

Calidad Humana



ESCUELA DE LÍDERES COOPERATIVISTAS AGRARIOS

Central de Organizaciones Productoras de Café y Cacao del Perú - Café Perú



ESCUELA DE LÍDERES COOPERATIVISTAS AGRARIOS

CONSEJO DIRECTIVO

David Samaniego Terreros - Presidente
Fortunato Arenas Anampa - Vicepresidente
Rolando Herrera Ramírez – Secretario
Timoteo Vargas Aguilar – Fiscal
Rolando Suca Apaza - Primer Vocal
Erland Paredes Hidalgo – Segundo Vocal

GERENTE GENERAL

Geni Fundes Buleje

ELABORACIÓN DE CONTENIDOS

Giovanna Herrera Quispe
Sofía Chumpitaz Aguirre

COLABORADORES

Dick López Heredia

COORDINACIÓN ACADÉMICA

José Luis Bardales Pérez

ILUSTRACIONES

Joan Ulloa Figueroa

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Juan Pablo Balabarca Saldívar

EDICIÓN

Julia Corzo García

IMPRESIÓN

Lisset Giovana Guerrero Mata
Lima - Perú

AUSPICIADO POR

USAID/PERÚ/PDA
SOS FAIM y DGCD de Bélgica

Central Café y Cacao del Perú

Central de Organizaciones Productoras de Café y Cacao del Perú
- CAFÉ PERÚ
Calle Enrique Villar No 103 – Santa Beatriz – Lima.
Telefax: 2653844, 2655392
e-mail: cafeperu@cafeperu.org
Página web: www.cafeperu.org.pe

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°
2008-10081.

Segunda Edición: Lima, febrero 2010.

200 ejemplares.

Café y Cacao del Perú autoriza la reproducción parcial del presente manual solo para fines educativos, previa autorización, citando la fuente.



PRESENTACIÓN

Resulta muy gratificante para nosotros presentar este trabajo producto del esfuerzo y compromiso conjunto de actores que han ido dejando su experiencia en la construcción de un proyecto que tras años de esfuerzo logra al fin materializarse en el presente manual.

Nosotros, la Central Café y Cacao del Perú, estamos seguros que esta acción redundará en beneficio del desarrollo cooperativo agrario de nuestro país.

La Central Café y Cacao del Perú, fundada el 14 de marzo del año 2003, es una organización de segundo grado conformada por más de nueve mil pequeños agricultores cafetaleros y cacaojeros peruanos organizados en once cooperativas agrarias; organizaciones que han contribuido a posicionar con mucho éxito nuestro café y cacao en el mercado internacional.

En su etapa inicial este proyecto, llamado Escuela de Dirigentes, se desarrolló como un programa de capacitación basado en competencias, orientado a fortalecer las capacidades de gestión de los dirigentes cooperativistas cafetaleros y cacaojeros que aporten activamente en el desarrollo de su empresa y fortalezcan el movimiento cooperativo en el Perú; todo ello desarrollado bajo criterios de sostenibilidad y equidad de género.

Sin embargo, nos dimos cuenta que esta necesidad de capacitación no era exclusiva de nuestras bases cooperativas cafetaleras y cacaojeras, por ese motivo decidimos ampliar la cobertura del programa, es así que nace ELCA: Escuela de Líderes Cooperativistas Agrarios, un programa de cobertura nacional desarrollado para todas las organizaciones que funcionan bajo el modelo cooperativista.

Como sabemos, el dirigente cooperativista cumple un rol fundamental en el desarrollo de su organización, pues es quien representa a la cooperativa: organiza, planifica y controla la marcha técnica y administrativa de la institución, cumpliendo y haciendo cumplir los acuerdos y los estatutos, además es el encargado de orientarla hacia el éxito a nivel interno y en su relación con la comunidad y los mercados; desempeña estos roles a través de los órganos establecidos en la Ley General de Cooperativas y a nivel de su estatuto: Consejo de Administración, Consejo de Vigilancia, Comité de Educación, Comité de la Mujer y la Familia, entre otros.

Por ese motivo la Central Café y Cacao del Perú considera importante el desarrollo de esta iniciativa que no se hubiera materializado sin el apoyo de las fuentes cooperantes SOS FAIM y la DGCD de Bélgica y el Programa de Desarrollo Alternativo con apoyo de USAID del Perú; asimismo, agradecemos el apoyo de nuestras cooperativas base, así como el aporte de los dirigentes, administrativos y técnicos cooperativistas y los alumnos y alumnas que integran nuestro primer grupo de egresados, quienes con su análisis crítico y sus opiniones basadas en su propia experiencia, nos han permitido delinear nuestros conceptos y hacerlos más viables a una realidad, a su realidad.

DAVID M. SAMANIEGO TERREROS
Presidente Consejo Directivo
CENTRAL CAFÉ Y CACAO DEL PERÚ



ESCUELA DE LÍDERES COOPERATIVISTAS AGRARIOS - ELCA

Como organización cercana al desarrollo del mundo cooperativista cafetalero y cacaotero, hemos visto con agrado que en los últimos años las cooperativas han mostrado un interesante y significativo desarrollo económico, enfatizado en la apertura de nuevos mercados, captación de financiamientos provenientes de fuentes financieras externas e internas (banca nacional), desarrollo de productos de alta calidad, café y cacao con certificados o sellos de producción sostenible, trabajar con personal altamente calificado que conduce a la organización hacia un desarrollo sostenible; estos trabajos han permitido hacer que el Perú sea líder mundial en la producción y comercialización de café orgánico y segundo a nivel mundial en lo que se refiere a cacao orgánico.

Estos logros obtenidos han permitido que las cooperativas regulen los precios del café y del cacao en las principales zonas de producción de nuestro país, en beneficio de los cientos de miles de productores de café y cacao asentados en la selva alta de nuestro país.

Sin embargo, en este proceso de desarrollo se pueden identificar algunos puntos críticos, uno de los más importantes: el progreso económico no va a la par del crecimiento de la gestión dirigenal en las cooperativas, y una de las causas se relaciona con la limitada capacidad de gestión de los productores, la cual se ha estancado en el tiempo, situación que actualmente se constituye en la principal debilidad del desarrollo cooperativo en nuestro país.

La situación es clara: muchos productores son elegidos sin la preparación o capacitación previa correspondiente al cargo que se les asigna, lo cual pone en riesgo la estabilidad y la gobernabilidad de la cooperativa. Esta situación genera un problema real, que ya se está evidenciando en muchas cooperativas, no solo en las cafetaleras, por este motivo nosotros como Central decidimos que era necesario buscar una solución al problema, así nació ELCA.

Como sabemos, el factor humano es pieza clave en el desarrollo de una empresa y la cooperativa no es la excepción; en función a este punto crítico la Central emprende el reto de fortalecer las capacidades de gestión para que los productores puedan asumir cargos dirigenales y aportar en el desarrollo de su organización.

La idea es demostrar que el modelo cooperativo es el único capaz de generar competitividad en el sector rural, allí está el reto: en mostrar que no solo la inversión privada puede generar desarrollo, los pequeños productores también pueden construir empresas competitivas bajo el modelo cooperativo, organizaciones que permitan lograr ese ansiado desarrollo del campo que a la fecha no se han logrado concretar; por ese motivo, la Central Café y Cacao del Perú trabaja desde el año 2007 en este proyecto, el cual fue aplicado inicialmente con nuestras bases socias, y que en la actualidad se viene aplicando a nivel nacional, orientado a promover el cooperativismo en el campo.

Actualmente, todo este trabajo ha sido enmarcado en el Programa de Capacitación “Escuela de Líderes Cooperativistas Agrarios - ELCA”, el cual tiene como objetivo fundamental dotar al pequeño agricultor organizado de las herramientas básicas que le permitan desarrollar una gestión eficiente y conjunta con la unidad administrativa; para que mejoren su capacidad de generar propuestas de desarrollo, control del flujo económico y apliquen mecanismos de información y comunicación con sus socios; hacerlos capaces de posicionar al movimiento cooperativo en el escenario político y social como una alternativa de desarrollo y generadora de empleo.

ELCA fue constituida con el apoyo de fuentes financieras nacionales y extranjeras, quienes confiaron en este programa que ha sido desarrollado con la activa participación de consultores y especialistas con amplia experiencia en la

facilitación de programas educativos para adultos, que dominan el enfoque de capacitación por competencias, con pleno conocimiento del mundo cooperativista y la gestión empresarial.

El programa consta de ocho módulos, con 320 horas académicas de capacitación efectiva, que son dictados en ocho meses, un módulo por mes dirigido a un grupo no mayor de 30 participantes, socios y socias habilitados para ocupar cargos directivos, con la participación activa de un 30% de mujeres, ello en pos de propiciar la participación activa de ambos géneros.

Como vemos, ELCA se desarrolla en un grupo reducido de participantes, con la intención de brindar una atención personalizada al educando, con talleres grupales de trabajo donde se aplica la lógica de “aprender haciendo”.

Los ocho módulos que conforma ELCA son:

- 1.- Calidad Humana
- 2.- Reglamentación cooperativa.
- 3.- Planificación estratégica en cooperativas
- 4.- Control integral del desempeño técnico – administrativo.
- 5.- Fortalecimiento de la base social y la cooperativa.
- 6.- Mecanismos de representatividad.
- 7.- Medios de información y comunicación.
- 8.- Gestión de recursos económicos para las cooperativas.

Cada uno de ellos está diseñado pensando en las necesidades que el mundo rural presenta, y sobre todo, en brindarles una educación confiable y de calidad, tal y como ustedes lo requieren y merecen.

La ELCA cuenta con un estudio del perfil de los participantes, una estructura curricular acorde a sus necesidades, módulos auto-educativos y evaluación permanente para la certificación y validación de las competencias adquiridas por los alumnos y las alumnas.

Como vemos, ELCA representa una importante herramienta de apoyo al progreso de cada agricultor y agricultora de nuestro país, lo cual sirve no solo para su desarrollo personal, también implica invertir en el crecimiento de la comunidad, de la organización y en ese sentido, contribuye a tener mayores y mejores oportunidades de desarrollo en un mundo globalizado que necesita que nosotros respondamos a los cambios que nos presenta: ELCA es la oportunidad de estar acorde a esos cambios, es darse una oportunidad a ustedes mismo de crecer, explotar el potencial que tienen y demostrar a quienes lo dudan la gran calidad de personas que el mundo rural posee.

GENI FUNDES BULEJE
Gerente General
CENTRAL CAFÉ Y CACAO DEL PERÚ

Calidad Humana



ESCUELA DE LÍDERES COOPERATIVISTAS AGRARIOS



PRESENTACIÓN.....	9
INTRODUCCIÓN.....	11
CALIDAD HUMANA.....	13
ÍNDICE.....	15
INTRODUCCIÓN.....	19
UNIDAD DIDÁCTICA 1.1	
PERSONA Y CIUDADANO.....	21
Sesión de Aprendizaje 1.1.1. Reconociéndome.....	21
1. Todo parte de conocerse primero: a uno mismo	
2. Solo así sabremos realmente cuanto es lo que valemos	
a. ¿Qué es el Desarrollo personal?	
b. ¿Qué es necesario para desarrollarnos personalmente?	
c. ¿Cómo poder empezar nuestro desarrollo personal?	
d. ¿En cuánto tiempo lograremos el desarrollo personal?	
Sesión de Aprendizaje 1.1.2 Reconociendo al otro	24
1. La diversidad cultural vs el reconocimiento	
Sesión de Aprendizaje 1.1.3. Conociendo mis Derechos y Deberes	26
1. Definición de Derechos Humanos	
2. Otros mecanismos internacionales de protección de los Derechos Humanos	
3. ¿Cuáles son los Derechos de las mujeres y de los pueblos amazónicos?	
a. Convención de Belém do Pará, Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer.	
b. IV Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing 1995)	
c. La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer - (CEDAW)	
d. Convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) relativo a los Pueblos Indígenas y Tribales en Países Independientes	

4. ¿Cuáles son los Derechos del niño/a?
 - a. Antecedentes
 - b. Derechos del niño/a
 - c. Código de los Niños y Adolescentes
 - d. Plan Nacional de Acción por la infancia y la adolescencia 2002-2010

UNIDAD DIDÁCTICA 1.2

RELACIONES FAMILIARES Y COMUNITARIAS..... 33

Sesión de Aprendizaje 1.2.1 Relacionándome con mis hijos..... 33

1. Familia
2. Estereotipos de hijos y/o hijas
3. Modelos o estilos de padres y madres
4. Relación fluida con los hijos e hijas

Sesión de Aprendizaje 1.2.2 Enseñamos con el ejemplo..... 37

Sesión de Aprendizaje 1.2.3 Distribuyendo roles en la familia..... 40

1. Esquema de Modelo Familiar: Desarrollo de sus integrantes vs. Conflictos
2. Roles en una familia con equidad

Sesión de Aprendizaje 1.2.4 Tomando decisiones en familia..... 44

1. Familia y poder
2. Familia y toma de decisiones

Sesión de Aprendizaje 1.2.5 Participando en la comunidad (mecanismos de participación)..... 46

1. Ley Marco del Presupuesto Participativo y su reglamento
2. La sociedad civil organizada y su participación en los Consejos de coordinación Local, distrital y provincial
3. La sociedad civil organizada y su participación en los Planes de Desarrollo concertados

UNIDAD DIDÁCTICA 1.3

PRÁCTICAS SALUDABLES - CUIDANDO MI SALUD..... 48

Sesión de Aprendizaje 1.2.1 La salud y el desarrollo..... 48

1. La salud en el marco de los Derechos Humanos
2. La salud en el Perú

Sesión de Aprendizaje 1.2.2 Me alimento de manera saludable..... 49

1. ¿Por qué es preocupante la desnutrición crónica?
 - a. Alimentación balanceada

2. Consumo de agua segura
3. ¿Qué es el agua segura?
4. ¿Por qué consumir agua segura?
 - a. Hervir el agua
 - b. Agregándole cloro
 - c. Desinfección solar (agua SODIS)

Sesión de Aprendizaje 1.2.3 Adecuadas prácticas de higiene personal 57

1. Lavado de manos (momentos clave)
 - a. ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?
 - b. ¿Qué necesitamos para lavarnos las manos?
 - c. ¿Cómo hacemos un adecuado lavado de manos?
2. Salud dental
 - a. ¿Por qué es importante la salud dental para nosotros/as y nuestra calidad de vida?
 - b. ¿Cómo podemos controlar la caries?
 - c. ¿Qué necesitamos para lavarnos los dientes?
 - d. ¿Cómo realizamos un adecuado lavado de dientes?
 - e. Lo que comemos también cuenta

Sesión de Aprendizaje 1.2.4 Prácticas adecuadas de higiene en la vivienda..... 59

1. Cada cosa en su lugar
2. La importancia de la privacidad
3. Separación de residuos
 - a. ¿Por qué es importante la separación de residuos?

