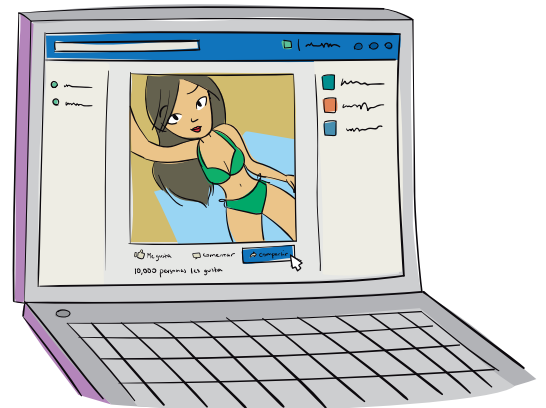
Existen también **nudes**, que consisten en el envío o intercambio de videos y/o fotos de las personas completamente desnudas.

Enviar la foto de una persona desnuda tiene serias consecuencias. Por desgracia, las fotos que están destinadas a ser privadas a menudo terminan siendo públicas.

A veces este material se usa para vengarse luego de una “ruptura amorosa”; otras veces, para presumir y alardear. Incluso, por accidente, la información privada puede ser compartida por miles de personas en cuestión de segundos.

Si una persona presiona o amenaza a su pareja para conseguir una imagen en la que se muestre desnudo/a o con un contenido privado, es causal de un proceso penal. Cuando dices “No”, estás poniendo límites, y tu pareja debe respetar tu decisión.

Tienes derecho a tomar decisiones que te hagan sentir seguro/a y cómodo/a, y mereces estar en una relación en la que tus decisiones sean respetadas. Si te sientes incómodo/a, aléjate. Si alguien comparte una imagen con contenido sexual contigo, no la difundas. Sé empático/a, y ponte en el lugar de la persona que aparece en la imagen.



Si alguien te amenaza con hacer pública tu información privada, conversa con una persona adulta de confianza.



El acoso virtual no es un juego

A veces es difícil decirle a alguien que deje de enviarte mensajes o que no lo haga con tanta frecuencia, pero es realmente importante ser claro con lo que sientes. Hazle saber a esa persona en qué momentos puede enviarte mensajes, con qué frecuencia, qué tipo de mensajes te gustan y cuáles te incomodan. Debes estar atento/a con lo que escribes y dices en los textos, sé consciente de tu actuar.

Si crees que estás enviando demasiados mensajes a alguien, dale espacio, pregúntale directamente cómo se siente con los mensajes que le envías y la frecuencia con la que lo haces.

Recuerda tratar a los demás por mensajes de texto y redes sociales como te gustaría que te trataran a ti...
¡Con respeto!



Reflexionemos

1. ¿Qué harías si tu enamorado/a te pidiera una foto o video sexy?
2. ¿Y si te envían imágenes o videos con contenido sexual? ¿Qué harías con ello?
3. ¿Qué acciones se deberían tomar para prevenir estos riesgos en las redes?



Tips para el uso de las nuevas tecnologías

Hoy las nuevas tecnologías tienen un rol importante en nuestra vida diaria. Las usamos para mantenernos comunicados, obtener información sobre temas que nos interesan, entretenernos, etc. Estas tecnologías juegan un rol importante en las relaciones que establecemos con los demás, pues enviamos mensajes de texto a nuestros amigos/as y pareja, transmitimos en vivo actividades que realizamos con ellos/ellas, colocamos imágenes y canciones en los muros de las redes sociales. Por eso, es importante aprender a usar correctamente las nuevas tecnologías. Para ayudarte a hacerlo, te alcanzamos algunos tips que te permitirán emplearlas satisfactoriamente y sin contratiempos.

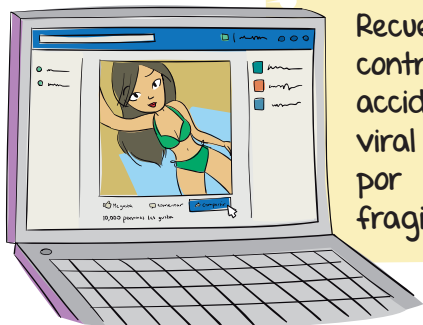
Tip 1. Protege tu información personal.

