

APRENDEMOS JUNTOS EN FAMILIA

Guía dirigida a madres y padres

Sexto grado



Educación Primaria

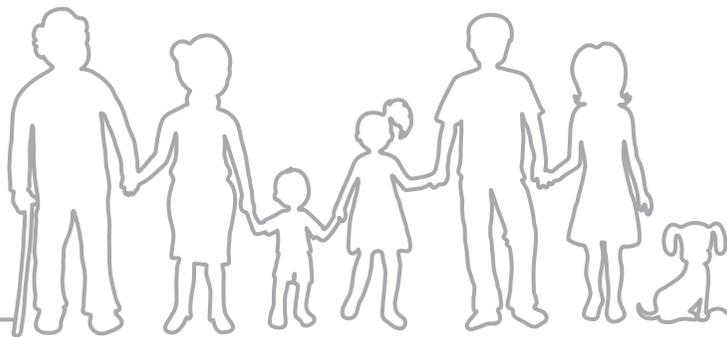


PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2021



APRENDEMOS JUNTOS EN FAMILIA

Guía dirigida a madres y padres
Sexto grado



Educación Primaria



MINISTERIO DE EDUCACIÓN



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

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

Editado por:

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

Revisión y reajuste del contenido

María del Carmen Flores Rojas
Sylvia Teresa Rivera Rojas

Revisión pedagógica

Cecilia Indira Huamancha Galarza
Mónica Mayumi Miyagui Miyagui
Patricia Fabiola Sánchez Pérez
Isela Sierralta Pinedo
Corpus Lucrecia Ruiz Vásquez
Luz Rosario Ynga Inca

Diagramación e ilustración

Teresa Serpa Vivanco

Reajuste de diagramación

Gervacia Hermelinda Mamanchura Sardon

Reajuste de ilustración

Patricia Iliá Nishimata Oishi

Corrección de estilo

Mario Jhonny Ávila Rubio

Primera edición: 2014

Segunda edición: diciembre de 2019

C. P. N.° 010-2019-MINEDU/VMGP/UE 120

Dotación: 2020

Tiraje: 410 838 ejemplares

Impreso por:

Industria Gráfica **Cimagraf** S.A.C.

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

©Ministerio de Educación

Todos los derechos reservados.

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

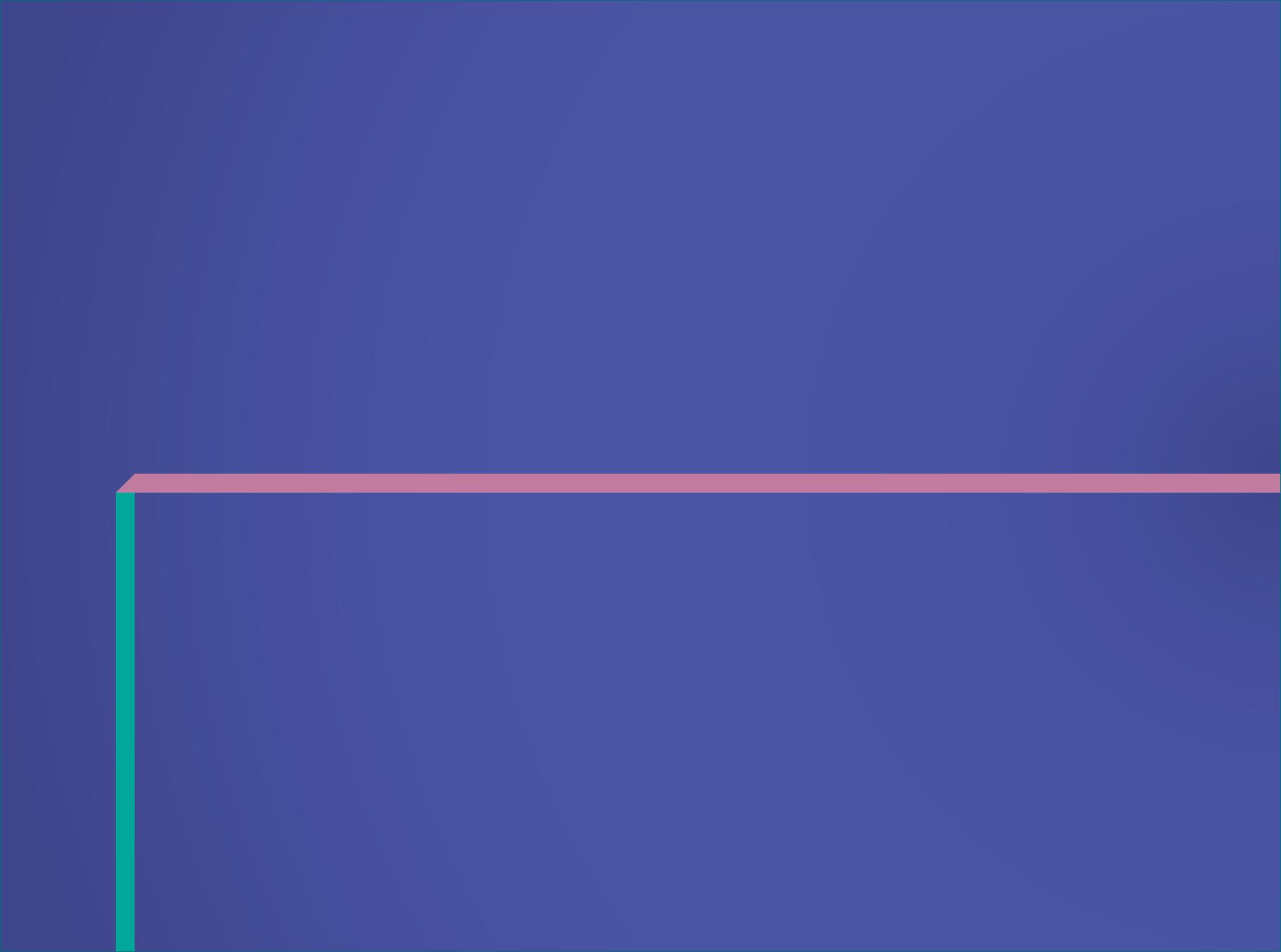
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
N.° 2020-00246