Sesión de Aprendizaje 1.2.5 Cuidado del hábitat..... 60

1. Conservación de ecosistemas
2. La vida silvestre y su protección
3. Conservación de recursos hídricos

BIBLIOGRAFÍA..... 63

GLOSARIO..... 65



INTRODUCCIÓN

El éxito parte de uno mismo, luego podemos irradiarlo a la comunidad...

Bajo esta premisa es que pretendemos iniciar el fortalecimiento de capacidades de socios y socias de las cooperativas agrarias de nuestro país, por ello, este primer módulo se ha enfocado en destacar la importancia de las relaciones interpersonales a nivel familiar y comunitario, al mismo tiempo que destaca lo elemental que es valorar las propias potencialidades y limitaciones que nos permiten beneficiar nuestro desarrollo personal, familiar y organizacional, todo ello junto al ejercicio de los derechos y deberes que nos corresponden nos permitirá asumir liderazgos en beneficio de todos y todas.

En el desarrollo del curso se emplearán metodologías participativas y de reflexión que permitan la construcción de nuevos conocimientos, habilidades y actitudes proactivas, a partir de experiencias de vida y la riqueza cultural de cada una de nuestras localidades.

En ese sentido, el primer módulo titulado "CALIDAD HUMANA" pretende ser una herramienta que pueda influenciar en los educandos a nivel personal, familiar y comunal, brindándoles la oportunidad de ser mejores seres humanos, con conocimientos y prácticas requeridas para mejorar sus condiciones de vida.

Por ese motivo, la Central Café y Cacao del Perú, considera necesario iniciar el desarrollo de la Escuela de Líderes Cooperativistas Agrarios con este tema, enfocándolo como el conocimiento y la práctica de hábitos que mejoren las condiciones de vida de una persona y su entorno; en ese sentido nos permitimos alinearlos al enfoque de "Desarrollo Humano" que maneja el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) el cual enuncia que el desarrollo humano es el "proceso de ampliación de las opciones de las personas, para lo cual se hace necesario expandir las capacidades y funciones humanas".

Entre otras cosas, el PNUD señala que:

"En todos los niveles de desarrollo, las tres capacidades esenciales para el desarrollo humano son disfrutar de una vida larga y saludable, tener acceso a la educación y tener un nivel de vida digno. Si no se obtienen estas capacidades fundamentales, la variedad de opciones disponibles se limita considerablemente, y muchas oportunidades en la vida permanecen inaccesibles".

Cabe aclarar que este módulo de ningún modo plantea el análisis de indicadores de Desarrollo Humano, mas sí recoge dos de las tres capacidades esenciales definidas por el PNUD en este ámbito: Disfrutar de una vida larga y saludable y tener un nivel de vida digno. En base a ellas se han desarrollado las unidades didácticas de este módulo.

En ese sentido podemos afirmar que:

"La Calidad Humana implica el hecho que hombres y mujeres puedan satisfacer sus necesidades básicas de vida, en armonía con su entorno y que cada persona lo haga con los mejores recursos personales y sociales"

El módulo hace énfasis en que el ser humano es el centro de toda actividad humana, sea productiva (agricultura), social o económica. Asimismo, facilita al alumno y la alumna de las herramientas que lo acercarán a las oportunidades sociales, políticas y económicas necesarias para desarrollar una mayor productividad de manera creativa, respetándose a sí mismo como persona y como parte de su comunidad.

Competencia General:

Las y los participantes valoran la importancia de fortalecer prácticas y hábitos orientados a promover CALIDAD HUMANA en sus diferentes espacios de desarrollo, los cuales son:

Unidad didáctica 1.1: Persona y Ciudadano

Unidad didáctica 1.2: Relaciones Familiares y Comunitarias

Unidad didáctica 1.3: Prácticas Saludables

El módulo desagrega cada punto como unidad de trabajo dentro de la cual se debe desarrollar una competencia ya definida por cada sesión y sobre la cual se realizan trabajos en clase que permitan absolver las dudas generadas en el desarrollo del tema.

La primera unidad contempla que cada persona reconozca sus derechos y sus deberes, no solo en calidad de ser humanos, sino como ciudadanos y ciudadanas que conforma un Estado, el cual tiene la obligación de velar por su bienestar, prodigándole de las garantías necesarias que les permitan desarrollar todas sus potencialidades.

Cuando esto no se cumple somos nosotros y nosotras los llamados a exigir el reconocimiento que merecemos en nuestra calidad de personas, pero esto no podrá lograrse si no nos reconocemos a nosotros mismos y a quienes nos rodean como parte de un todo, y esto empieza desde casa.

Y justamente este punto es desarrollado en la segunda parte del módulo: debemos reconocer que las Relaciones Familiares y Comunitarias son la base para que una persona pueda desenvolverse en el pleno respeto de sí mismo.

Todo empieza por casa dicen, y es así, el contexto familiar en el cual nos desarrollamos debe ser lo más adecuado posible para que el individuo pueda formarse un idóneo concepto de sí mismo, pues es la familia la escuela que nos permite formar nuestra visión inicial del mundo.

Finalmente, el tercer tema tocado en CALIDAD HUMANA desarrolla lo referente a la salud y las normas que todos y todas debemos tomar en cuenta para tener prácticas saludables básicas, que aunque parezcan simples, ayudan a evitar una serie de enfermedades que perturben la tranquilidad familiar y que además afecten de manera irreversible el desarrollo de las personas, ocasionando incluso que muchos de ellos y ellas no tengan las mismas oportunidades que otros seres humanos solo por no tomar las prevenciones del caso.

Como vemos, este módulo contiene los lineamientos iniciales que nos ayudará a alcanzar una adecuada calidad de vida, aquella que nos permitirá satisfacer nuestras necesidades, de nuestras familias y comunidad.

**Área Fortalecimiento Organizacional
CENTRAL CAFÉ Y CACAO DEL PERÚ**

Competencia a lograr:

Se reconoce como persona y ciudadano con derechos y deberes

Sesión de Aprendizaje 1.1.1. Reconociéndome

Capacidad: Reconoce la importancia de valorarse como ser único y auténtico

Todos queremos tener éxito en la vida y así mejorar nuestras condiciones de vida, para nosotros/as mismos/as y nuestras familias; para lograr ese objetivo existen muchas recetas, sin embargo: ¿qué es lo que nos ayudará a alcanzarlo?, ¿de qué depende que a algunos les haya funcionado y a otros no?.

En realidad no existe una receta, puede ser cualquiera de las que conocemos, pero es necesario ser conscientes de que todo está en la persona que decide hacer realidad lo que sueña y anhela, y para ello es necesario saber reconocer lo que soy; con mis fortalezas y debilidades, con mis potencialidades y vacíos, con mis experiencias positivas y negativas. Por ese motivo es necesario tomar en cuenta lo siguiente:

No existe una receta para encontrar el éxito, todo está en la persona que decide hacer realidad lo que sueña y anhela.

Calidad Humana es que hombres y mujeres accedan a satisfacer sus necesidades básicas de vida, en armonía con su entorno, y que cada persona lo haga con los mejores recursos personales y sociales.

1. Todo parte de conocerse primero: a uno mismo

Conociendo tus raíces, tus costumbres, es decir: a tu familia, a tu fuente de vida y de amor; podrás reconocer que el propio amor que le damos a nuestra familia es muy parecido al amor que le damos a nuestros hijos e hijas y por ende a la comunidad en que vivimos, porque como lo hizo nuestra familia, nuestra comunidad es la que nos sustenta y sostiene. Es esta la base de la identidad del "Quiénes somos y a dónde vamos".

2. Solo así sabremos realmente cuánto es lo que valemos

Con esa información previa, nos daremos cuenta de lo que somos capaces de hacer, y sobre todo, nos daremos cuenta de lo que somos capaces de lograr.

Cuando nos damos cuenta de lo que somos capaces de hacer, es que encontramos satisfacción por lo que hacemos, y eso no es otra cosa que la autorrealización: parte del desarrollo personal.



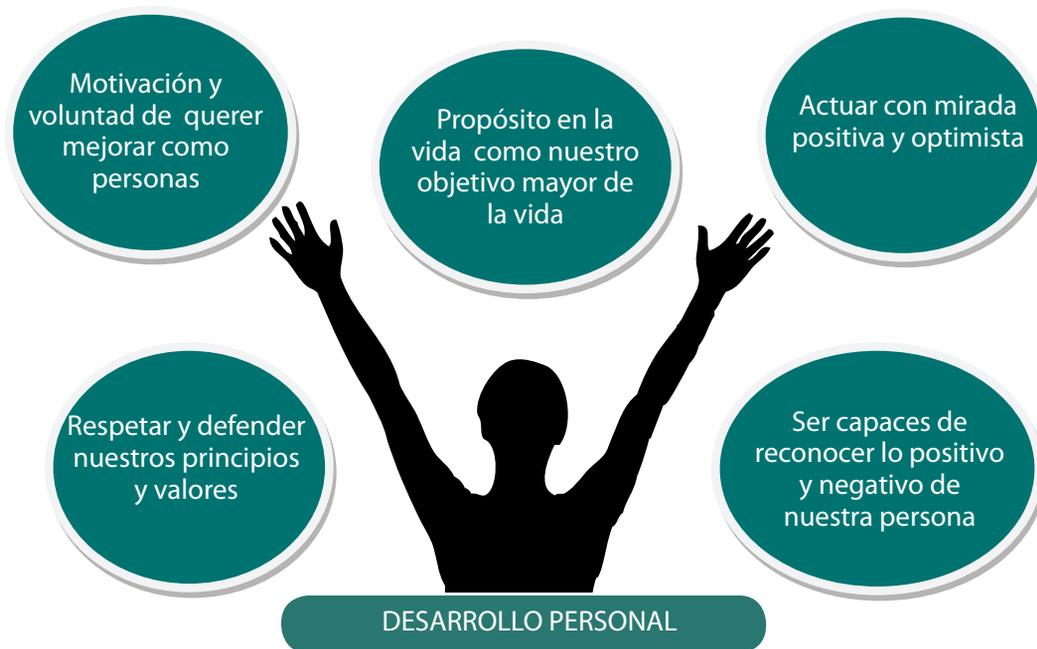
¿Qué es el Desarrollo personal?

Es el proceso donde se optimizan o fortalecen las destrezas y habilidades que permitan mejorar las relaciones interpersonales y la toma de decisiones de cada individuo.

Nosotros tenemos la necesidad de mejorar, es decir de desarrollarnos personalmente, por eso todo ser humano busca tener un propósito en el mundo: ser buenos en los diferentes aspectos de la vida, tener relaciones sanas con otras personas, aprender a resolver sus problemas, vivir con dignidad y plenamente, entre otros.

¿Qué es necesario para desarrollarnos personalmente?

Para que las personas logremos iniciar el proceso de desarrollo personal es necesario que tengamos cinco elementos básicos:

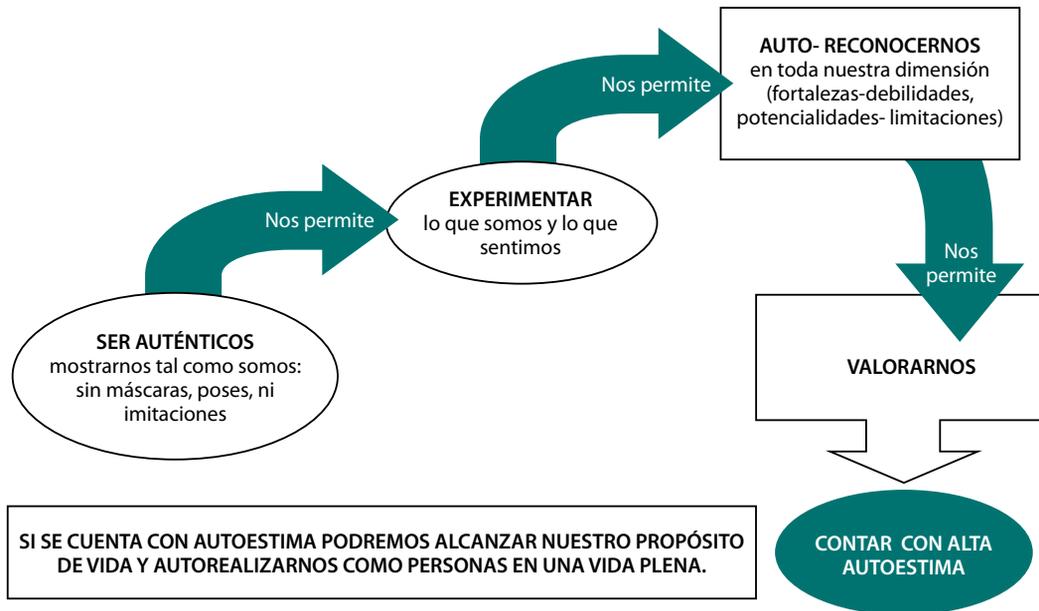


¿Cómo poder empezar nuestro desarrollo personal?

Bueno, primero que nada es importante construir nuestro propio proceso de desarrollo personal, nosotros somos seres humanos únicos, diferentes unos de otros y para ello es necesario abandonar máscaras que no nos permiten ser nosotros/as mismos/as.