Revisa la configuración de la privacidad de tus redes sociales para saber quién tiene acceso a tu información. Ten cuidado de a quién le das tu número de teléfono y a quién aceptas como amigo/a en las redes sociales. La gente que está detrás de la pantalla no siempre es quien dice ser; muchos de ellos tienen perfiles falsos.



Tip 2. Piensa bien antes de enviar algo.

Todo puede ser capturado, guardado y compartido. Recuerda que, una vez enviado, ya no tienes el control sobre lo que enviaste. Incluso, si fue por accidente, la información privada puede hacerse viral en cuestión de segundos. Lo que subes por internet nunca más desaparece; de ahí la fragilidad de la privacidad.



Tip 3. No tengas miedo de bloquear a alguien.

A veces nos encontramos con gente que no es amable o respetuosa; otras veces nos habla gente que no conocemos y nos hace sentir incómodo/a. En estos casos, bloquear o eliminar de nuestros contactos a quien nos molesta es una alternativa para estar tranquilos. No te preocupes por lo que la persona pueda pensar, pues lo importante son tus sentimientos y tu seguridad. También es necesario contarle lo que ocurre a alguien de confianza; sobre todo, si te sientes amenazado/a y en riesgo.



Tip 4. Debes tener y poner límites.



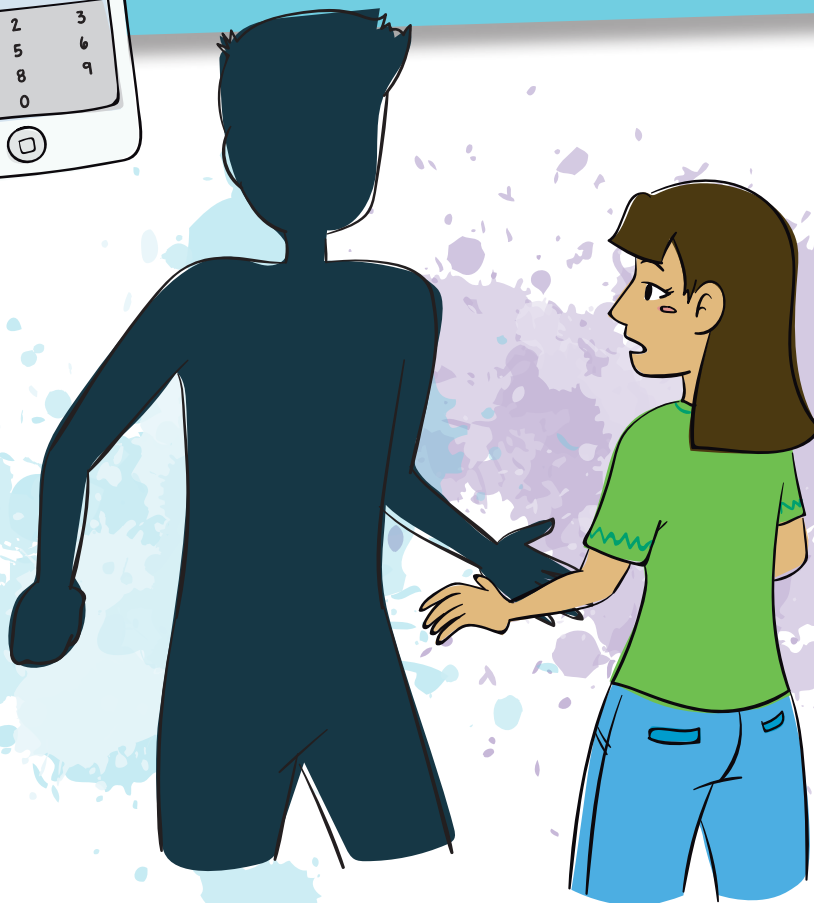
No te sientas obligado/a a participar en conversaciones que te hacen sentir incómodo/a. Tienes derecho a elegir con quiénes conversar y de qué manera hacerlo.