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



ÍNDICE

Presentación.....	5
Aprendizajes para la vida.....	6
Rol de la familia en el aprendizaje.....	7
Actitudes que favorecen el aprendizaje y la formación como persona	8
Situaciones en familia que permiten reforzar los aprendizajes.....	11
• <i>Conocemos a nuestras vecinas y nuestros vecinos</i>	13
• <i>Preparamos el desayuno</i>	15
• <i>Ahorramos agua y energía eléctrica en casa</i>	17
• <i>Lavamos la ropa.....</i>	19
• <i>Cocinamos en familia.....</i>	21
• <i>Elaboramos carteles</i>	23
• <i>Vamos de compras</i>	25
• <i>Leemos los diarios</i>	27
• <i>Paseamos en bicicleta.....</i>	29
• <i>Volamos cometas</i>	31



Somos importantes en la educación de nuestras hijas y nuestros hijos

Presentación

Estimada mamá y estimado papá:

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

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

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

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

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

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

APRENDIZAJES PARA LA VIDA



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

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

ROL DE LA FAMILIA EN EL APRENDIZAJE

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

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

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

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



ACTITUDES QUE FAVORECEN EL APRENDIZAJE Y LA FORMACIÓN COMO PERSONA

Dialogamos

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

Desarrollamos su autonomía

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

Escuchamos sus ideas y comentarios

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

Respetamos Comprendemos

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

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

Reconocemos

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

Demostramos amor

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

Fomentamos el aprecio por el estudio

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

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

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

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

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

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

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



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

También es importante:

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

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

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

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



SITUACIONES EN FAMILIA QUE PERMITEN REFORZAR LOS APRENDIZAJES

Conocemos a nuestras vecinas y nuestros vecinos

Preparamos el desayuno

Ahorramos agua y energía eléctrica en casa

Lavamos la ropa

Cocinamos en familia

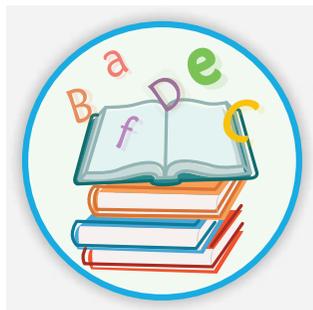
Elaboramos carteles

Vamos de compras

Leemos los diarios

Paseamos en bicicleta

Volamos cometas



Comunicación

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



Matemática

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



Personal Social

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



Ciencia y Tecnología

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



Dialoga con tu hija o hijo sobre la importancia del buen trato y el respeto que merecemos recibir las vecinas y los vecinos.

Participa con tu hija o hijo en la reunión de organización del comité vecinal. Pídele que escriba las funciones de cada integrante de la directiva, para compartirlas con las vecinas y los vecinos.



Solicítale que elabore un directorio con los datos de las personas que brindan servicio de mantenimiento para casas: gasfitero, electricista, pintor, etc. Luego, pídele que lo comparta con las vecinas y los vecinos.

Solicítale que pregunte a las vecinas y los vecinos las fechas de sus cumpleaños y que, con tu apoyo, las anote en un cuadro, al lado de cada nombre.



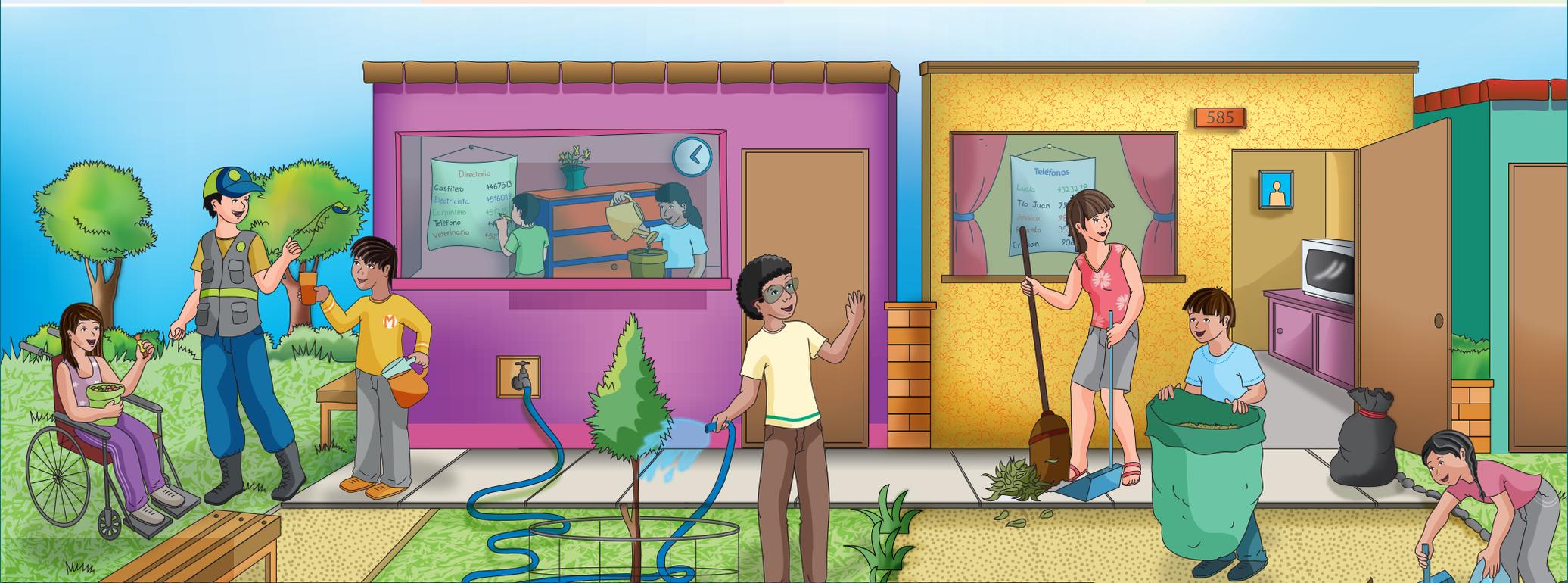
Solicítale que converse con sus vecinas y vecinos sobre temas relacionados con el barrio. Puedes pedirle que pregunte acerca de la historia del lugar, el cuidado de las áreas verdes, la seguridad en la cuadra, etc.