En la medida que expresemos autenticidad y transparencia, mostrándonos con naturalidad - sin poses ni imitaciones - lograremos experimentar lo que somos y lo que sentimos, y nos descubriremos como personas auto reconociéndonos al momento de actuar ante determinado hecho o situación. Si logramos reconocernos como somos (como actuamos, hablamos y sentimos) podremos autoafirmarnos o valorarnos, es decir: lograremos contar con una buena autoestima. Para entenderlo mejor veamos el siguiente gráfico:

Autoestima: percepción positiva que tenemos de nosotros/as mismos/as.



No hay un tiempo para lograrlo. El Desarrollo Personal es un proceso que se realiza durante la vida, depende de cada ser humano y de la decisión que tome cada uno/a de nosotros/as en ser mejor.

Por ese motivo se requiere ser consciente de siete momentos:

RUTA DEL DESARROLLO PERSONAL		
7to	Autorrealización	Es lo superior, porque es lo que le dará sentido a nuestra existencia, ello mediante el desarrollo de nuestro verdadero potencial (talento). Aquí se trata de definir nuestra misión de vida (es decir nuestra ocupación, labor o profesión)
6to	Autoestima.	Es la capacidad de quererse y respetarse uno mismo, de ello depende que logremos querer y respetar a los demás.
5to	Autovaloración Auto respeto	Es el valor que nos asignamos nosotros/as mismos/as, el amor propio o dignidad personal que se relaciona con cuánto nos aceptamos y qué tan satisfechos estamos con nuestra forma de ser. También está relacionado con saber que tanto creemos tener derecho a ser felices y merecer el éxito, y cuanto defendemos nuestros propios derechos e intereses.
4to	Autocontrol	El autocontrol es la capacidad que todos/as tenemos de poder manejar nuestras emociones, nuestros pensamientos y por lo tanto nuestro comportamiento.
3ro	Autonomía	Significa conservar la identidad, para ello es necesario que nosotros tomemos las decisiones en nuestra vida, para sentir que tenemos el control sobre ella.
Siempre con	Auto evaluación	Esta información nos ayuda a comprender cómo respondemos, nos comportamos, comunicamos y funcionamos en diversas situaciones. Al procesamiento de toda esta información es a lo que llamamos autoconciencia, es la autocrítica que nos hacemos.
2do	Auto concepto	Es la idea que tenemos de nosotros mismos: cómo nos definimos, qué cualidades o habilidades pensamos que tenemos, qué defectos o debilidades, qué tanto sentimos que somos aceptados por los demás. Todo ello se forma a partir de los comentarios y actitudes de otras personas.
1ro	Autoconocimiento.	Es el proceso reflexivo y su resultado, aquí la persona adquiere noción de sus propias características: cualidades y defectos

Sesión de Aprendizaje 1.1.2 Reconociendo al otro

Capacidad: Reconoce la importancia de valorar a otra persona con distinta realidad a la propia.

Nosotros/as lograremos reconocer a otra persona, es decir, valoraremos a nuestro prójimo si primero aprendemos a valorarnos a nosotros/as mismos/as; solo en la medida que nos reconocemos como personas sujetas de derechos, con potencialidades y limitaciones, con pleno reconocimiento de nuestras capacidades y debilidades, entonces podremos con satisfacción valorar a otras personas (familia, amigos/as, compañeros/as de estudios, socios/as, entre otros).

Yo soy una persona como tú,
llena de virtudes y defectos, y
así me quiero, tal y como soy!

Recordemos que: cada individuo es diferente porque ha tenido diferentes experiencias y se ha desarrollado en diferentes culturas.



Nosotros/as lograremos reconocer a otra persona, es decir, valoraremos a nuestro prójimo si primero aprendemos a valorarnos a nosotros/as mismos/as,

Que podamos valorar y reconocer a la otra persona como igual, no significa que la toleremos, sino que la comprendamos y la aceptemos por ser una persona con iguales derechos que nosotros/as pero con diferentes características y diferentes formas de pensar y actuar.

Recordemos que: cada individuo es diferente porque ha tenido diferentes experiencias y se ha desarrollado en diferentes culturas.

Todos/as nosotros/as debemos ser capaces de valorar a los demás y aceptar sus formas de ser: diferentes o parecidas a la nuestra. La persona que se sienta reconocida se sentirá más comprometida con lo que realiza, sin embargo a veces reconocer y valorar al prójimo nos cuesta mucho, en ocasiones NO somos INCLUSIVOS, muy por el contrario cuando nos encontramos con personas que piensan diferente o que son diferentes a nosotros/as (vestimenta, color de piel, idioma, lugar de procedencia) las excluimos, sin darle oportunidad a conocerlo/la para construir un colectivo culturalmente diverso.

¿Qué significa ser inclusivo?

Ser inclusivo es tener la capacidad de entender las diferencias de los demás y aceptar su forma de ser, viviendo en armonía con ellas, sin discriminación ni prejuicios.



Un buen LÍDER, es aquel que busca ser INCLUSIVO con las personas que opinan y son diferentes, VALORÁNDOLAS y RECONOCIÉNDOLAS como individuos con derechos. Todo ser humano requiere de la aceptación y aprobación de las otras personas: dar reconocimiento es una práctica clave de liderazgo.
¿A quién empezarás a reconocer y/o valorar?

La diversidad cultural vs el reconocimiento

Toda líder democrático/a busca construir con otras personas sin importar que tengan diferentes ideas y formas de pensar, aceptan y concertan nuevos modos de actuar y para ello es necesario tener una mente abierta a opiniones diferentes, a diversas maneras de actuar, aceptando la heterogeneidad y la diversidad cultural (realidades diferentes con personas que poseen costumbres y hábitos diferentes).

El reto está en ser tolerante y buscar lo común, sin renunciar necesariamente a lo propio, esto se logra reconociendo y valorando la opinión y aporte de la otra persona, es decir llegando a concertar para hallar un acuerdo y/o propuesta común.

Si queremos construir sociedades más democráticas, entonces empezemos porque los actores de las diferentes culturas se encuentren, conozcan y acepten con miras a cohesionar una sola sociedad, donde se reconozcan como diferentes pero se valoren por lo que son.

Entonces, si queremos reconocer al otro (personas de nuestro entorno-prójimo), debemos saber aceptar, respetar y valorar a los demás sin discriminarlos por edad, género, condición económica, raza, cultura, religión o lengua. Para ello es necesario:

1. Compartir oportuna y adecuadamente las ideas, puntos de vista, sentimientos y necesidades.
2. Demostrar conocimiento y respeto por todos y todas.

Sesión de Aprendizaje 1.1.3. Conociendo mis Derechos y Deberes

Capacidad: Conoce la importancia de los Derechos Humanos, Derechos de la Mujer y de las Poblaciones Rurales - Amazónicas y Derechos del Niño y adolescente.

Los derechos humanos, tal como los conocemos hoy en día, están ligados al concepto de dignidad humana. Es el valor que se otorga a la vida humana al cual tienen derecho todos/as los individuos por el simple hecho de ser personas.

Los derechos humanos tienen su antecedente en el nacimiento de los Estados modernos y en las grandes revoluciones burguesas: la Revolución Americana (1776) y la Revolución Francesa (1789), en ellas se plantearon los principios de libertad, fraternidad, equidad y dignidad, que permitieron consolidar la igualdad de toda persona ante la ley, principio que luego fue consagrado en la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

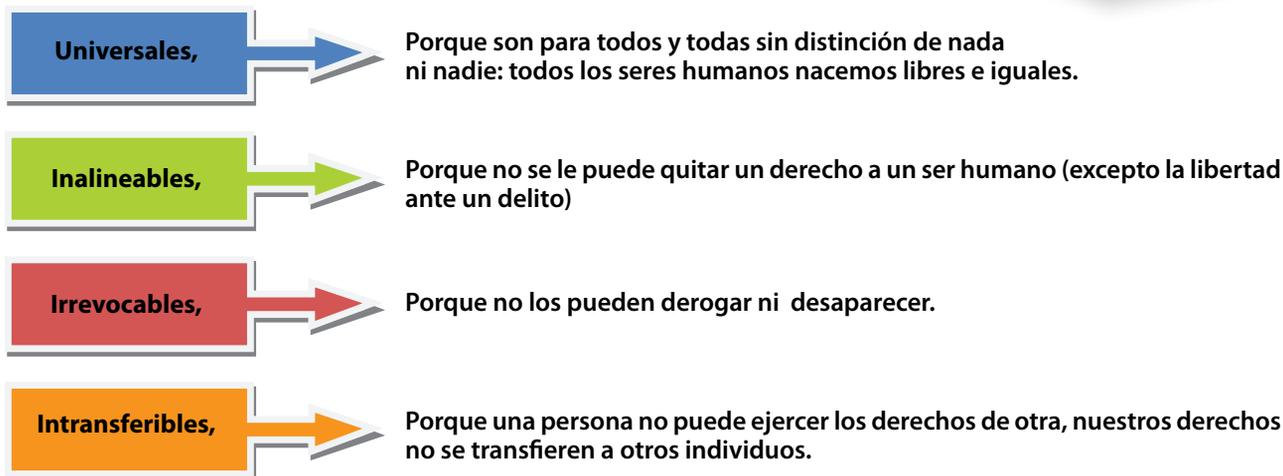
Definición de Derechos Humanos

Según la Organización de las Naciones Unidas¹, los Derechos Humanos son “Derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición”.

Todo Estado o Nación tienen la obligación de proteger los Derechos Humanos de cualquier persona o grupos, protegiéndolos a través de la aprobación de leyes y normas que eviten cualquier tipo de abuso que vaya en contra de los derechos humanos de cada individuo, esto permitirá que todos y todas ejerzan sus derechos.

Recordemos: todos y todas tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna.

Estos derechos tienen cuatro características:



¹Naciones Unidas -Alto comisionado para los Derechos Humanos. www.ohchr.org

Los Derechos Humanos son todos los derechos de las personas, siendo los principales la vida, libertad, dignidad, salud y educación. Nadie puede ser excluido de los derechos básicos por ninguna razón, sea raza, sexo, religión, opinión, condición social, edad, por sus ideas: no hay ningún motivo.



Otros mecanismos internacionales de protección de los Derechos Humanos.

Tras elaborar la Declaración Universal de los Derechos Humanos se desarrollaron otros mecanismos de protección internacional: se elaboró un sistema universal de los derechos humanos con el Pacto de Derechos Civiles Y Políticos, el Pacto de Derechos Económicos y Sociales, la Declaración de Viena y otros tratados internacionales. Posteriormente se desarrolló el sistema estadounidense con la Convención Americana de Derechos Humanos, la cual establece la Comisión Interamericana de Derechos Humanos y la Corte Interamericana de Derechos Humanos, instancias jurisdiccionales de carácter internacional ante las cuales se presentan denuncias por violaciones a los derechos humanos.

1. ¿Cuáles son los Derechos de las mujeres y de los pueblos amazónicos?

Existen varios convenios que se crean con la intención de velar por el cumplimiento de los Derechos de la Mujer y de los Pueblos Amazónicos.

Estos acuerdos se establecieron tras descubrir una serie de abusos cometidos contra las mujeres los cuales se expresaban en altos porcentajes de maltratos registrados a nivel mundial, por este motivo se analizaron los derechos humanos tal como estaban y se percataron que ellos tenían un origen androcéntrico (centrando únicamente en el varón) que no visibilizaban los derechos humanos de las mujeres, y mucho menos existían mecanismos específicos para las mujeres amazónicas.

Esto se debió a que el principio de igualdad y universalidad impedía analizar la diversidad cultural, las identidades y las diferencias. Es más, el conflicto entre la universalidad de los derechos humanos y la relatividad cultural ha servido de base para entrapar el desarrollo de los derechos de los pueblos de la Selva del Perú.

Si bien es cierto los DERECHOS HUMANOS tuvieron como principio la IGUALDAD y UNIVERSALIDAD, no garantizaban los DERECHOS HUMANOS de las mujeres, especialmente de las MUJERES AMAZÓNICAS, porque no tenían en cuenta que existen países con una rica multiculturalidad.

A. Convención de Belém do Pará, Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer.

Fue adoptada en Belem do Pará (Brasil) el 9 de Junio de 1994, en el vigésimo cuarto periodo de sesiones de la Asamblea General de las Naciones Unidas, entró en vigor el 5 de marzo de 1995.

El artículo 8 de la Convención hace referencia a la modificación de los patrones culturales y sociales que legitiman la violencia, en ella los Estados se comprometen a erradicar dichas prácticas discriminatorias a través del diseño de programas formales y no formales apropiados a todo nivel del proceso educativo, ello con la intención de contrarrestar prejuicios, costumbres y todo tipo de prácticas que se basen en la premisa de la inferioridad o superioridad de cualquiera de los géneros, o en los papeles estereotipados para el hombre y la mujer, que legitimen o exacerbén la violencia contra la mujer.

El artículo 9 señala que para la adopción de las medidas contempladas los Estados partes pondrán especial atención en aquellas situaciones de vulnerabilidad a la violencia que pueda sufrir la mujer en razón de su raza o de su condición étnica, de migrante, refugiada o desplazada, entre otras.

B. IV Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing 1995)

Esta Conferencia significó un avance en términos de participación de las mujeres amazónicas pues en Beijing se registró la presencia de damas procedentes de todo el mundo.