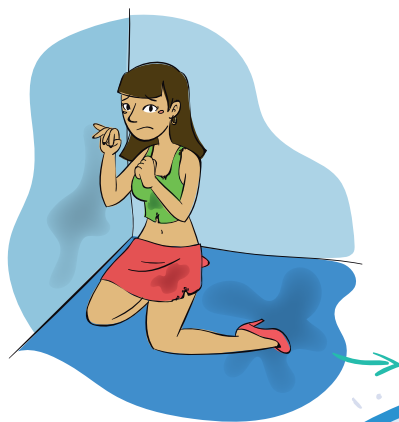
Ayuda a Claudia a salir del laberinto

Un día, Claudia encontró por internet a un chico y empezó a conversar con él. En la foto, parecía muy atractivo; además, era lindo con ella y le dijo que la quería y que deseaba conocerla. Como sabía que su mamá no la iba a dejar ir, se fue con engaños. Pasaron horas y no volvió a casa. Su mamá y su papá la buscaron por todos lados y no la encontraron. Ayuda a Claudia a salir de su cautiverio.



Si conoces un caso de trata de personas,
denúncialo a la línea gratuita
1818, opción 1.





Salir de las redes de la trata de personas no es sencillo, por eso debemos tener mucho cuidado para no entrar en ellas. ¡Estemos alerta, que la trata no nos atrape!

Tema 9. Amor en el ciberespacio

Recomendaciones para desenvolverte en el ciberespacio

- ✚ Enviarse mensajes con la pareja todo el tiempo no es saludable. Esta situación impide que ambos desarrollen su vida con normalidad, y como consecuencia interrumpen el estudio, el sueño, el tiempo familiar, etc. Respeta el tiempo personal. Si no lo haces, saturarás a tu pareja.
- ✚ Tus contraseñas son privadas, no las compartas; que solo tú las conozcas es una medida de protección.
- ✚ Una relación se basa en la confianza. Tu celular te pertenece a ti, y nadie tiene derecho a revisar tus conversaciones. Y "nadie" incluye a tu enamorado/a.
- ✚ A veces las parejas usan sus celulares para controlarse mediante mensajes, para saber cómo se vistieron, a dónde van, con quién están, etc. Evita actos como estos; no son sanos.
- ✚ Pedirse mutuamente las contraseñas de sus correos electrónicos y redes sociales no es sinónimo de confianza; por el contrario, es signo de desconfianza.
- ✚ Revisar el celular del otro, los mensajes, las llamadas, los contactos, etc., es una forma de restringir la libertad y privacidad que tenemos las personas.
- ✚ Evita tomarte y compartir fotos íntimas; tampoco dejes que tu pareja te tome fotos de este tipo. Los espacios de tu interacción con él o ella son personales y no para que los difundas en las redes sociales.



Tips para una relación de pareja sana

Solemos ver parejas de enamorados en los programas de televisión, y podemos soñar con ser como ellas, pero es importante tener en cuenta que cada pareja es distinta una de otra. Sin embargo, aunque cada pareja sea diferente, hay aspectos que son innegociables en cualquier relación de pareja. A continuación te presentamos cinco de ellos:

1

Respeto mutuo

Las opiniones y decisiones de cada miembro de la relación son igual de importantes. Ambos valoran del otro su manera de ser, sentir, pensar y sus propios espacios.

2

Comunicación constante

Ambos miembros de la pareja pueden y deben expresar lo que piensan y sienten, lo que les agrada y desagrada. Ambos escuchan y se sienten escuchados.

3

Cuidado y preocupación por el otro

La pareja se preocupa por el bienestar del otro, se cuidan mutuamente y buscan ser mejores cada día. En este sentido, se animan para alcanzar sus metas y sueños en el presente y a futuro.

4

Consentimiento

La pareja toma las decisiones de mutuo acuerdo, respetan sus "Sí" y sus "No". Además, lo hacen sin recurrir al chantaje, a la manipulación emocional ni a presiones de ningún tipo.