Anima a tu hija o hijo a comentar con las vecinas o los vecinos sobre algunas de las costumbres de ustedes. Pídele también que pregunte acerca de las costumbres regionales de las otras familias.



Participen con sus vecinas y vecinos en el cuidado de las áreas verdes del barrio. Dialoguen sobre el beneficio que brindan, lo que deben hacer para cuidarlas, de modo especial cuando paseen por ahí a las mascotas.

Investiguen sobre el compost y organicen, junto con el vecindario, acciones para elaborarlo y abonar con él las áreas verdes.



Conocemos a nuestras vecinas y nuestros vecinos



Conocemos a nuestras vecinas y nuestros vecinos



Otras sugerencias:

- Puedes motivar a tu hija o hijo a elaborar con material reusable carteles que se puedan colocar en diversos lugares de tu localidad; por ejemplo, en los parques para el cuidado de los jardines.
- Pueden organizar en familia un día deportivo con las vecinas y los vecinos; de este modo, mejorarán la convivencia en el barrio.
- Asimismo, podrían organizar un paseo con las vecinas y los vecinos para fomentar la unión vecinal.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Dar la bienvenida a las nuevas vecinas o los nuevos vecinos ayuda a entablar buenas y cordiales relaciones.
- Cada vecina y vecino son diferentes. Por ello, debemos generar espacios de diálogo que permitan fortalecer nuestras relaciones y conocernos mejor.
- Es muy importante que las familias del barrio se conozcan y organicen, pues ello ayuda a convivir con armonía y seguridad.
- Debemos permitir a nuestras hijas y nuestros hijos expresar libremente lo que sienten y piensan. Así, generamos confianza para que nos pidan ayuda en caso de que tengan conflictos con otras personas.



Pídele a tu hija o hijo que escriba las responsabilidades de cada integrante de la familia en la preparación del desayuno.

Mientras estén viendo un programa de cocina en la televisión, motiva a tu hija o hijo a tomar apuntes de una receta para prepararla en el desayuno.



Solicítale que sirva la leche en partes iguales en cada taza. Luego, puedes preguntarle: ¿alcanzó un tarro de leche?, ¿cuántos tarros necesitaríamos para servir el desayuno a toda la familia durante una semana?

Anoten la cantidad y los precios de los ingredientes que necesitarán para preparar el desayuno. Pregunta: ¿qué cantidad de azúcar necesitamos comprar?, ¿cuánto costará?, etc.



Propónle que participe en la preparación del desayuno, teniendo en cuenta los gustos y las preferencias de cada integrante de la familia.

Conversen sobre lo que le gusta desayunar a cada integrante de la familia. Pregunta lo siguiente: ¿qué podríamos hacer si todos quisieran desayunar algo diferente?, ¿cómo podríamos llegar a un acuerdo?



Conversen en familia sobre la importancia de tomar desayuno. Pregunta cuáles son los alimentos que consumen en ese momento del día y de dónde provienen.

Pídele que elabore un cuadro en el que indique cuáles son los alimentos saludables que se deben consumir en el desayuno. Solicítale también que investigue cuál es la cantidad adecuada que se debe ingerir de estos alimentos.



Preparamos el desayuno

Preparamos el desayuno



Otras sugerencias:

- Pueden dialogar sobre la importancia de la limpieza al manipular los alimentos. Practicar este hábito contribuye a cuidar la salud.
- Es importante aprovechar el agua del lavado de las frutas o las verduras del desayuno para regar las macetas o el jardín. De esta manera, le enseñarás a tu hija o hijo a ahorrar agua y a reusarla en otras actividades.
- Asimismo, puedes pedirle que utilice productos de la región en la preparación del desayuno familiar.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Comprar con anticipación los productos para la preparación del desayuno facilita la tarea y permite que la compartamos con gusto.
- En las actividades familiares, como la preparación del desayuno, se estrechan lazos afectivos. Ello genera la integración familiar y el valor del trabajo.
- Es necesario distribuir de manera equitativa la responsabilidad de cada hija o hijo en la preparación del desayuno.
- Cuidémonos de que el apuro o la impaciencia nos lleve a utilizar gritos, empujones, insultos u otras acciones que lastimen o asusten a la familia.



Pídele a tu hija o hijo que investigue sobre los beneficios de ahorrar agua y energía eléctrica para la vida familiar y el ambiente.

Reúnanse en familia y pide a tu hija o hijo que comente acerca de lo investigado sobre los beneficios de ahorrar agua y energía eléctrica para la vida familiar y el ambiente. Acuerden cómo pueden disminuir su consumo en casa.



Lean cuántos *watts* de potencia consume cada artefacto en casa. Luego, pregunta: ¿cuál consume más energía?, ¿cuál consume menos?

Observen el histórico de consumo en el recibo de luz de los últimos doce meses. Después, pregunta: ¿en qué mes hemos consumido menos energía?, ¿en qué mes el consumo fue mayor?, ¿por qué hay esta diferencia?



Propón acciones para usar adecuadamente el agua y la energía eléctrica en casa, como cerrar bien los caños, apagar la luz de las habitaciones cuando se sale de ellas, desenchufar los artefactos que no se utilizan, usar un vaso para lavarse los dientes, etc.

Promueve que cuide las plantas que tenemos en la casa, el jardín o el parque. Pregúntale: ¿cómo podemos regarlas sin desperdiciar el agua?, ¿cuál es el horario indicado para regarlas?



Anima a tu hija o hijo a que pregunte a las vecinas o los vecinos cómo usan el agua y cuánto consumen de ella al mes. Luego, pídele que compare esa información con lo que ocurre en la casa de ustedes, para saber quiénes la usan adecuadamente.