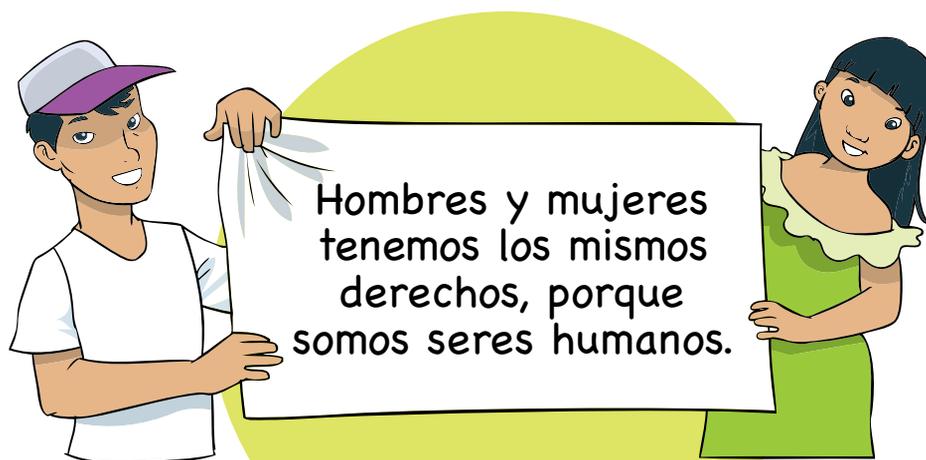
En el punto 32 de la Plataforma de Acción se señala que se ha “(...) presenciado un reconocimiento cada vez mayor de los intereses y las preocupaciones propias de la mujer indígena, cuya identidad, tradiciones culturales y formas de organización social mejoran y fortalecen las comunidades en que vive. Con frecuencia la mujer indígena enfrenta barreras tanto por su condición de mujer como por ser miembro de comunidades indígenas”².

El punto 34 reconoce que las más vulnerables al medio ambiente son las mujeres rurales y las mujeres indígenas. “La salud de la mujer y sus condiciones de vida se ven amenazadas por la contaminación (...) la deforestación en gran escala, (...) fallecimientos relacionados con el medio ambiente, que se registran entre las mujeres y las niñas. Las más afectadas son las mujeres que habitan en zonas rurales y las indígenas”³.

El punto 106 señala que “los gobiernos deben hacer participar a la mujer, especialmente la mujer indígena y la mujer de las comunidades locales rurales, en la determinación de las prioridades y la preparación de programas de atención de salud; y suprimir todos los obstáculos que impiden el acceso de la mujer a los servicios de salud y ofrecer toda una serie de servicios de asistencia sanitaria; (...) y garantizar el acceso pleno y en condiciones de igualdad a la infraestructura y los servicios de atención de salud para las mujeres indígenas”⁴.

El punto 256 indica medidas para los gobiernos, una de ellas: integrar a las mujeres indígenas, sus perspectivas y conocimientos, en condiciones de igualdad con los hombres, en la adopción de decisiones en materia de utilización sostenible de los recursos y en la formulación de políticas y programas de desarrollo sostenible, particularmente los destinados a atender y prevenir la degradación ambiental de la tierra.

Asimismo, es necesario asegurar que se realicen investigaciones adecuadas para evaluar de qué modo y en qué medida las mujeres son particularmente susceptibles o están particularmente expuestas al deterioro del medio ambiente y a los peligros derivados de esta acción, cuando se realicen este tipo de estudios es recomendable que la reunión de datos sobre grupos concretos de mujeres, ponga particular atención en aquellas que habitan la selva.



²Kambel, Ellen Rose. Guía Sobre los Derechos de la Mujer Indígena bajo la Convención Internacional sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer. Forest Peoples Programme. Enero 2004; p64

³Idem

⁴Idem

C. La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer - (CEDAW)⁵

La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) es el único instrumento internacional exclusivo para eliminar la discriminación contra la mujer.

Ella considera que la mujer indígena-amazónica de la Selva continúa siendo objeto de múltiples formas de discriminación.

Esta situación se da porque las mujeres compartimos la discriminación por el simple hecho de ser mujeres, por razones de género, sin embargo, la exclusión contra las mujeres indígenas-amazónicas de la Selva es doblemente mayor porque se asienta en otras variables de exclusión contra los pueblos indígenas que han sido colonizados, expulsados de sus territorios y oprimidos.

La CEDAW es un instrumento vinculante y de cumplimiento obligatorio para el Perú, el cual fue suscrito el 18 de diciembre de 1979 y entró en vigor el 3 de setiembre de 1981.

El objetivo de esta convención es buscar la eliminación de la discriminación contra la mujer. Si bien la CEDAW apunta a la eliminación de las normas consuetudinarias que discriminen y mantengan en situación de inferioridad a las mujeres, y compromete a los Estados a derogar usos y prácticas que constituyan discriminación contra la mujer, todavía no ha podido desarrollar adecuadamente los derechos de las mujeres de la Selva (indígenas-amazónicas).

En efecto, la CEDAW señala por ejemplo disposiciones que abarcan una amplia gama de derechos que prohíben la discriminación contra la mujer en las esferas de su participación política, salud, derechos laborales, matrimonio y la posibilidad de celebrar contratos, pese a ello, aún no refleja las diversas formas de discriminación que sufren las mujeres indígenas-amazónicas.

En relación a la violencia contra la mujer la CEDAW amplió el concepto de discriminación contra la mujer hasta incluir la agresión basada en el género.

En el artículo 1 de la Convención se define la discriminación contra la mujer, incluyéndose en ella la violencia basada en el sexo, es decir, la violencia dirigida contra la mujer porque es mujer o que la afecta en forma desproporcionada.

También se incluyen actos que infligen daño o sufrimiento de índole física, mental o sexual, las amenazas de esos actos, la coacción y otras formas de privación de la libertad. Asimismo, la violencia contra la mujer puede contravenir disposiciones concretas de la Convención, independientemente de que en ellas se mencione la violencia o no.

La Recomendación General N° 19 reconoce que las mujeres de las zonas rurales corren mayores riesgos de ser víctimas de violencia a causa de las actitudes tradicionales que suelen subordinar el papel de la mujer en muchas comunidades rurales.

Sin embargo, la Recomendación General N° 24 es la primera que menciona a la MUJER RURAL de manera explícita:

“Si bien las diferencias biológicas entre mujeres y hombres pueden causar diferencias en el estado de salud, hay factores sociales que determinan el estado de salud de las mujeres y los hombres, y que pueden variar entre las propias mujeres. Por ello, debe prestarse especial atención a las necesidades y los derechos en materia de salud de las mujeres pertenecientes a grupos vulnerables y desfavorecidos como los de las emigrantes, las refugiadas y las desplazadas internas, las niñas y las ancianas, las mujeres que trabajan en la prostitución, las mujeres autóctonas y las mujeres con discapacidad física o mental”.

⁵ Primer instrumento que consagra los derechos humanos de las mujeres indígenas-amazónicas revalorando lo intercultural

D. Convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) relativo a los Pueblos Indígenas y Tribales en Países Independientes

Adoptado el 27 de junio de 1989 por la Conferencia Internacional del Trabajo. El Convenio es, hasta la fecha, el tratado internacional más avanzado específicamente dedicado a la promoción de los derechos de los pueblos RURALES AMAZÓNICOS.

El Convenio incorpora una serie de disposiciones relativas, entre otros, a la administración de justicia y el derecho consuetudinario indígena; el derecho a la consulta y a la participación; el derecho a la tierra, territorio y recursos naturales; derechos sociales y laborales; educación bilingüe y cooperación transfronteriza.

Fue aprobado por el Perú con Resolución Legislativa N° 26253 del 2 de diciembre de 1993, desde entonces es parte del derecho positivo peruano y por tanto es de cumplimiento obligatorio.

El artículo 8 del Convenio de la OIT señala que al aplicar la legislación nacional a los pueblos originarios se deberá tomar en cuenta la consideración de sus costumbres o su derecho consuetudinario (conjuntos de leyes basados en la costumbre); dichos pueblos deberán tener el derecho de conservar su cultura y sus propias instituciones, siempre que éstas no sean incompatibles con los derechos fundamentales definidos por el sistema jurídico nacional ni con los derechos humanos internacionalmente reconocidos.

La idea es que el Estado le brinde un tratamiento especial a las poblaciones rurales-amazónicas, las cuales viven en un contexto de diversidad cultural, con una cosmovisión distinta a la occidental.

Los derechos de las mujeres y de las poblaciones rurales amazónicas también son derechos humanos, los Estados tienen la obligación de incorporar a todos y todas, sobre todo, los países multiculturales como el nuestro que tiene diferentes realidades, costumbres y por lo tanto diferentes problemáticas.



2. ¿Cuáles son los Derechos del niño/a?

Primero debemos saber que los Derechos del niño y el adolescente se encuentran expresados en la Declaración de Ginebra de 1924 y reconocida en la Declaración Universal de Derechos Humanos.

A. Antecedentes

Teniendo como marco la Declaración Universal de los Derechos Humanos, se considera la necesidad de una protección especial al niño/a pues se considera que ellos/as, por su falta de madurez física y mental, necesitan protección y cuidados especiales, incluso la debida protección legal, todo ello debe ser asegurado antes y después de su nacimiento.

Este tratamiento especial ha sido enunciado en la Declaración de Ginebra de 1924 sobre los Derechos del Niño y ha sido reconocida en la Declaración Universal de Derechos Humanos y en los convenios constitutivos de los organismos especializados y de las organizaciones internacionales que se interesan en el bienestar del niño/a.

B. Derechos del niño/a⁶:

I.- Al reconocimiento de sus derechos

- El niño disfrutará de todos los derechos enunciados en esta Declaración.
- Estos derechos serán reconocidos a todos los niños sin excepción alguna ni distinción o discriminación por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opiniones políticas o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento u otra condición, ya sea del propio niño o de su familia.

⁶Declaración de los Derechos de los Niños y Adolescentes
(Aprobada por la Asamblea General de la ONU el 20 de noviembre de 1959)

II.- A la igualdad de oportunidades

- El niño gozará de una protección especial y dispondrá de oportunidades y servicios, dispensados todos ellos por la ley y por otros medios, para que pueda desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente en forma saludable y normal, así como en condiciones de libertad y dignidad.
- Al promulgar leyes con este fin, la consideración fundamental a que se atenderá será el interés superior del niño.

III.- A su reconocimiento

- El niño tiene derecho desde su nacimiento a un nombre y a una nacionalidad.

IV.- A una atención adecuada

- El niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social, tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud; con este fin deberán proporcionarse, tanto para él como a su madre, cuidados especiales, incluso atención prenatal y postnatal.
- El niño tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.

VI.- Al respeto y al amor

- El niño, para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, necesita amor y comprensión. Siempre que sea posible, deberá crecer al amparo y bajo la responsabilidad de sus padres y, en todo caso, en un ambiente de afecto y de seguridad moral y material; salvo circunstancias excepcionales, no deberá separarse al niño de corta edad de su madre.
- La sociedad y las autoridades públicas tendrán la obligación de cuidar especialmente a los niños sin familia o que carezcan de medios adecuados de subsistencia.
- Para el mantenimiento de los hijos de familias numerosas conviene conceder subsidios estatales o de otra índole.

VII.- A una educación e igualdad de oportunidades

- El niño tiene derecho a recibir educación, que será gratuita y obligatoria por lo menos en las etapas elementales.
- Se le dará una educación que favorezca su cultura general y le permita, en condiciones de igualdad de oportunidades, desarrollar sus aptitudes y su juicio individual, su sentido de responsabilidad moral y social, y llegar a ser un miembro útil de la sociedad.

VIII.- El niño deberá ser primero

- El niño deberá en todas circunstancias, figurar entre los primeros que reciban protección y socorro.

IX.- No al maltrato

- El niño debe ser protegido contra toda forma de abandono, crueldad y explotación.
- El niño no será objeto de ningún otro tipo de trata.
- No deberá permitirse al niño trabajar antes de una edad mínima adecuada; en ningún caso se le dedicará ni se le permitirá que se dedique a ocupación o empleo alguno que pueda perjudicar su salud o educación, o impedir su desarrollo físico, mental o moral.

X.- Al respeto y la tolerancia

- El niño debe ser protegido contra las prácticas que puedan fomentar la discriminación racial, o religiosa o de cualquier índole.
- Debe ser educado en un espíritu de comprensión, tolerancia, amistad entre los pueblos, paz y fraternidad universal, y con plena conciencia de qué debe consagrar sus energías y aptitudes al servicio de sus semejantes.

C. Código de los Niños y Adolescentes

En el Perú se aprueba el Código del Niño y el Adolescente mediante decreto Ley N° 27337, promulgado el 21 de julio del 2000. Recoge 14 capítulos expresados en dos libros, el primero de ellos referido a los derechos y libertades,

mientras que el segundo libro se refiere al Sistema Nacional de Atención Integral al niño y el adolescente.

Este documento expresa principalmente que todo niño es un ser humano desde su concepción hasta cumplir los doce años de edad y adolescente desde los doce hasta cumplir los dieciocho años de edad.

Como temas importantes y principales el documento estipula que el niño y adolescente es “Sujeto de derechos”, esto significa que deberán gozar de derechos, libertades y de protección específica; asimismo, deberán tener “Igualdad de oportunidades” haciendo referencia a la no discriminación del niño y el adolescente.

Señala también el “Desarrollo de capacidades” el cual indica que niños y adolescentes deberán gozar de los derechos específicos relacionados con su proceso de desarrollo; y por último hace referencia al “Proceso como problema humano” donde el Estado garantiza un sistema de administración de justicia especializada para los niños y adolescentes.

Los casos sujetos a resolución judicial o administrativa en los que estén involucrados niños o adolescentes serán tratados como problemas humanos.

D. Plan Nacional de Acción por la infancia y la adolescencia 2002-2010

Fue aprobado por decreto supremo N° 003-2002-PROMUDEH en abril del 2002. Se formuló en el marco de las Políticas Públicas hacia la niñez. Este documento contiene veintidós resultados y cien metas.

Expresan como principios la Igualdad de oportunidades para todos, prioriza a la niñez como sujeto de derechos y sustento del desarrollo; y por último, el interés superior del niño y su derecho a participar. Este documento expresa principalmente resultados orientados a asegurar una vida sana a niños y niñas de 0 a 5 años, ofrecer una educación básica de calidad para los niños de 6 a 11 años, crear espacios de participación y desarrollo pleno para los adolescentes e instituir un sistema nacional de garantías para la protección de los derechos de todos los niños, niñas y adolescentes.

Un buen líder es aquel que incluye a todos y todas (en particular a mujeres, niños/as, adolescentes de zonas rurales que son los más afectados con la pobreza y pocas oportunidades), asimismo, que conoce sus realidades y problemáticas. Para ello el primer paso es conocer aquellos derechos que los/las protegen para así tener la capacidad de brindarles una mejor calidad de vida.