5

Confianza

Los miembros de la pareja confían el uno en el otro y se sienten seguros de poder contar el uno con el otro cuando lo necesiten.



Marca con un "♥" las características de una relación saludable y con una "X" las que no lo son.

-  Me cela con otras personas.
-  Mis opiniones son tan importantes como las de mi pareja.
-  Si salgo con mis amigos/as, me llama mil veces.
-  Me revisa el Facebook.
-  Dedico tiempo a mi familia y a mis amigos/as.
-  Respeta mis ideas.
-  Tiene las contraseñas de mis correos electrónicos y redes sociales.
-  Se molesta cuando salgo con mis amigos/as.
-  Revisa mis cosas sin mi consentimiento.
-  Realizamos actividades que nos gustan a los dos y la pasamos bien.





- Escuchamos las cosas que nos tenemos que decir.
- Tomo mis propias decisiones.
- Controla mi forma de vestir.
- Resolvemos los conflictos hablando.
- Me hace sentir mal por las decisiones que tomo.
- Si no hago lo que quiere, se molesta conmigo.
- Tengo mi espacio.
- Me culpa de todos nuestros problemas.
- Me siento amado/a.
- Me siento ansioso/a e inseguro/a.

Un mandala con amor para ti

Pinta este mandala con los colores que más te gusten y, en la parte de atrás, escribe un compromiso con respecto a tu pareja o tu futura pareja para que construyan una relación armoniosa.





A large, stylized letter 'S' shape with a dashed blue outline and a solid black outline. Inside the 'S' are five vertical blue lines for writing. The page is decorated with colorful splatters (red, purple) and various icons (globe, envelope, heart, gift, smartphone, etc.) around the edges.

Tema 10. El amor y el desamor

Cuando el amor acaba: ¿es el fin del mundo?

Cuando alguien no nos corresponde o una relación acaba, solemos estar muy tristes porque no funcionó. Si una de las partes le puso muchas ganas a la relación, se sentirá más triste aún, a tal punto que le parecerá que es “el fin del mundo”. Se piensa que esa tristeza no pasará nunca y que no habrá nadie como él/ella. Pero te tengo una buena noticia: ¡pasará!, siempre pasa. ¡Así que sigue adelante!

Primero ten en cuenta lo siguiente:

📌 No podemos estar en la mente de la otra persona, así que, por más que lo intentemos, no sabremos a ciencia cierta por qué sucedió tal o cual cosa. Lo importante es ver los hechos, y si lo real es que esa persona no quiere estar con nosotros, debemos seguir nuestro camino. Recuerda que cada persona tiene sus propias expectativas en una relación.

📌 Si una relación no funcionó esta vez, no significa que otra no funcionará más adelante. Aprendamos de las experiencias vividas y saquemos lecciones que nos ayuden a ser mejores y a tomar buenas decisiones en el futuro.

📌 Conversa con tus amigos/as o personas de confianza tanto como lo necesites. Ellos/ellas nos ayudan a entender otros puntos de vista. Verás que cada vez hablarás menos de la ruptura y que poco a poco la tristeza que sientes irá pasando.



✚ A veces, lo mejor es guardar las distancias con esa persona y concentrarnos en nosotros mismos, en lo que nos gusta, en nuestros amigos/as, en aquello que nos hace sentir bien.

✚ No podemos esperar que nuestra expareja actúe como nosotros lo haríamos, ya que él/ella es una persona diferente. Solo somos responsables de nuestras acciones.

✚ Identifica tus pensamientos negativos y evítalos. Algunos ejemplos de pensamientos negativos que podemos tener son: echarnos toda la culpa de lo que sucedió; ser muy críticos con nosotros mismos, sobre nuestra apariencia o nuestra forma de ser; pensar una y otra vez en lo que pasó, no pasó o pudo haber pasado, etc.