Pregúntale cuáles serían las posibles consecuencias que traería al planeta el uso inadecuado del agua y la energía eléctrica en casa.



Ahorramos agua y energía eléctrica en casa

Ahorramos agua y energía eléctrica en casa



Otras sugerencias:

- Puedes animar a tu hija o hijo a investigar acerca del uso adecuado de los recursos naturales para proteger el ambiente.
- Pueden averiguar también cómo se produce la energía eléctrica y el modo en que llega a las casas.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Debemos motivar a nuestra hija o nuestro hijo a reflexionar sobre la necesidad de ahorrar energía eléctrica y conservar los recursos naturales.
- Fomentando el ahorro de electricidad en el hogar, podemos economizar dinero y cuidar el planeta.
- Es importante que nuestra hija o nuestro hijo conozca qué precauciones debemos tener al utilizar artefactos eléctricos en el hogar.
- Debemos remarcar que todas las personas tenemos el derecho de acceder a los servicios de agua y energía eléctrica, así como el deber de utilizarlos de manera responsable.



Reflexiona con tu hija o hijo sobre la importancia de encargarse de lavar su ropa para tener sus prendas limpias y a tiempo.

Mientras estén lavando la ropa, pregunta lo siguiente: ¿qué productos para el lavado de ropa suelen anunciarse por televisión?; ¿en los anuncios se sugieren algunos consejos para el lavado?; ¿cuáles?; ¿podemos aplicarlos en casa?



Observen los baldes de agua. Luego, pregunta lo siguiente: ¿cuánto pesa un balde lleno de agua?, ¿cuántos litros de agua llenan el lavadero?, ¿la ropa mojada pesa más o menos que la ropa seca?

Pídele que divida una barra de jabón en mitades y cuartos. Luego, puedes preguntar: ¿a qué porcentaje del jabón equivale la mitad?, ¿y el cuarto?, ¿y los tres cuartos?, etc.



Pídele que proponga formas de ahorrar agua durante el lavado. Recuérdale lo importante que es cuidar nuestros recursos naturales.

Conversen sobre cómo pueden reusar el agua del lavado y del enjuague para contribuir al cuidado del planeta.



Solicítale que identifique los componentes de los detergentes y que busque información sobre sus efectos en el ambiente.

Dialoguen acerca de las precauciones que deben tener al utilizar productos para el lavado de ropa, como la lejía y los detergentes.



Lavamos la ropa

Lavamos la ropa



Otras sugerencias:

- Puedes reflexionar con tu hija o hijo sobre el esfuerzo, el tiempo y los recursos económicos que se invierten en el lavado de la ropa.
- Proponle que escriba un rol de actividades para colaborar con el lavado de la ropa durante el mes. Puedes pegarlo cerca del lavadero.
- Pídele que incluya en su horario de actividades el día en que lavará su ropa.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Realizar actividades en familia brinda la oportunidad de preguntar a nuestra hija o nuestro hijo sobre lo que le interesa y lo que le gustaría contarnos.
- Cuando lava su ropa, también aprende a cuidarla.
- El trabajo en equipo fomenta la integración familiar y el logro de un objetivo común.
- Cuando compartimos las tareas en el hogar, fomentamos la responsabilidad, la autonomía y la convivencia en igualdad entre mujeres y hombres. Como madres y padres, debemos dar el ejemplo.



Haz que tu hija o hijo, apoyándose en una receta, participe en la preparación de una comida saludable. Luego, pídele que explique los pasos que siguieron durante la preparación.

Pídele que averigüe con su abuelita, su abuelito, sus familiares o sus vecinas o vecinos, recetas saludables de bajo costo y con ingredientes propios de la región. Con esta información se podrá elaborar el menú familiar de la semana.



Proponle que prepare una receta duplicando las cantidades que se necesitan. Por ejemplo, si la receta dice para dos personas, se debe duplicar las cantidades para cuatro. Este reto le permitirá sumar o multiplicar cantidades y usar fracciones.

Mientras estás cocinando con tu hija o hijo siguiendo una receta, pídele que calcule el tiempo que tarda en hervir el agua o cocinarse el guiso, la sopa, los huevos, etc. De este modo, le enseñarás a optimizar el tiempo.



Propicia que exprese su opinión sobre el cumplimiento de su responsabilidad y la de cada integrante de la familia en la preparación de la comida. Valora su esfuerzo.

Prepara un plato típico con tu hija o hijo. Luego, pregúntale: ¿qué ingredientes hemos utilizado?, ¿cuál es la forma tradicional de preparación?, ¿qué platos de los que cocinamos son de otra región?



Pregúntale qué utensilios de cocina puede utilizar para evitar quemarse al cocinar y cuáles no debe usar al preparar alimentos donde interviene el calor en la cocción.

Mientras estás lavando y limpiando los alimentos, pregúntale: ¿por qué es importante limpiarlos antes de cocinarlos?, ¿qué nos podría pasar si no lo hiciéramos?



Cocinamos en familia

Cocinamos en familia



Otras sugerencias:

- Puedes elaborar con tu hija o hijo una propuesta de menú rico y saludable para cada día de la semana, considerando alimentos que contengan proteínas y vitaminas.
- Tu hija o hijo puede participar también en la preparación de postres, bocaditos o ensalada de verduras o frutas.
- Asimismo, puedes pedirle apoyo en tareas sencillas durante la preparación de los alimentos.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Las sugerencias e ideas de nuestra hija o nuestro hijo para la presentación de los platos o postres constituyen una gran oportunidad para que exprese su creatividad.
- La cocina es un buen lugar para enseñarle los cuidados necesarios al consumir los alimentos, como lavarse las manos antes de comer, lavar la fruta y los platos, etc.
- Algunos productos de limpieza son tóxicos. Por ello, es preferible que las niñas y los niños los utilicen siempre en compañía de una persona adulta y con los implementos necesarios, como guantes, mascarillas y otros.
- Al compartir actividades en el hogar con nuestra hija o nuestro hijo, debemos evitar reforzar estereotipos; por ejemplo, que la cocina es para las mujeres y no para los hombres.