RELACIONES FAMILIARES Y COMUNITARIAS

13 Horas

Competencia a lograr:

Reconoce la importancia de adecuadas relaciones interpersonales en la familia y en la comunidad para una adecuada calidad humana

Los Humanos somos por naturaleza seres sociales, es decir, necesitamos relacionarnos con otras personas para desarrollarnos e interactuar, esto nos da la posibilidad de aprender y aprehender algo de cada experiencia, de cada acierto y desacierto, asimismo, estar en contacto con otros nos permite construir nuevas formas de vida y de desarrollarnos como colectivo u organización familiar, laboral, religiosa, cultural, política y otras.

Si bien es cierto es necesario relacionarse e interactuar con otras personas (familia, amigos/as, socios/as, entre otros) no siempre lo hacemos de la mejor manera, y en muchos casos no tenemos las herramientas necesarias para relacionarnos libres de conflictos; a veces carecemos de prácticas adecuadas.

Sesión de Aprendizaje 1.2.1 Relacionándome con mis hijos

Capacidad: Reconoce la importancia de establecer relaciones armoniosas en su entorno más próximo

Solemos decir que para ser padres y madres nadie nos instruyó ni capacitó, que uno debe aprender con la vida, sin embargo, en la actualidad tenemos que contar con estrategias que nos permitan relacionarnos adecuadamente con nuestros hijos e hijas.

Para ello es necesario que repasemos ciertos conceptos que nos permitirán entender de mejor manera como proceder en la maravillosa tarea de ser padres:

5. Familia

El concepto de Familia han ido reconfigurándose de acuerdo al contexto y los tiempos; podemos decir por ejemplo que familia es la estructura conformada por personas con lazos de consanguinidad y/o relaciones de convivencia.

Recordemos que existen familias que no necesariamente tienen lazos de consanguinidad sino que comparten un mismo espacio de convivencia y se conforman como familia, por ejemplo: una pareja de esposos sin hijos, o una pareja de esposos con hijo/a adoptado/a, y si seguimos mencionando casos vamos encontrar diferentes formas de estructurar una familia

Familia es la estructura conformada por personas con lazos de consanguinidad y/o relaciones de convivencia.



¿Es necesario que siempre existan lazos de consanguinidad para que se conforme una familia?...



No. Existen diferentes tipos de familia que sin ser de la misma sangre están juntas y se apoyan todo momento.

Desde la Antropología Social⁷, antes la familia era conceptuada como “un grupo social caracterizado por una residencia común, cooperación económica y reproducción”⁸; pero la realidad y las diferentes culturas han superado este concepto, ahora las familias no solo tienen lazos de parentesco por consanguinidad, también los poseen porque esta relación está basada en vínculos sociales entre las personas y no necesariamente porque son fruto de una relación directa de la familia que los acoge.

Por lo tanto, es desactualizado pensar que FAMILIA es sólo el núcleo donde existen mamá, papá hijos y/o hijas, donde las relaciones son consanguíneas –biológicas. Existen distintas relaciones que estructuran de manera diferente y variada el concepto de familia, la relación de convivencia en un mismo espacio, en un hogar, es suficiente para denominar a un grupo humano FAMILIA.

Familia es la estructura conformada por personas que tienen lazos de consanguinidad y/o relaciones de convivencia en un mismo espacio con vínculos de afecto y amor.

6. Estereotipos de hijos y/o hijas.

Un estereotipo es un modelo que se ha construido mentalmente de cómo DEBE SER algo, en este caso, de cómo debe ser una persona.

Madres y padres tenemos interiorizado un modelo de hijo/a construido a partir de cómo nos formaron y educaron cuando éramos pequeños, por ello esperamos ciertas conductas de nuestros retoños; por ese motivo cuando la conducta de ellos coinciden con nuestras expectativas y concuerda con la idea que tenemos en mente sobre como deben ser nuestros vástagos entonces la relación con ellos es tranquila y nos sentimos bien por eso, pero cuando la conducta de nuestros/as hijos/as no responde a lo que esperamos, entonces nos generamos conflictos con ellos/as, porque vamos a intentar imponer un modelo (estereotipo) de lo que queremos que sean y hagan.

Los padres y las madres intentarán desde su experiencia guiar y orientar a sus hijas/as, y para lograrlo es necesario contar con las mejores estrategias, aquellas que nos permitirán entender a nuestros niños/as y que nos ayudarán a contar con una vida más plena, en armonía y satisfecha de lo que hacemos

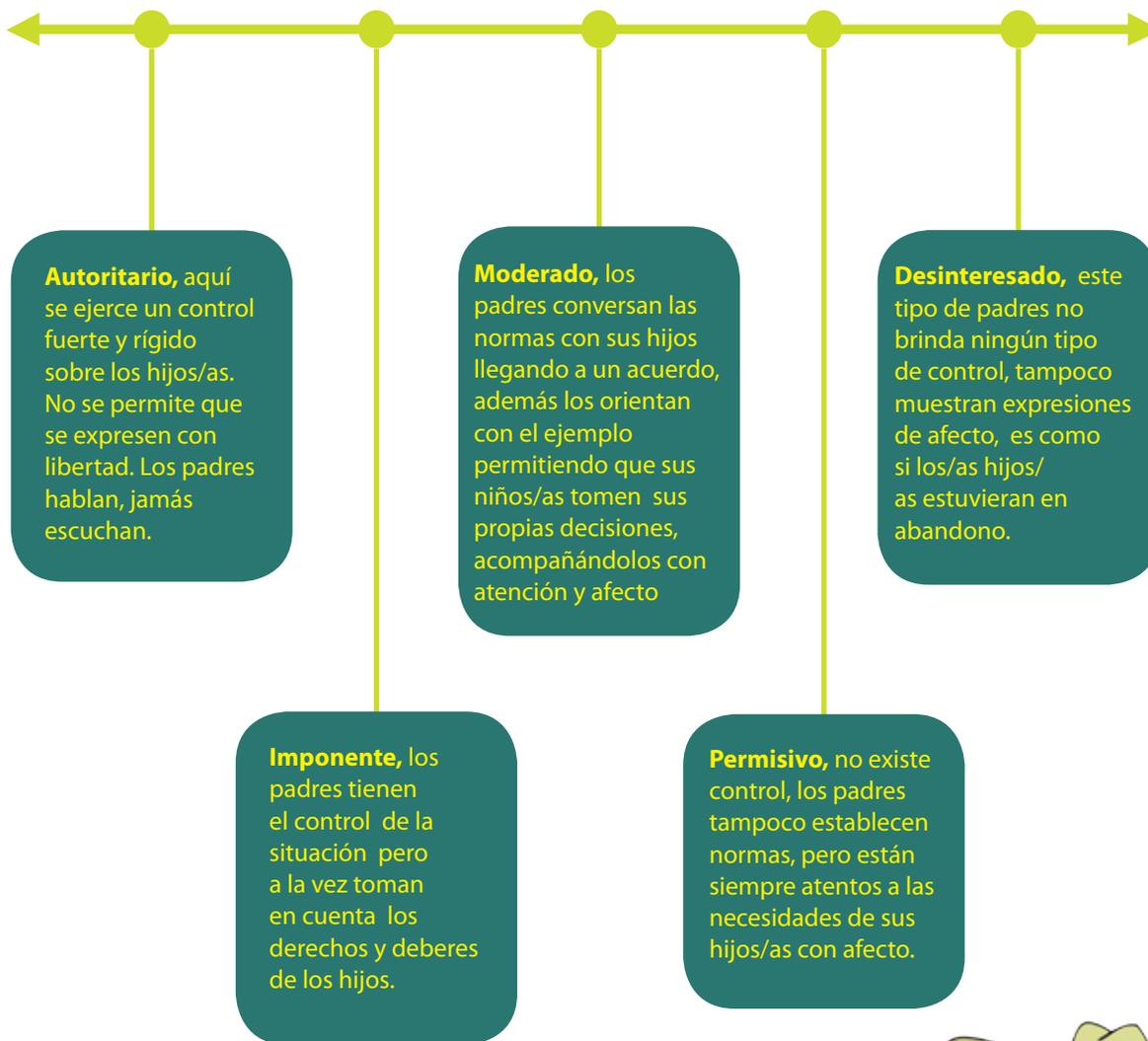
7. Modelos o estilos de padres y madres.

De acuerdo a nuestra experiencia de vida vamos asumiendo determinadas posturas para criar a nuestros hijos/hijas, y si bien es cierto proceder de esta manera ayuda, no somos conscientes que nuestra acción también puede incomodar a nuestros niños/as.

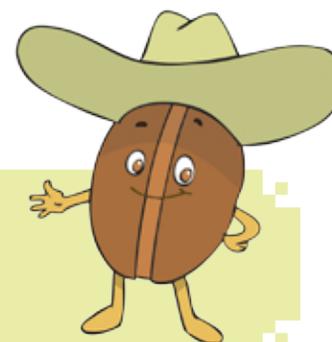
⁷La antropología social se encarga de estudiar las interrelaciones sociales en diferentes culturas.

⁸George Peter Murdock. Sociología de la Familia (1949)

A partir de ello podemos identificar los siguientes modelos de ejercer autoridad y orientación a los hijos/as:



Y tú, ¿dónde te ubicas como padre o madre de familia?..... es importante que reflexiones sobre ello.



8. Relación fluida con los hijos e hijas

Es importante que cada individuo construya su propia forma de ser (actuar, hablar, pensar); y que como padres y madres vayamos aceptando la personalidad de cada hijo e hija, la cual construyen desde su propia experiencia y entorno, así sentirán que los respetamos como sujetos con derechos; de lo contrario nos frustraremos si nuestros hijos/as no cumplen con el modelo que esperamos; por ello es importante:

- Evitar imponer modelos o estereotipos de lo que es un buen hijo e hija, dejar que ellos construyan su forma de ser con tu orientación de padre y madre.
- No esperar que nuestros hijos e hijas sean como nosotros, sus padres y madres, o que sean lo que nosotros no pudimos ser, debemos diferenciar que quieren ellos/as y que queremos nosotros/as.
- La comunicación es importante para que juntos vayan conociéndose, así podremos aceptarlos como son y a su vez orientarlos. El tiempo que entregue a sus hijos e hijas es importante para una comunicación fluida.
- Las normas deben ser cumplidas por todos y todas, padres-madres e hijos-hijas, la omisión de alguna norma deberá ser conversada.
- El castigo físico genera heridas emocionales por generaciones, evite el castigo físico, en su lugar aplique la sanción.
- Pretender que solo los padres y madres sean escuchados genera impotencia y frustración en los hijos e hijas, pues sentirán que solo tienen oportunidad de ser castigados, mejor escúchelos antes de hablar.

El entorno más próximo de cualquier ser humano es la familia, es importante que este espacio sea de armonía y construcción continua de lazos de afecto cada vez más fuertes, donde se permita a cada uno de sus miembros fortalecerse unos a otros y crecer como persona. La importancia de la familia radica en:

- Ser un espacio de encuentro intergeneracional
- Ser un espacio social de desarrollo para todos y todas sus integrantes
- Ser un grupo social de apoyo de sus integrantes para una vida más digna y con calidad humana evolutiva.

Sesión de Aprendizaje 1.2.2 Enseñamos con el ejemplo

Capacidad: Reconoce la importancia del ejemplo como forma de enseñanza hacia los hijos

Es importante saber qué cosa significa aprender.

Aprender no solo es CONOCER algo nuevo también significa COMPRENDER, pero comprender temas nuevos desde la propia realidad como parte de una actividad de aprendizaje en el contexto social de cada uno de nosotros/as. Por ese motivo, para lograr que todo aprendizaje sea significativo este deberá estar acompañado de:

- La realidad social, aquella en la cual viven las personas. Aquí todo aprendizaje



tiene que ser útil para el individuo y además debe responder a las necesidades que este posee dependiendo de la localidad y la cultura a la cual pertenece.

- La práctica. Cuando un conocimiento no se practica ni se enseña a través del ejemplo, difícilmente estaremos generando impacto en otro ser humano.

Por lo que acabamos de leer, queda claro que en las relaciones de padres a hijos/as lo ideal sería que se enseñe a través de la práctica-ejemplo, de modo que se generen aprendizajes más significativos y se eviten conflictos entre el adulto y los niños- adolescentes-jóvenes.

Muchas veces caemos en dar pautas y normas como padres y madres, solemos decirles a nuestros hijos/as qué está bien y qué está mal, sin embargo, a veces sucede que terminamos haciendo aquello que les prohibimos o que calificamos como inadecuado para ellos/ellas.