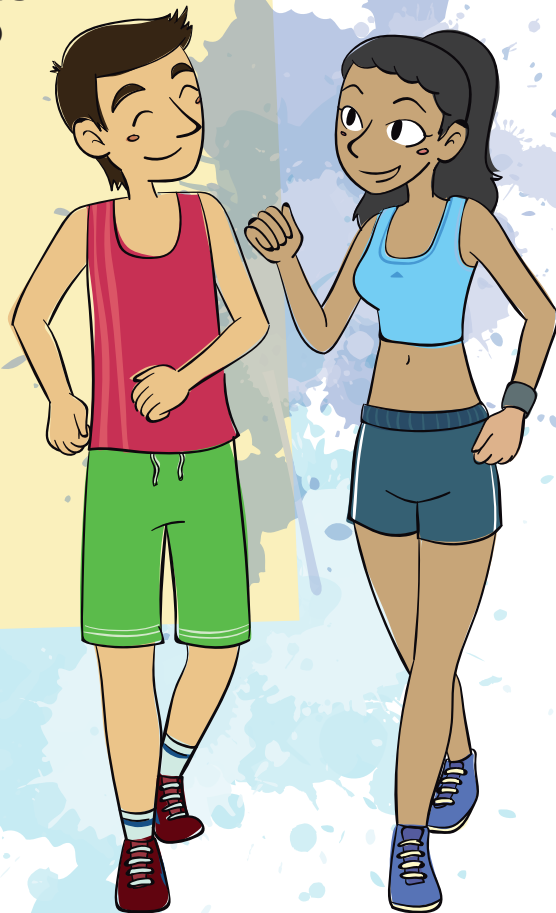
Debes tener en cuenta que...

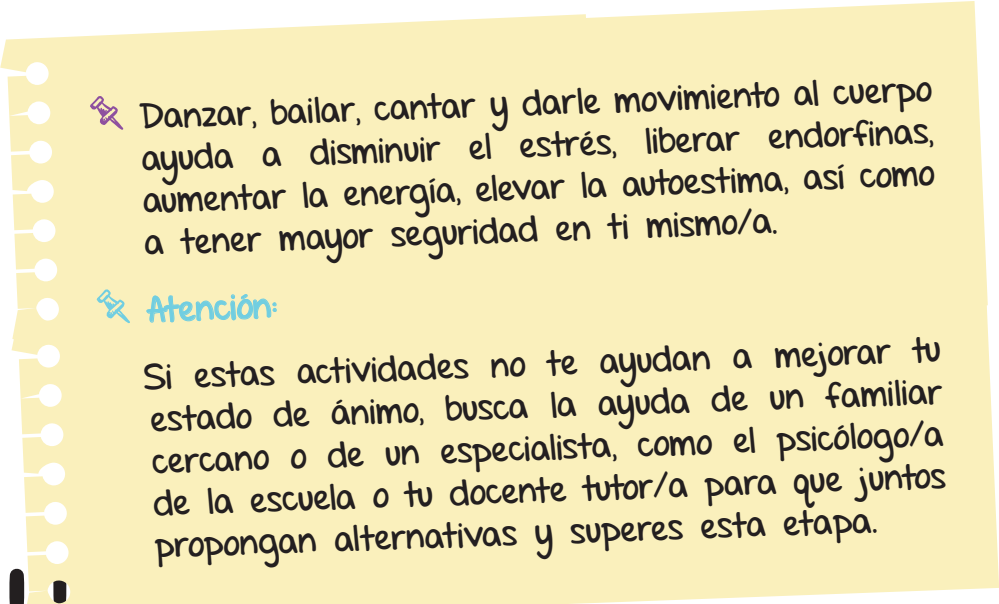
No eres la única persona en el mundo que no ha sido correspondida o a quien han terminado. Si bien es totalmente normal sentirse triste o desmotivado mientras dure el duelo de la ruptura, aprender a superar estos eventos también es parte de la vida. A continuación, te damos algunos consejos que te ayudarán a superar esta etapa:

✚ Practicar algún deporte o desarrollar una actividad recreativa contribuye a mejorar los estados de ánimo. Se ha comprobado que la actividad física mejora los niveles de atención y concentración.