Anima a tu hija o hijo a elaborar diversos carteles con material reusable. Antes de elegir el lugar donde los ubicarán, pregunta: ¿están bien escritos?, ¿se entiende el mensaje?, ¿cómo podríamos mejorarlos?, etc.

Elabora con tu hija o hijo carteles para la casa con frases como "Hogar, dulce hogar", "¡Sí se puede!", "El hogar es donde eres amada o amado", etc., y colóquenlos en lugares visibles.



Mientras estén elaborando los carteles de diversas formas y tamaños, pídele que mida el ancho y el largo de las cartulinas, y que explique cómo se puede conocer el área de uno de los carteles elaborados.

Mide el largo y el ancho de la pared para averiguar el área de la que disponen para colgar los carteles. Pregunta: ¿qué parte de la pared estará cubierta de carteles?, ¿será 1/4 del total?, ¿será 1/2?, etc.



Reflexionen sobre la discriminación, la marginación y la violencia que sufren las personas. Elaboren carteles con mensajes alusivos al respeto que merecemos todos los seres humanos.

Solicítale que elabore y coloque carteles en el barrio para concientizar sobre el cuidado de las plantas. También, para evitar que se arroje basura en las calles y los jardines.



Pídele que investigue sobre las pinturas que pueden ser tóxicas para nuestra salud y que dañan el ambiente. Para pintar los carteles, seleccionen aquellas que no tengan esas características.

Pídele que busque información sobre pigmentos naturales que puede utilizar para elaborar sus carteles. Puede explicar también cómo se obtienen.



Elaboramos carteles

Elaboramos carteles



Otras sugerencias:

- Para fortalecer las capacidades matemáticas de tu hijo o hija, son útiles las estimaciones de espacios que se realizan para decorar o ubicar funcionalmente un cartel en alguna parte de la pared.
- Puedes motivar a que manifieste su punto de vista en la elaboración de carteles, respetando las ideas de las demás personas.



Ten en cuenta lo siguiente:

- La elaboración de carteles en familia fortalece la integración y el trabajo en equipo.
- Usar materiales reusables es una buena opción para elaborar o decorar carteles, contribuyendo así a conservar el ambiente.
- Felicitar a nuestra hija o nuestro hijo por la elaboración de sus carteles contribuye a reforzar su autoestima.
- Las actividades en familia, en un ambiente de respeto y afecto, fortalecen la seguridad y la confianza. Asimismo, ayudan a sus integrantes a quererse y valorarse como son.



Cuando vayas de compras con tu hija o hijo, pídele que mencione las zonas de la tienda donde podrán encontrar los lácteos, las verduras, las carnes, etc., para comprar con más rapidez.

Motiva a tu hija o hijo para que cuente a la familia cómo le fue en su día de compras. Pregúntale lo siguiente: ¿dónde fuimos a comprar?, ¿qué productos había en ese lugar?, ¿qué nos ayudó a ubicarnos con mayor facilidad?



Pídele que compare los precios de algunos productos. Luego, solicítale que los escriba colocándolos en orden, del menor al mayor, considerando los decimales.

Al observar los artículos en oferta, pídele que calcule cuál es el monto que corresponde al porcentaje de descuento. Pregunta: ¿cuánto será el 20 % de descuento de ese pantalón?, ¿cuánto será el 10 % de descuento de ese polo?, etc.



Conversen sobre lo importante que es para las personas conocer que las tiendas tienen la obligación de brindar información correcta acerca de los productos que venden.

Ve de compras con tu hija o hijo y solicita comprobantes de pago: boleta, factura o *ticket*. Dialoguen sobre la importancia de cumplir con los deberes y las obligaciones tributarias para lograr el bien común.



Solicítale que revise la etiqueta de las prendas en la tienda y que identifique aquellas que son de fibras naturales. Pregúntale por qué dichas prendas son mejores para vestirnos.

Conversen sobre la importancia de comprar con moderación y de reutilizar algunos productos para evitar gastos innecesarios.



Vamos de compras

Vamos de compras



Otras sugerencias:

- Proponle a tu hija o hijo que investigue sobre los productos que llaman su atención. Pídele también que averigüe dónde puede comprarlos.
- Pueden leer las ofertas que se promocionan en los encartes de los supermercados o en la web para decidir qué productos les conviene comprar. Pregúntale: ¿qué significan el "2 x 1" o el "3 x 2" en las ofertas?
- Es importante que analices con tu hija o hijo si lo que van a comprar es realmente necesario o útil en el hogar.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Ir de compras es una actividad motivadora para nuestra hija o nuestro hijo, ya que así puede observar diversas situaciones atractivas en un solo lugar, lo cual le permite desarrollar nuevos aprendizajes.
- Es necesario recordarle las normas de convivencia que debe respetar dentro y fuera del lugar en el que realizarán las compras. Esto es importante para evitar accidentes.
- Las responsabilidades de la vida cotidiana, como comprar, preparar la comida, acompañar en las tareas escolares a nuestras hijas o nuestros hijos, etc., se deben compartir de manera equitativa entre madres y padres. De este modo, nadie se sentirá agobiada o agobiado por la recarga de tareas y podrán disfrutar mejor los momentos en familia.

Leemos los diarios



Otras sugerencias:

- Las noticias relacionadas con la alimentación y la salud pueden servir para que reflexiones con tu hija o hijo sobre los hábitos alimenticios saludables.
- Procuren asistir a las actividades deportivas y culturales gratuitas que anuncian los diarios: teatro, cuentacuentos, conciertos, exposiciones, maratonés, bicicleteadas, entre otras.
- Puedes motivar a tu hija o hijo a detenerse en los puestos de periódicos y leer los titulares de los diarios para poder comentarlos en familia.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Es importante acompañar a nuestra hija o nuestro hijo mientras lee el diario para orientar su comprensión del contenido.
- Es posible utilizar los pasatiempos que presentan los diarios (sudokus, crucigramas, pupiletras, entre otros) para desarrollar su pensamiento lógico y creativo.
- Podemos aprovechar también la lectura de los diarios para conversar sobre el incremento de la violencia. Se debe promover el juicio crítico y reflexionar con nuestra hija o nuestro hijo sobre la necesidad de una posición de rechazo frente a los actos violentos.