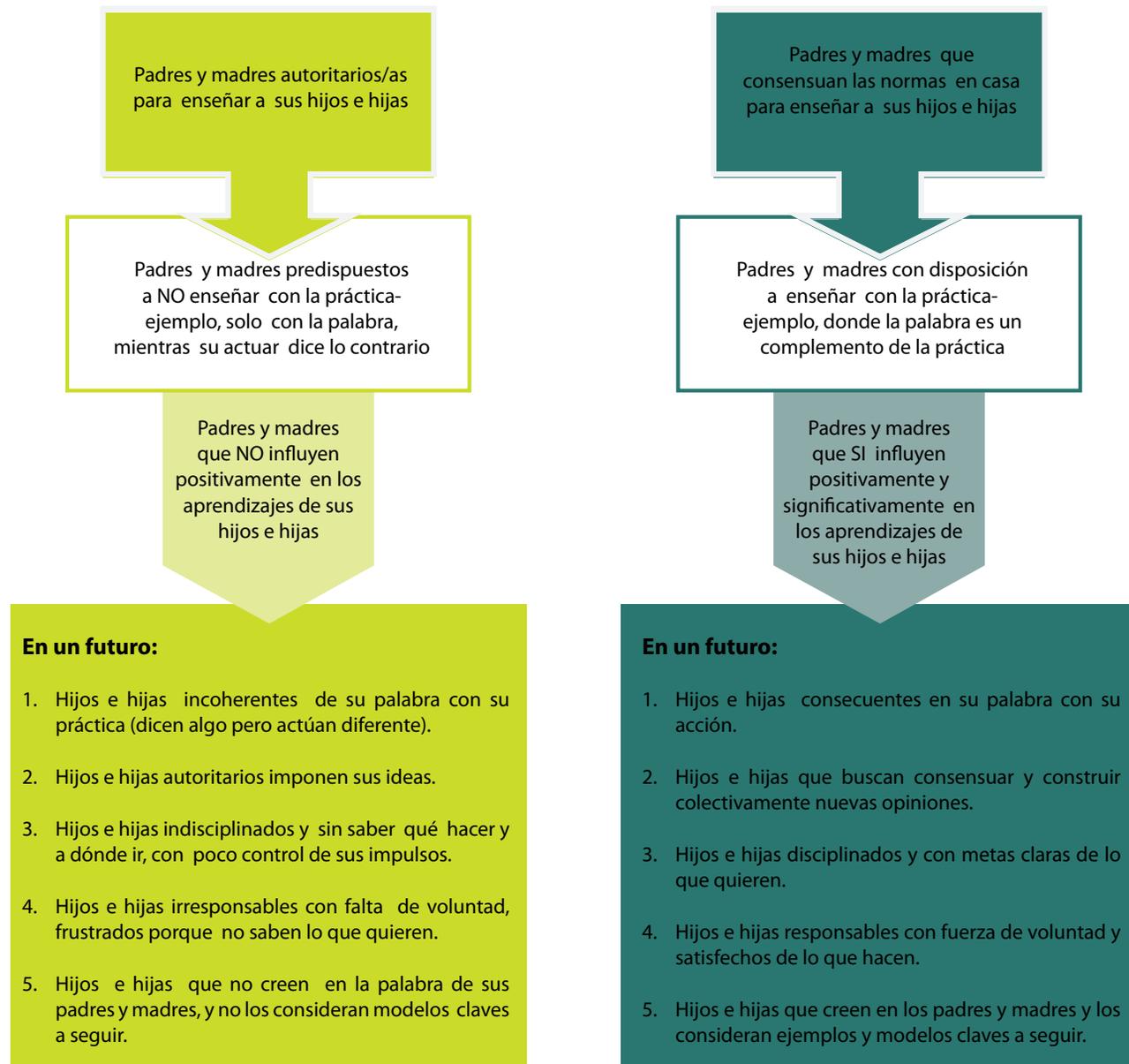
Si buscamos que nuestros hijos e hijas aprendan y se formen en nuestros valores, empecemos por nosotros mismos, como padres y madres de familia somos los llamados a ejercer lo que estamos enseñándoles, esto ayudará que todos y todas se desarrollen de una forma plena a través de la práctica y el ejemplo.

Nosotros como padres enseñamos con el ejemplo.



Así nuestros hijos aprenderán mejor lo que es malo y bueno para ellos.

Enseñar sólo con la palabra vs. Enseñar con el ejemplo-práctica:



Como padres nuestra acción y reflexión sobre lo que hacemos con nuestros hijos e hijas es importante en la medida que tenemos como rol educarlos y enseñarles, de ello depende que podamos formar personas con una buena calidad humana.

Sesión de Aprendizaje 1.2.3 Distribuyendo roles en la familia

Capacidad: Reflexiona sobre la importancia de redistribuir tareas y roles de manera equitativa en la familia.

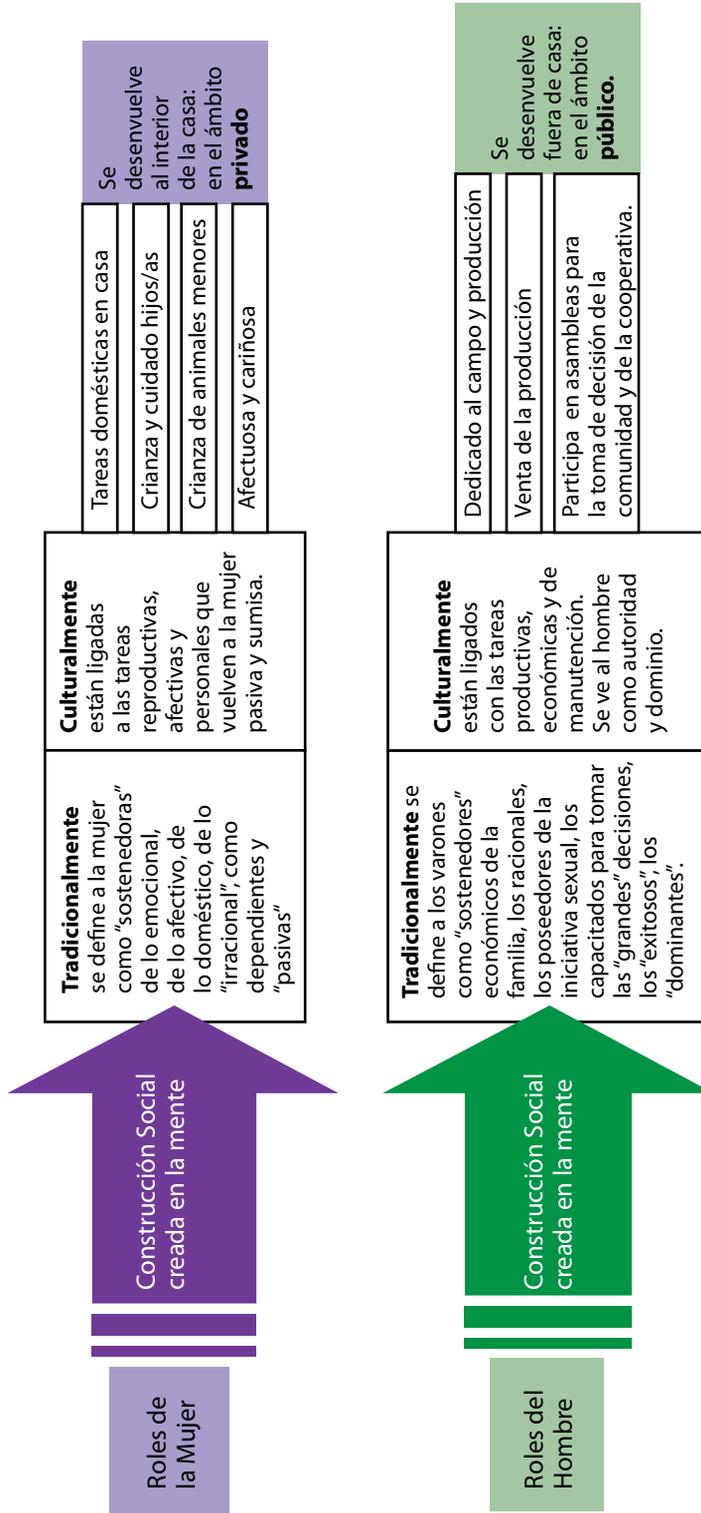
Las familias se conforman y se reconfiguran de acuerdo a un orden y a normas que van implementando según sus necesidades, para ello es natural que todas las familias tengan su propia forma de organizarse, cada una de ellas teniendo como base la distribución de roles de acuerdo a la edad y al sexo.

La división de tareas o roles en su gran mayoría es fuertemente marcada por las culturas, pues la sociedad (familias, vecinos/as, amigos/as, socios/as, autoridades) espera una determinada forma de actuar según el sexo de la persona. Durante décadas esta situación ha sido determinada por una cultura androcentrista⁹, por ello en las familias se han ido desarrollando roles por género, es decir, desde la infancia, nacer niño o niña se convierte en el marco de referencia para la asignación de papeles o roles derivados de lo que socialmente nos han enseñado como aquello que debe hacer el hombre y sobre lo que debe hacer la mujer.



⁹Androcentrismo: Visión del mundo y de las relaciones sociales centrada en el punto de vista masculino (www.rae.es)

Según la cultura androcentrista :



Culturalmente hombres y mujeres hemos ido asumiendo este esquema al interior de nuestras familias, y ello ha generado por años:

1. Que en los Roles de Género exista una desigualdad jerárquica entre lo femenino y lo masculino.
2. Que las oportunidades fuera de casa sean hechas para los hombres, sin tomar en cuenta a las mujeres.
3. Que las relaciones de poder se centren en el hombre en desmedro del desarrollo de las mujeres.

¹⁰ Creada o construida centrada en los varones.

Esquema de Modelo Familiar: Desarrollo de sus integrantes vs. Conflictos

Las familias deben estar preparadas para adaptarse a los cambios, sin embargo muchas de ellas siguen adoptando esquemas como el expuesto en el punto anterior.

Lo ideal es ser flexible e ir construyendo nuevas formas de relacionarse, pues los grupos sociales, así como las familias, que no se adaptan a los cambios irán desarrollando cada vez más cantidad de conflictos, ocasionando además que sus integrantes no evolucionen como personas plenas, que tengan la capacidad de responder a las nuevas necesidades que el contexto o la realidad requieren.

Frente a esta situación lo que ocasionaremos inconscientemente es condenar a la familia a una situación de constante desventaja frente a otros grupos que sí permiten el desarrollo de sus integrantes, permitiéndoles mejorar su calidad de vida, de este modo el desarrollo de cada persona será pleno.

Por ejemplo, en el caso de las mujeres (madres e hijas), que la familia se adapte a los cambios permitirá que ellas puedan desarrollar acciones no solo ligadas al hogar, también tendrán la oportunidad de poner en prácticas sus capacidades como mujer líder, mujer empresaria, y en general cualquier rol que ella tenga la oportunidad de participar, generando espacios que le permitan desarrollarse en su totalidad no solo como mujer sino como persona.

Por otro lado, este esquema androcentrista, autor de este modelo tradicional en el cual se debería desarrollar la familia ha generado una serie de conflictos en las personas que intentan aplicarlos pues existen muchos puntos que han ido alterándose conforme cambian los contextos. Por ejemplo, en muchas familias el hombre ya no es la persona irremplazable, no es la ley indiscutible dentro del hogar, por el contrario muchas veces existe un consenso entre la pareja.

Asimismo la necesidad de generar ingresos económicos que sustenten el hogar ha ocasionado que muchas mujeres deban trabajar fuera de casa, esta situación les permite a ellas encontrar oportunidades laborales a las cuales antes no tenían acceso, o que eran destinadas solo a varones, sin embargo, pese a estos cambios dentro del contexto familiar aún se le asigna a la madre la responsabilidad de los hijos y de las tareas domésticas, lo cual termina generando una INEQUIDAD al interior de las familias, pues las mujeres ya no sólo están abocadas a cuidar de los hijos y el hogar sino también a las tareas de producción fuera de casa (ser esposa, madre, trabajadora fuera de casa, trabajadora al interior de la casa)

Roles en una familia con equidad

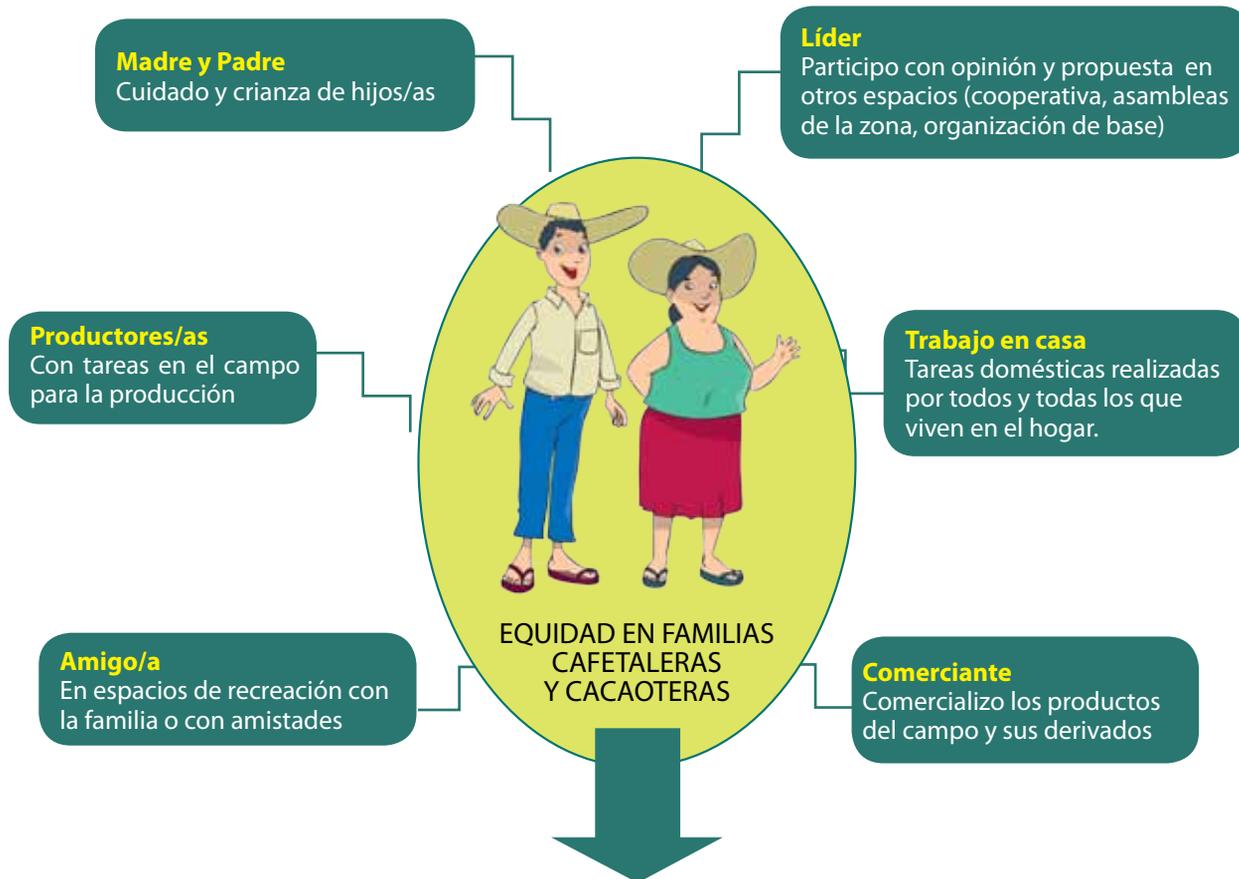
Es importante primero reflexionar al interior de nuestra familia y ver si el esquema u orden que se ha establecido permite que todos y todas se desarrollen y amplíen sus capacidades para el crecimiento económico del grupo pero también para alcanzar la realización de cada uno/a de sus integrantes, de manera que puedan aspirar y posteriormente materializar una vida con calidad humana.