✚ Hacer nuevos amigos/as, pasar tiempo con ellos/ellas. Estar acompañados/as facilita el proceso de "duelo" cuando terminas una relación. Estar con los amigos/as nos ayuda a superar estados de crisis o cambios. Nunca estarás solo/a.

✚ Escribir lo que sentimos en un diario o un blog es liberador. Cuando escribimos, nos ayudamos a transferir las emociones. Luego, al releerlo, reflexionamos sobre lo que sucedió, y pasado el tiempo veremos que era una experiencia más en la vida.

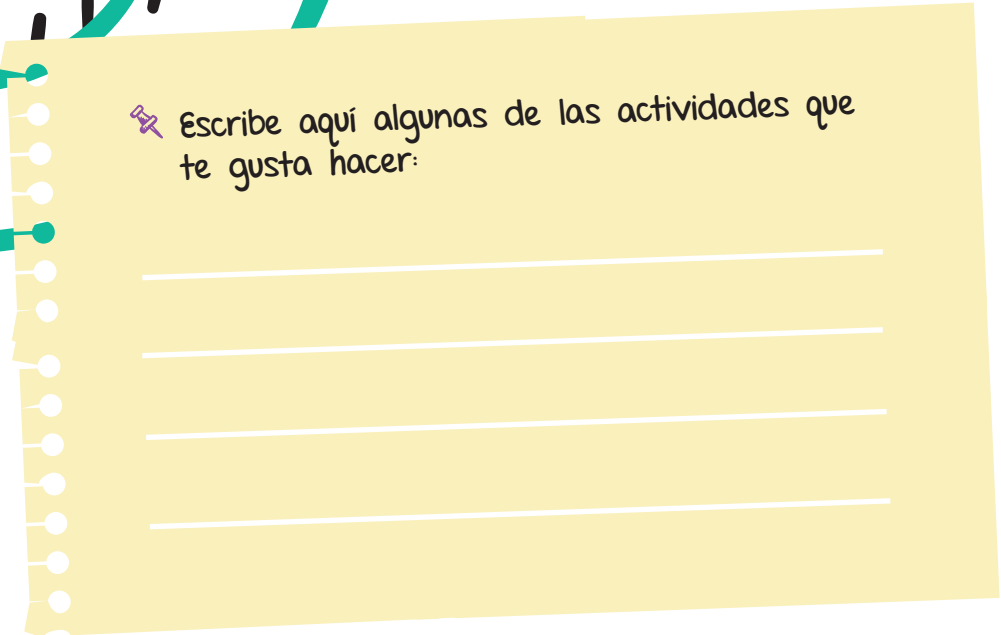




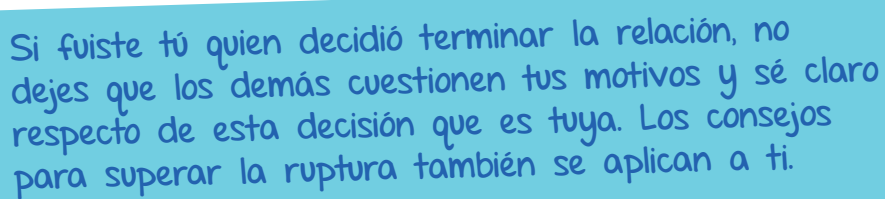
✳ Danzar, bailar, cantar y darle movimiento al cuerpo ayuda a disminuir el estrés, liberar endorfinas, aumentar la energía, elevar la autoestima, así como a tener mayor seguridad en ti mismo/a.

✳ **Atención:**

Si estas actividades no te ayudan a mejorar tu estado de ánimo, busca la ayuda de un familiar cercano o de un especialista, como el psicólogo/a de la escuela o tu docente tutor/a para que juntos propongan alternativas y superes esta etapa.



✳ Escribe aquí algunas de las actividades que te gusta hacer:



✳ Si fuiste tú quien decidió terminar la relación, no dejes que los demás cuestionen tus motivos y sé claro respecto de esta decisión que es tuya. Los consejos para superar la ruptura también se aplican a ti.

Me amo y merezco ser amado/a

Eres una persona que tiene muchas cualidades y merece ser amada.
¡Identificalas!