Acompaña a tu hija o hijo a pasear en bicicleta por el barrio. Observen los nombres de las principales avenidas y calles, así como los de algunos edificios públicos. Luego, pídele que diga cuál sería el camino más seguro para llegar a casa.

Dialoguen sobre el beneficio que trae a la salud manejar bicicleta. Pídele que elabore con material reusable un cartel que promueva el uso de la bicicleta entre las niñas y los niños de su edad.



Al finalizar el paseo en bicicleta, puedes preguntarle: ¿qué distancia hemos recorrido?, ¿qué distancia equivale al 50 % del recorrido?, ¿qué distancia sería el 75 %?, etc.

Averigüen en diferentes lugares el precio de las llantas, la cadena y el timbre de su bicicleta. Posteriormente, pídele que calcule el gasto para reponer las piezas de su vehículo.



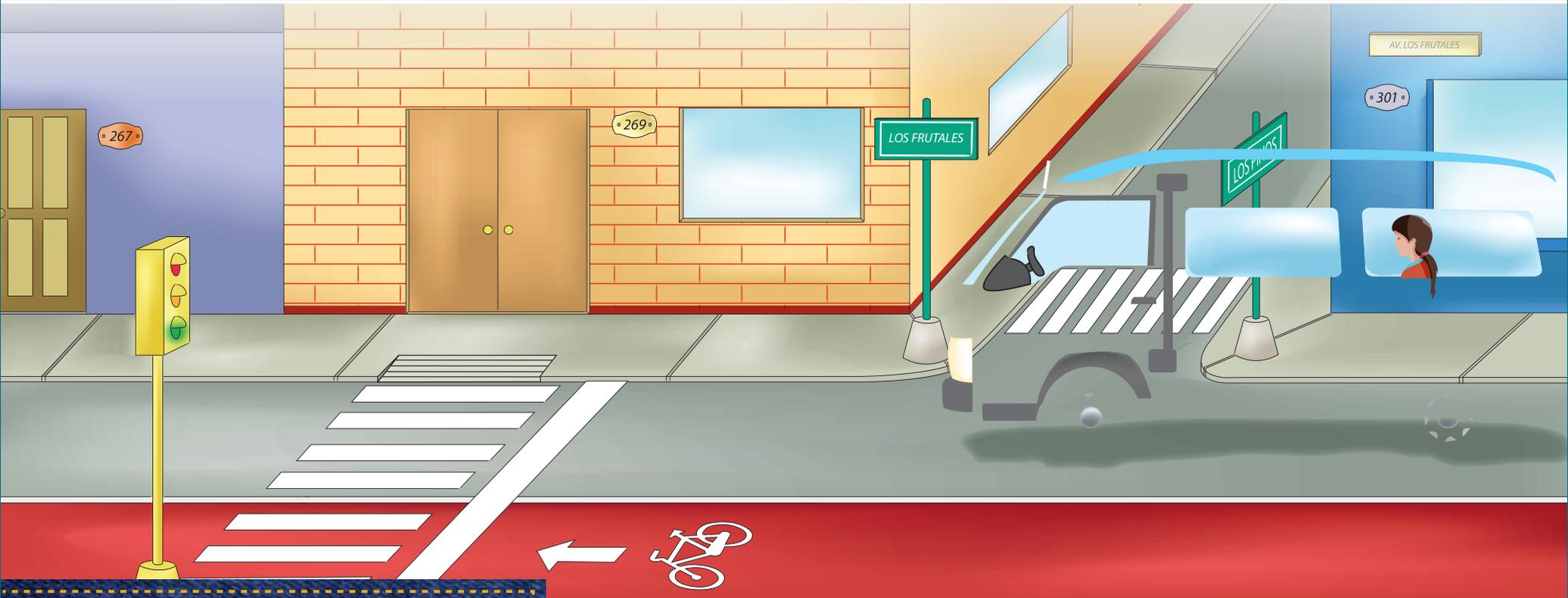
Promueve que conozca las normas de tránsito. Para ello, pregúntale: ¿por dónde circulan los ciclistas?, ¿de qué manera comunico los movimientos de giro?, etc.

Haz con tu hija o hijo el mantenimiento de los frenos, la cadena, el manubrio y el timbre de su bicicleta. Luego, pídele que explique por qué es importante mantenerla en buen estado.



Conversen sobre cómo beneficia a nuestra salud y al ambiente el uso de la bicicleta. Compárenla con los otros medios de transporte.

Luego de pasear en bicicleta, busquen información sobre cómo se movilizaban las personas antes de que se inventara este medio de transporte.



Paseamos en bicicleta

Paseamos en bicicleta



Otras sugerencias:

- Luego de pasear en bicicleta, puedes motivar a tu hija o hijo a investigar sobre la historia y la evolución de ese medio de transporte.
- Mientras estén paseando en bicicleta, pueden dialogar acerca de la importancia de conservar las áreas verdes que observan durante el recorrido, como jardines, parques, entre otras.
- Asimismo, pueden conversar sobre la importancia de utilizar las ciclovías cuando se pasea en bicicleta.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Antes de iniciar nuestro paseo en bicicleta, es necesario estirar los músculos y calentarlos progresivamente para evitar lesiones. Se debe proceder de la misma manera al finalizar el paseo.
- Debemos escoger zonas seguras para el paseo en bicicleta. Evitemos los lugares congestionados y las principales avenidas. De este modo, podremos prevenir los riesgos y los accidentes.
- Es necesario llevar siempre una botella de agua para mantenernos hidratados en nuestro paseo.
- Es importante recomendar a nuestra hija o nuestro hijo pasear por lugares conocidos y no alejarse demasiado del sitio en donde nos encontremos. Si alguien se le acerca u ofrece algo, debe comunicarlo de inmediato a un familiar.