Las mujeres ya no están abocadas a realizar solo labores domésticas y al cuidado de los hijos y las hijas, también realizan tareas de producción fuera del hogar, generando ingresos económicos que aportan al bienestar de la casa.

¹¹Según el diccionario de la real Lengua española, PARTICIPACIÓN, deriva del latín participatio-onis, que significa "acción y efecto de participar; aviso, parte o noticia que se da a alguien"

Roles en una familia con equidad



DESARROLLO DE TODOS Y TODAS PARA FORTALECIMIENTO DE CADA UNO DE LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA CON CALIDAD HUMANA

El reto está en saber cómo somos capaces de poder redistribuirnos los roles en la familia, no por el género (por ser hombre o mujer), sino en función de buscar una mejora en el grupo: ¿cuánto me puedo desarrollar? ¿Cuánto puedo ayudar a que mi familia se fortalezca? ¿Cuánto podemos, de manera equitativa, hacer lo que nos gusta para ser mejores?

Sesión de Aprendizaje 1.2.4 Tomando decisiones en familia

Capacidad: Reconoce la importancia de la participación de todos los miembros de la familia en la toma de decisiones

Durante mucho tiempo la toma de decisiones en las familias ha estado centrada en el hombre como “jefe del hogar”, sin embargo, eso ha ido cambiando en la medida que los contextos varían.

Actualmente nos encontramos en una sociedad que intenta ser democrática en sus políticas y acciones a nivel macro y que desarrolla las relaciones de sus grupos sociales a nivel micro.

Además, muchas de las familias actuales son lideradas por mujeres, esto se debe a que muchas de ellas han empezado a aportar económicamente en su hogar, lo cual está ocasionando que tanto el hombre como la mujer conversen para la toma de decisiones al interior de sus propias familias.

Familia y poder

La familia como grupo social más próximo a cualquier ser humano es el espacio de aprendizaje inmediato a la persona, es ahí donde nosotros aprendemos a interrelacionarnos, por ello lo que aprendemos al interior de las familias los replicamos en otros espacios.

Por ese motivo las familias son espacios de aprendizajes que nos enseñan a como relacionarnos con las otras personas, en ese sentido, también es un espacio donde aprendemos a cómo ejercer poder (presión- autoridad), y es que las familias son el primer grupo social donde los seres humanos captamos como algunas personas tienen poder frente a otras (padre/madre - hijo/hija) (esposo - esposa).

Por ese motivo podemos decir en la familia se van estableciendo relaciones de poder, ejerciendo autoridad o dejando que la ejerzan sobre nosotros/as, esto es necesario para poder relacionarnos los unos con otros y además para que entendamos que existe un orden y una direccionalidad ya sea en la familia, en el trabajo o en la comunidad. Lo importante es saber CÓMO se ejerce el poder.

Muchas familias reproducen relaciones de poder autoritarias y en muchos casos violentas, y justamente es bajo este contexto que muchas mujeres pasan por situaciones de violencia y abuso, por ese motivo es que no es de extrañar que sea en este tipo de familiar donde se visualice un alto índice de violencia familiar, generalmente direccionada a la mujer e incluso los/as hijos/as, pues recordemos que cuando las personas adultas establecen relaciones violentas se desconocen los derechos de los que no tienen poder, en este caso los niños, de allí deviene el maltrato físico infantil.



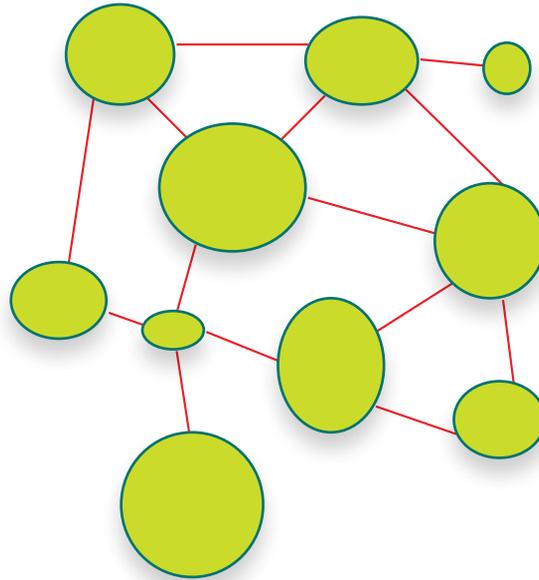
Lo importante es saber
CÓMO se ejerce el
poder.

Familia y toma de decisiones

Así como la familia es el grupo social de aprendizajes y de reproducción de relaciones de poder, también puede ser un espacio donde se propicie el cambio social libre del autoritarismo, para ello los adultos o quienes dirigen la unidad familiar deben propiciar :

- Relaciones abiertas y democráticas
- Que todos y todas sus integrantes tienen los mismos derechos
- Que todos y todas sus integrantes cumplen con sus deberes.
- Que todos y todas sus integrantes son respetados cuando expresan su opinión
- Que todos y todas sus integrantes son consultados ante algún cambio al interior de las familias.

Sistema Familiar: Vela Paúcar



Toda Familia es un sistema porque:

- Unos a los otros están íntimamente ligados por vínculos afectivos y/o biológicos.
- Cada integrante es diferente, piensan y siente distinto aunque pertenezcan al mismo grupo social
- Si se altera o cambia algo en uno de sus integrantes se afectan a los otros miembros del grupo.

Por lo tanto las decisiones que se toman afectan no sólo a un integrante sino a todos, por ello es importante considerar la opinión de todos y todas para llegar a una decisión más acertada que traiga el bienestar del grupo social: La Familia.

Las decisiones que se toman afectan no sólo a un integrante sino a más de uno, por ello es importante considerar la opinión de todos y todas para una decisión más acertada por el bienestar del grupo social: La Familia.

Sesión de Aprendizaje 1.2.5 Participando en la comunidad (mecanismos de participación)

Capacidad: Conoce los distintos mecanismos de participación comunitaria

Todas las personas necesitamos relacionarnos con otras que tengan los mismo intereses que nosotros/as, sea en temas políticos, religiosos, culturales, económicos, sociales y/o educativos; lo importante es que juntos/as podamos lograr nuestros objetivos, por ese motivo es fundamental participar en espacios sociales, como son: la cooperativa, la comunidad, la iglesia, organización social (comedor popular, vaso de leche, entre otros). En esa línea se ha visto como importante la participación ciudadana a beneficio de lograr la calidad humana de todos y todas los miembros del grupo.

Existen diferentes mecanismos de participación a nivel comunitario, los cuales están respaldados por normas nacionales e internacionales. En la Constitución Política del Perú estipulada en el año 1979, en el título I Derechos y Deberes Fundamentales de la Persona, en su capítulo I DE LA PERSONA, el artículo 2º, numeral 16 estipula que toda persona tiene derecho a: “participar, en forma individual o asociada, en la vida política, económica, social y cultural de la nación”.

En ese sentido, es necesario saber que cuando se habla de PARTICIPACIÓN¹¹ nos estamos refiriendo a la acción de ser parte de algo con una posición y opinión propia.

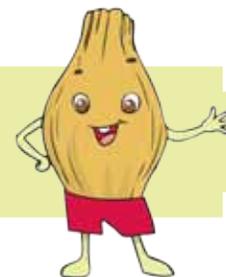
Asimismo, la Constitución Política de 1993, en su título I De la Persona y de la Sociedad, Capítulo I Derechos Fundamental de la Persona, en su artículo 2º, numeral 17, afirma que toda persona tiene derecho: “a participar, en forma individual o asociada, en la vida política, económica, social y cultural de la nación”.

Con el tiempo, ha surgido la necesidad de seguir normando la participación de la población para que ellos mismos sean los principales actores de su Desarrollo Comunitario; por ello existen mecanismos de participación para todos y todas:

1. Contamos con la Ley Marco del Presupuesto Participativo y su reglamento, somos el único país de América Latina junto con República Dominicana que tiene presupuestos participativos obligatorios a nivel municipal.

El Presupuesto Participativo debe ser un espacio de concertación para debatir los proyectos de inversión, los cuales se presentan a través de los formatos y metodologías del SNIP¹².

Es obligatorio convocar al proceso del presupuesto participativo, si un alcalde no convoca a este proceso puede ser denunciado ante la Contraloría y acusado penalmente por delito de abuso de autoridad y delito de omisión de actos funcionales



2. La sociedad civil organizada tiene una cuota de participación en los Consejos de coordinación Local, distrital y provincial, por eso es obligatorio contar con Consejos de Coordinación Local de Desarrollo (CCLD), debiéndose elegir a los representantes de la sociedad civil, pues son ellos los que tienen la función de representar nuestros intereses como población.

¹¹Según el diccionario de la real Lengua española, PARTICIPACIÓN, deriva del latín participatio-onis, que significa “acción y efecto de participar; aviso, parte o noticia que se da a alguien”

¹²SNIP: Sistema Nacional de Inversión Pública del Ministerio de Economía y Finanzas, cuenta con formatos y criterios que ayuda a ordenar la inversión y a evitar que se ejecuten proyectos sin sustento técnico.

¿Para qué sirven los Consejos de Coordinación Local de Desarrollo?



Su finalidad es crear un espacio para que las autoridades municipales y los representantes de la sociedad Civil logren concertar, por medio del diálogo, todos los planes comunales que tienen previstos.



3. La sociedad civil organizada tiene una cuota de participación en los Planes de Desarrollo concertados, el Ministerio de Economía y Finanzas ha dado importantes directivas que exigen a las municipalidades contar con este instrumento, los cuales permitirán la planificación y la articulación entre planes y presupuestos que faciliten el desarrollo de la comunidad partiendo de la visión de desarrollo que la localidad/comunidad/zona posee.

Sin duda, la existencia de un marco legal facilita la construcción de una cultura participativa, el reto está en lograr que las personas estén informadas sobre la existencia de estos mecanismos que les permiten PARTICIPAR de manera organizada, en beneficio de todos y todas quienes podrán contribuir desde sus experiencias al desarrollo del lugar donde viven y obtener una mejor calidad de vida.

PRÁCTICAS SALUDABLES - CUIDANDO MI SALUD

13 Horas

Competencia a lograr:

Reconoce los distintos factores que aportan a la salud para una adecuada calidad humana.

Sesión de Aprendizaje 1.2.1 La salud y el desarrollo

Capacidad: Reconoce el vínculo entre salud y desarrollo

La salud en el marco de los Derechos Humanos

El artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos señala que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure salud, bienestar, alimentación, vestido, vivienda y asistencia médica tanto para sí mismo como para su familia.

Es así que la salud es considerada como uno de los pilares del desarrollo pues promueve mejores condiciones de vida, eso se debe a que una persona sana puede desarrollar más capacidades y habilidades que alguien que está enfermo; por otro lado, este desarrollo de capacidades fortalece el progreso de la comunidad, en tanto el individuo se encuentra más preparado para implementar e idear cosas nuevas.

Es importante saber que la salud no solo compete al bienestar físico también se considera el lado psíquico: estar sano no quiere decir solo ausencia de enfermedad

La salud en el Perú

Existen derechos reconocidos por el Ministerio de Salud los cuales aplican a toda la población, entre estas normas destacan el libre acceso a la atención y a la información sobre el Sistema Integral de Salud – SIS, además todo/a ciudadano/a tiene derecho a ser atendido en emergencia cuando sea necesario y que esta atención médica sea oportuna, de calidad y segura.

Cuando una persona es atendida en un centro de salud tiene el derecho de conocer el nombre del médico que lo atiende, además el hospital tiene el deber de guardar la confidencialidad de la enfermedad de sus pacientes así como los detalles de su historia clínica.

Como ciudadanos y ciudadanas tenemos el derecho a no ser discriminados por la enfermedad que tengamos, además podemos solicitar que nos receten medicamentos genéricos.

Otro derecho señalado por el Ministerio de Salud es el de denunciar maltratos y hacer consultas sobre los servicios de salud.

El Ministerio de Salud cuenta con una línea gratuita de servicio al usuario: INFOSALUD 0800-10828 allí puedes solicitar la orientación y consejería referida a temas de salud integral.

Tenemos derecho a:

- El libre acceso a la atención y a la información sobre los programas de salud.
- Recibir atención médica oportuna cuando es una emergencia.
- Conocer el nombre del personal que nos atiende.
- La confidencialidad sobre nuestra historia clínica.
- No ser discriminados por enfermedad.
- Que nos receten medicamentos genéricos.
- Denunciar maltratos.



Línea gratuita de servicio al usuario: INFOSALUD 0800-10828

Sesión de Aprendizaje 1.2.2 Me alimento de manera saludable

Capacidad: Conoce la importancia de la alimentación balanceada en la salud familiar

Como ya hemos mencionado, salud no es solo la ausencia de enfermedad sino las condiciones óptimas en las que un ser humano debe vivir para tener una vida digna.

Dentro de esas condiciones tenemos a la alimentación saludable que no es otra cosa que ingerir una dieta balanceada.

Tener una adecuada alimentación no significa invertir en costosos ingredientes, lo importante es conocer los alimentos que poseen los nutrientes necesarios para ingerir una comida sana y completa, rica en nutrientes y suprimir la ingesta de cosas nocivas como golosinas, el exceso de grasas y harinas, incrementando el consumo de verduras, frutas y cereales.

Siguiendo un adecuado régimen alimenticio tendremos personas más productivas y sanas, y sobre todo: libres de desnutrición.

¿Por qué es preocupante la desnutrición crónica?

Esta enfermedad suele presentarse en niños y niñas menores de 3 años, justamente en la etapa donde empiezan a desarrollar su organismo, debido a este problema de alimentación el desarrollo de estos menores no será el más adecuado.

La desnutrición crónica ocasiona problemas de crecimiento, bajo nivel inmunológico y serias dificultades de aprendizaje.