Escribe aquí tus cualidades:

Tus ideas:

Tus gustos:

Tus valores:

Tus intereses:

Tu personalidad:

Tus rasgos físicos:

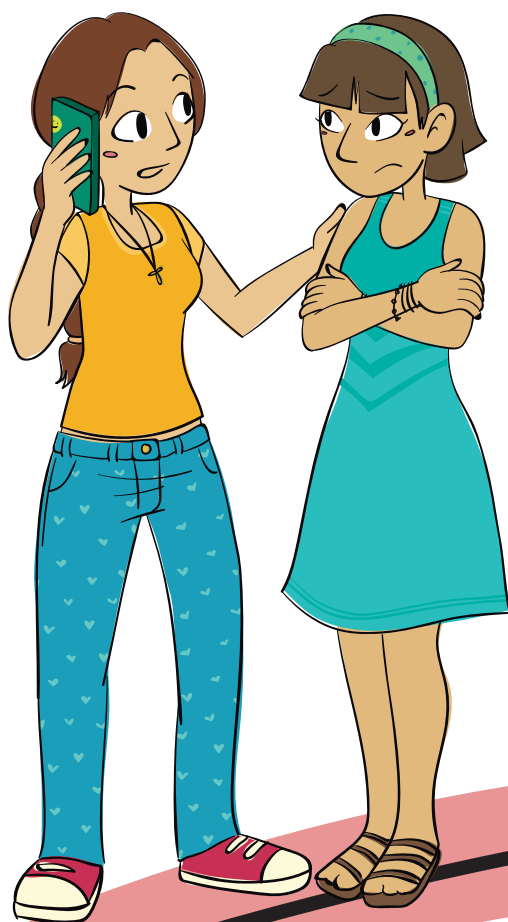
Mi compromiso para prevenir la violencia en el enamoramiento

A large sheet of yellow lined paper with a red margin line on the left side, intended for writing a commitment statement.



¿Sabes que es el toxímetro?

Es una herramienta digital que te ayuda a identificar algunas señales de riesgo de violencia de género en tu relación de pareja. Podrás conocer el estado de tu relación y estar alerta ante las primeras señales de violencia para que recibas la ayuda oportuna.



¿Cómo puedo saber si mi relación de pareja es saludable y está libre de violencia?

Puedes acceder al toxímetro descargando la aplicación gratuitamente en tu teléfono o ingresando a <http://www.toximetro.pe>.

Tema 11. Servicios de orientación y consejería

Si tienes dudas o alguna consulta sobre violencia en el enamoramiento y requieres de orientación o información, escribe al Chat 100:

<http://www.mimp.gob.pe/chat100>

Los consejeros te atenderán de lunes a viernes de 8 a. m. a 10 p. m.

Si conoces a alguna persona víctima de violencia por parte de su pareja, llama a la