Muéstrale a tu hija o hijo paso a paso las acciones para elaborar y hacer volar una cometa. Pregúntale cómo se sintió cuando la hizo volar por primera vez. Luego, pídele que comparta sus experiencias con la familia.

Busquen revistas con diferentes modelos e instrucciones para confeccionar una cometa. Pueden pedir sugerencias a las demás personas de la familia.



Planifiquen la elaboración de una cometa dibujando una con las dimensiones que tendrá. Luego, calculen las medidas de las cañas y del papel, así como las del pabito y otros accesorios.

Cuando estén armando la cometa, pídele que la observe y responda lo siguiente: ¿qué clase de figuras geométricas reconoces en tu cometa?, ¿qué clase de ángulos observas?, ¿todos los ángulos son iguales?, etc.



Conversen sobre la necesidad de contar con lugares abiertos y amplios que permitan realizar actividades al aire libre, como volar cometas.

Comenta sobre las medidas de seguridad que se deben considerar para hacer volar una cometa. Pregúntale: ¿podríamos molestar a las demás personas con la cometa?, ¿con qué debemos tener cuidado cuando la elevemos?



Pídele que investigue qué materiales reusables pueden utilizarse para mantener las cometas en el aire.

Solicítale que escriba cómo construyó el modelo de cometa que eligió. Pregúntale: ¿por qué elegiste esos materiales?, ¿por qué escogiste ese modelo?, ¿ese diseño permite que vuele?



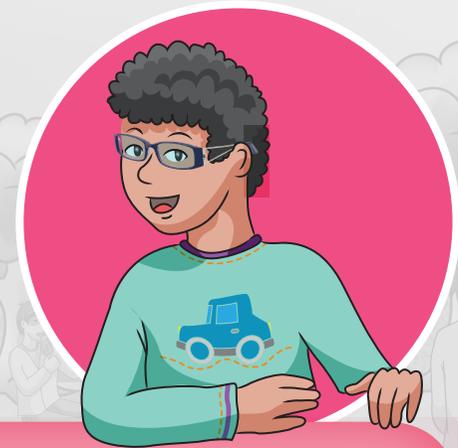
Volamos cometas

Volamos cometas



Otras sugerencias:

- Puedes motivar a tu hija o hijo a elaborar su cometa de manera creativa, combinando los colores y decorándola libremente con materiales reusables y de bajo costo.
- Asimismo, puedes pedirle que converse con sus amistades sobre qué tipo de cometa les gustaría elaborar y con qué materiales. Igualmente, deben determinar dónde prefieren hacerla volar.
- Puedes pedirle también que organice con sus amigas y amigos un concurso de cometas para incentivar la convivencia armoniosa.



Ten en cuenta lo siguiente:

- Es necesario tomar precauciones para evitar accidentes con la cometa (que la niña o el niño se corte con el pabilo, que se enrede la cometa, entre otros).
- Es una gran oportunidad para que nuestra hija o nuestro hijo pueda establecer mejores relaciones interpersonales al compartir su cometa con sus amigas, amigos y familiares.
- Volar cometa ayuda a desarrollar la orientación espacial y la motricidad.
- Debemos estar atentas y atentos a cómo actúa nuestra hija o nuestro hijo en todo momento, para brindarle orientación en la resolución pacífica de sus conflictos.

CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

I La democracia y el sistema interamericano

Artículo 1
Los pueblos de América tienen derecho a la democracia y sus gobiernos la obligación de promoverla y defenderla. La democracia es esencial para el desarrollo social, político y económico de los pueblos de las Américas.

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

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

Artículo 4
Son componentes fundamentales del ejercicio de la democracia la transparencia de las actividades gubernamentales, la probidad, la responsabilidad de los gobiernos en la gestión pública, el respeto por los derechos sociales y la libertad de expresión y de prensa. La subordinación constitucional de todas las instituciones del Estado a la autoridad civil legalmente constituida y el respeto al estado de derecho de todas las entidades y sectores de la sociedad son igualmente fundamentales para la democracia.

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

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

II La democracia y los derechos humanos

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

Artículo 8
Cualquier persona o grupo de personas que consideren que sus derechos humanos han sido violados pueden interponer denuncias o peticiones ante el sistema interamericano de promoción y protección de los derechos humanos conforme a los procedimientos establecidos en el mismo. Los Estados Miembros se comprometen a fortalecer el sistema interamericano de protección de los derechos humanos para la consolidación de la democracia en el Hemisferio.

Artículo 9
La eliminación de toda forma de discriminación, especialmente la discriminación de género, étnica y racial, y de las diversas formas de intolerancia, así como la promoción y protección de los derechos humanos de los pueblos indígenas y los migrantes y el respeto a la diversidad étnica, cultural y religiosa en las Américas, contribuyen al fortalecimiento de la democracia y la participación ciudadana.

Artículo 10
La promoción y el fortalecimiento de la democracia requieren el ejercicio pleno y eficaz de los derechos de los trabajadores y la aplicación de normas laborales básicas, tal como están consagradas en la Declaración de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) relativa a los Principios y Derechos Fundamentales en el Trabajo y su Seguimiento, adoptada en 1998, así como en otras convenciones básicas afines de la OIT. La democracia se fortalece con el mejoramiento de las condiciones laborales y la calidad de vida de los trabajadores del Hemisferio.

III Democracia, desarrollo integral y combate a la pobreza

Artículo 11
La democracia y el desarrollo económico y social son interdependientes y se refuerzan mutuamente.

Artículo 12
La pobreza, el analfabetismo y los bajos niveles de desarrollo humano son factores que inciden negativamente en la consolidación de la democracia. Los Estados Miembros de la OEA se comprometen a adoptar y ejecutar todas las acciones necesarias para la creación de empleo productivo, la reducción de la pobreza y la erradicación de la pobreza extrema, teniendo en cuenta las diferentes realidades y condiciones económicas de los países del Hemisferio. Este compromiso común frente a los problemas del desarrollo y la pobreza también destaca la importancia de mantener los equilibrios macroeconómicos y el imperativo de fortalecer la cohesión social y la democracia.