Linea 100



Bibliografía

- Báez, C. (2018). Cómo prevenir la violencia en noviazgos adolescentes.
- Capital Humano y Social Alternativo. (2007). *La trata de personas en el Perú. Normas, casos y definiciones*. Lima, Perú: Capital Humano y Social Alternativo.
- Centros Emergencia Mujer. (2019). Registro de casos del CEM – PNCVFS.
- Congreso de la República. (2015). Ley 30364. Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar.
- Consejo Nacional de Política Criminal y Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. (2015). *Política Nacional contra la Trata de Personas y sus Formas de Explotación*. Lima, Perú: Consejo Nacional de Política Criminal y Ministerio de Justicia y Derechos Humanos.
- Defensor del Pueblo de la Provincia de Córdoba. (2018). Violencia en el noviazgo adolescente.
- El Peruano. (2018a). Modificación de la Ley 30838, del Código Penal y el Código de Ejecución Penal para Fortalecer La Prevención y Sanción de los Delitos Contra La Libertad e Indemnidad Sexuales.
- (2018b). Código del Niño y del Adolescente.
- Healthy Children. (2016). Señales de violencia en el noviazgo entre adolescentes.
- Ministerio de Educación del Perú. (2008). *Lineamientos educativos y orientaciones pedagógicas para la educación sexual integral. Manual para profesores y tutores de la Educación Básica Regular*. Lima, Perú: Ministerio de Educación.
- (2014). *Sesiones de educación sexual integral para el nivel de Educación Secundaria*. Lima, Perú: Ministerio de Educación.
- (2016). Ley 29719. Ley que promueve la convivencia sin violencia en las instituciones educativas.
- (2017). Ley General de Educación 28044.
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2016). *Violencia basada en género. Marco conceptual para las políticas públicas y la acción del Estado*. Lima, Perú: Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables.
- Monroy, N. (2017). Entre las amazonas y las charapitas calientes. *La Colmena*, 10, 46-55.
- Ocampo-Álvarez, N., Estrada-Pineda, C. y Chan-Gamboa, E. (2018). Violencia psicológica en noviazgos de adolescentes y jóvenes mexicanos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 47, 27-33.
- Organización Internacional para las Migraciones. (2009). *Prevención de la trata de niños, niñas y adolescentes en el Perú. Manual de Capacitación para Docentes y Tutores*. Lima, Perú: Organización Internacional para las Migraciones.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). Informe mundial sobre la violencia y la salud.
- RPP. (2018). Amenazas online: cyberbullying, grooming y sexting.
- UNICEF. (2016). Convención de Derechos del Niño.

CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

I La democracia y el sistema interamericano

Artículo 1

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

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

Artículo 2

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

Artículo 3

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

Artículo 4

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

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

Artículo 5

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

Artículo 6

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

II

La democracia y los derechos humanos

Artículo 7

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

Artículo 8

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

Los Estados Miembros reafirman su intención de fortalecer el sistema interamericano de protección de los derechos humanos para la consolidación de la democracia en el Hemisferio.

Artículo 9

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

Artículo 10

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

III

Democracia, desarrollo integral y combate a la pobreza

Artículo 11

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

Artículo 12

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

Artículo 13

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

Artículo 14

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

Artículo 15

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

Artículo 16

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

IV

Fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática

Artículo 17

Cuando el gobierno de un Estado Miembro considere que está en riesgo su proceso político institucional

democrático o su legítimo ejercicio del poder, podrá recurrir al Secretario General o al Consejo Permanente a fin de solicitar asistencia para el fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática.

Artículo 18

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

Artículo 19

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

Artículo 20

En caso de que en un Estado Miembro se produzca una alteración del orden constitucional que afecte gravemente su orden democrático, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá solicitar la convocatoria inmediata del Consejo Permanente para realizar una apreciación colectiva de la situación y adoptar las decisiones que estime conveniente.

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

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

Artículo 21

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

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

Artículo 22

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

V

La democracia y las misiones de observación electoral

Artículo 23

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

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

Artículo 24

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

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

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

Artículo 25

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

VI

Promoción de la cultura democrática

Artículo 26

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

Artículo 27

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

Artículo 28

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

EL ACUERDO NACIONAL

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

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

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

1. Democracia y Estado de Derecho

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

2. Equidad y Justicia Social

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

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

3. Competitividad del País

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

4. Estado Eficiente, Transparente y Descentralizado

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

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

SÍMBOLOS DE LA PATRIA



Bandera Nacional



Himno Nacional



Escudo Nacional

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

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

Artículo 1

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

Artículo 2

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

Artículo 3

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

Artículo 4

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

Artículo 5

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

Artículo 6

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

Artículo 7

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

Artículo 8

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

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

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

Artículo 11

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

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

Artículo 12

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

Artículo 13

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

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

Artículo 14

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

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

Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.

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

Artículo 16

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

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

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

Artículo 17

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

2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18

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

Artículo 19

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

Artículo 20

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

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

Artículo 21

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

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

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

Artículo 22

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

Artículo 23

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

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

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

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

Artículo 24

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

Artículo 25

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

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

Artículo 26

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

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

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

Artículo 27

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

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

Artículo 28

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

Artículo 29

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

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

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

Artículo 30

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