Artículo 13
La promoción y observancia de los derechos económicos, sociales y culturales son consustanciales al desarrollo integral, al crecimiento económico con equidad y a la consolidación de la democracia en los Estados del Hemisferio.

Artículo 14
Los Estados Miembros acuerdan examinar periódicamente las acciones adoptadas y ejecutadas por la Organización encaminadas a fomentar el diálogo, la cooperación para el desarrollo integral y el combate a la pobreza en el Hemisferio, y tomar las medidas oportunas para promover estos objetivos.

Artículo 15
El ejercicio de la democracia facilita la preservación y el manejo adecuado del medio ambiente. Es esencial que los Estados del Hemisferio implementen políticas y estrategias de protección del medio ambiente, respetando los diversos tratados y convenciones, para lograr un desarrollo sostenible en beneficio de las futuras generaciones.

Artículo 16
La educación es clave para fortalecer las instituciones democráticas, promover el desarrollo del potencial humano y el alivio de la pobreza y fomentar un mayor entendimiento entre los pueblos. Para lograr estas metas, es esencial que una educación de calidad esté al alcance de todos, incluyendo a las niñas y las mujeres, los habitantes de las zonas rurales y las personas que pertenecen a las minorías.

IV Fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática

Artículo 17
Cuando el gobierno de un Estado Miembro considere que está en riesgo su proceso político institucional democrático o su legítimo ejercicio del poder, podrá recurrir al Secretario General o al Consejo Permanente a fin de solicitar asistencia para el fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática.

Artículo 18
Cuando en un Estado Miembro se produzcan situaciones que pudieran afectar el desarrollo del proceso político institucional democrático o el legítimo ejercicio del poder, el Secretario General o el Consejo Permanente podrá, con el consentimiento previo del gobierno afectado, disponer visitas y otras gestiones con la finalidad de hacer un análisis de la situación. El Secretario General elevará un informe al Consejo Permanente, y éste realizará una apreciación colectiva de la situación y, en caso necesario, podrá adoptar decisiones dirigidas a la preservación de la institucionalidad democrática y su fortalecimiento.

Artículo 19
Basado en los principios de la Carta de la OEA y con sujeción a sus normas, y en concordancia con la cláusula democrática contenida en la Declaración de la ciudad de Quebec, la ruptura del orden democrático o una alteración del orden constitucional que afecte gravemente el orden democrático en un Estado Miembro constituye, mientras persista, un obstáculo insuperable para la participación de su gobierno en las sesiones de la Asamblea General, de la Reunión de Consulta, de los Consejos de la Organización y de las conferencias especializadas, de las comisiones, grupos de trabajo y demás órganos de la Organización.

Artículo 20
En caso de que en un Estado Miembro se produzca una alteración del orden constitucional que afecte gravemente su orden democrático, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá solicitar la convocatoria inmediata del Consejo Permanente para realizar una apreciación colectiva de la situación y adoptar las decisiones que estime convenientes. El Consejo Permanente, según la situación, podrá disponer la realización de las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática.

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

Artículo 21
Cuando la Asamblea General, convocada a un período extraordinario de sesiones, constate que se ha producido la ruptura del orden democrático en un Estado Miembro y que las gestiones diplomáticas han sido infructuosas, conforme a la Carta de la OEA tomará la decisión de suspender a dicho Estado Miembro del ejercicio de su derecho de participación en la OEA con el voto afirmativo de los dos tercios de los Estados Miembros. La suspensión entrará en vigor de inmediato. El Estado Miembro que hubiera sido objeto de suspensión deberá continuar observando el cumplimiento de sus obligaciones como miembro de la Organización, en particular en materia de derechos humanos. Adoptada la decisión de suspender a un gobierno, la Organización mantendrá sus gestiones diplomáticas para el restablecimiento de la democracia en el Estado Miembro afectado.

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

V La democracia y las misiones de observación electoral

Artículo 23
Los Estados Miembros son los responsables de organizar, llevar a cabo y garantizar procesos electorales libres y justos. Los Estados Miembros, en ejercicio de su soberanía, podrán solicitar a la OEA asesoramiento o asistencia para el fortalecimiento y desarrollo de sus instituciones y procesos electorales, incluido el envío de misiones preliminares para ese propósito.

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

Las misiones de observación electoral se realizarán de conformidad con los principios y normas de la OEA. La Organización deberá asegurar la eficacia e independencia de estas misiones, para lo cual se las dotará de los recursos necesarios. Las mismas se realizarán de forma objetiva, imparcial y transparente, y con la capacidad técnica apropiada. Las misiones de observación electoral presentarán oportunamente al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, los informes sobre sus actividades.

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

VI Promoción de la cultura democrática

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

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

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

EL ACUERDO NACIONAL

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

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

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

1. Democracia y Estado de Derecho

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

2. Equidad y Justicia Social

Para poder construir nuestra democracia, es necesario que cada una de las

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

3. Competitividad del País

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

4. Estado Eficiente, Transparente y Descentralizado

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

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

SÍMBOLOS DE LA PATRIA



Bandera Nacional



Himno Nacional del Perú



Escudo Nacional

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

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

Artículo 1

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

Artículo 2

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

Artículo 3

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

Artículo 4

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

Artículo 5

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

Artículo 6

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

Artículo 7

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

Artículo 8

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

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

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

Artículo 11

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

Artículo 12

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

Artículo 13

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

Artículo 14

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

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

Artículo 15

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

Artículo 16

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

Artículo 17

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

Artículo 18

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

Artículo 19

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

Artículo 20

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

Artículo 21

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

Artículo 22

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

Artículo 23

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

Artículo 24

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

Artículo 25

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

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

Artículo 26

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

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

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

Artículo 27

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

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

Artículo 28

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

Artículo 29

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

Artículo 30

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