Sabías que...
Uno de los grandes problemas que aquejan a nuestro país es la desnutrición crónica. Esta enfermedad se hace visible mayormente en niños menores de 3 años de edad



Recuerda:



La desnutrición crónica es incurable, luego que se desarrolla lo único que se puede hacer es brindar las condiciones necesarias para que la persona pueda desarrollarse de la mejor manera posible, por eso lo más importante es LA PREVENCIÓN.

Así que padre y madre de familia, cuida la alimentación de tus hijos e hijas desde que nacen, ten en cuenta que los tres primeros años de vida son muy importantes para su desarrollo.



Los niños y niñas con desnutrición crónica no desarrollan el mismo número de neuronas que un menor bien alimentado, además, las que logra desarrollar son bastante débiles y nos les permiten desarrollar un potencial intelectual adecuado.

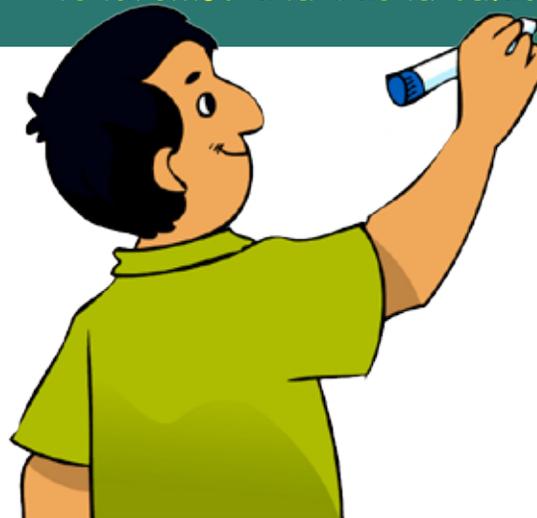
Alimentación balanceada

Llamamos alimentación balanceada a la ingesta equilibrada de los alimentos que necesitamos para estar sanos. Tomando en cuenta nuestra edad y contextura podremos determinar adecuadamente cuáles son las porciones necesarias que debemos ingerir de cada tipo de alimento para lograr alcanzar una vida saludable.

Sin embargo, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de cada tipo de alimento?

Pues bien, debes saber que existen distintos grupos de alimentos: Carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, y es muy importante consumir una parte de cada grupo para lograr tener una salud óptima.

Los alimentos se dividen en:
Carbohidratos, proteínas, grasas,
vitaminas y minerales, y es muy
importante consumir una parte de
cada grupo, porque gracias a ellos
tendremos una buena salud.

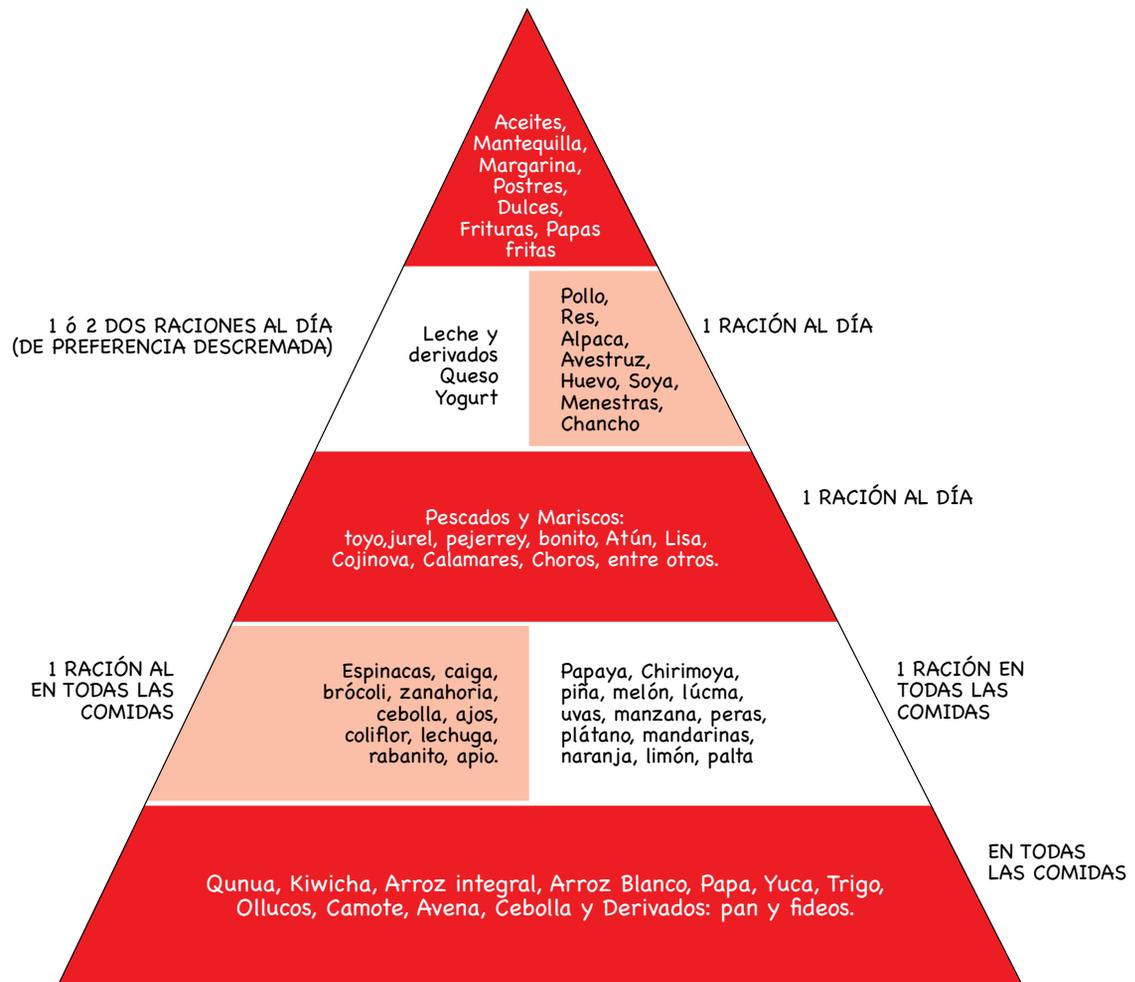


Para ello, manejaremos una pirámide nutricional, gracias a la cual podemos aclarar nuestras dudas acerca de la importancia de los distintos grupos de alimentos.



Fuente: <http://www.alertanutricional.org/>

Pirámide Nutricional Peruana



+ AGUA: 8 VASOS DIARIOS

+ ACTIVIDAD FÍSICA

Fuente: <http://www.alertanutricional.org/>

Consumo de agua segura

Para asegurar la supervivencia, el hombre necesita tomar agua todos los días de su vida, sin embargo, existen localidades donde el agua potable (apta para el consumo humano) no existe, es allí donde los pobladores debemos optar por consumir agua segura.

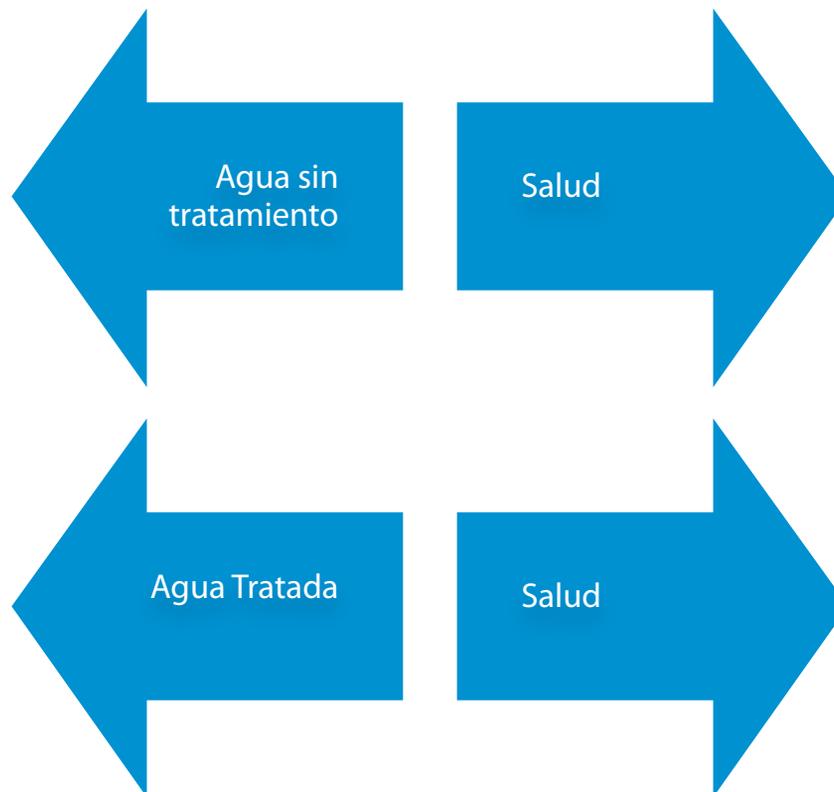
¿Qué es el agua segura?

Llamamos agua segura a aquella que está en condiciones de ser consumida por el ser humano sin causar algún daño en su salud. Es el agua que no contiene bacterias, metales disueltos u otro tipo de sustancia tóxica o peligrosa en su composición y que es apta para ser bebida por el ser humano.

Sabemos que el agua potable no llega a todas las localidades de nuestro país, por ese motivo debemos adoptar ciertas prácticas a fin de obtener agua de calidad para el consumo propio y de nuestra familia.

¿Por qué consumir agua segura?

La relación es directa: si tomamos agua sin tratamiento podemos sufrir infecciones gastrointestinales como la diarrea u otras enfermedades que pueden conducir incluso a la muerte.



Existen diversas formas de obtener agua apta para el consumo humano, entre ellas podemos destacar:

1. Hervir el agua:

Podemos colocar el agua cruda en una olla, tetera u otro recipiente y llevarlo a nuestra cocina, allí haremos que el agua hierva por 10 ó 12 minutos. Si tuviésemos la temperatura de 100°C el agua estaría lista para ser bebida en tan sólo un minuto.

Recuerda que: La mayoría de agentes infecciosos, como el cólera y otros, mueren a 70°C



Entre las desventajas de esta forma de obtener agua para consumo humano están el gasto que se realiza en combustible y el tiempo que gastamos en buscar leña para hacer hervir el agua. Además, recordemos que al cortar leña estamos contribuyendo a la deforestación, la cual viene acabando con los árboles necesarios para purificar el aire.

2. Agregándole cloro:

Es un método que también suele ser muy usado por su alta efectividad.

Aquí podemos hacer uso del “blanqueador casero” o “lejía”, agregamos una gota por litro de agua y luego dejamos reposar el contenido por al menos treinta minutos.

También puede utilizarse el yodo, sin embargo no es recomendable que se utilice por más de unas cuantas semanas.

El agua no debe cambiar su sabor en ningún caso, sea que la purifiquemos con lejía o yodo, recordemos que solo deben echarse unas pocas gotas, las suficientes para eliminar los gérmenes y bacterias que puedan existir en ella, si echamos más de lo necesario podemos dañar nuestro estómago al momento de tomarla.

3. Desinfección solar (agua SODIS)

Se refiere al uso de la radiación solar para desinfectar el agua. En este caso tenemos que llenar recipientes transparentes con agua y exponerlos a luz solar por 5 horas, si nos encontramos en zonas nubladas, se recomienda que la exposición dure 2 días seguidos.

Para que el sol haga efecto en el agua se recomienda que esta no se encuentre muy turbia.

Si usted desea saber más acerca del agua desinfectada por radiación solar o agua SODIS puede hallar mayor información en la página web www.sodis.ch

Si usted desea saber más acerca del agua desinfectada por radiación solar o agua SODIS puede hallar mayor información en la página web www.sodis.ch

Existen tres formas de tratar el agua no potable:

- Hervirla.
- Agregarle cloro.
- Desinfección solar

No importa que método usemos, lo realmente importante es que debemos tratar el agua antes de tomarla.



Sesión de Aprendizaje 1.2.3 Adecuadas prácticas de higiene personal

Capacidad: Reconoce la importancia de adecuadas prácticas de higiene como forma preventiva de enfermedades

- Lavado de manos (momentos clave)

El lavado de manos está reconocido a nivel mundial como una práctica saludable, una de las principales formas de evitar infecciones, como por ejemplo: la diarrea.

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

- Al empezar el día
- Antes y después de comer
- Antes y después de preparar alimentos
- Después de manipular orina o secreciones (cambiar pañales, manipular excrementos de animales)
- Después de ir al baño.
- Después de sonarse la nariz.

¿Qué necesitamos para lavarnos las manos?

- Jabón de tocador o neutro (de preferencia)
- Cepillo
- Toalla limpia

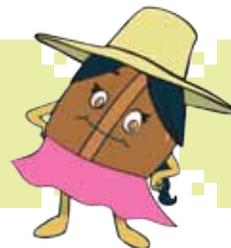
¿Cómo hacemos un adecuado lavado de manos?

Un adecuado lavado de manos demora en promedio un minuto. Para ello debemos seguir los siguientes pasos:

1. Mojar los dedos y las manos
2. Enjabonar entre los dedos, la palma y las uñas, es decir, absolutamente toda la mano.
3. Echar abundante agua
4. Con el cepillo nos frotamos sobre las uñas para eliminar de ellas todo residuo infeccioso
5. Enjuagar con bastante agua.
6. Secar ambas manos con una toalla limpia.
7. Cerrar el caño con otra toalla la cual puede ser de tela o papel.

Recordemos...

La toalla que usamos para lavar nuestras manos debe estar limpia, sino se convertirá en otro foco de infección. Otra opción es usar toallas de papel.



La caries es el mal que aqueja a más personas en el mundo.

- Salud dental

Nos referimos a todo lo que tiene que ver con el funcionamiento de nuestra boca, en especial las encías y los dientes. Es importante la ausencia de infecciones que pueden generar caries, inflamar las encías, ocasionar mal aliento y provocar la pérdida de los dientes.

¿Por qué es importante la salud dental para nosotros/as y nuestra calidad de vida?

Para estar sanos y tener una vida con adecuada calidad humana no basta con masticar y digerir los alimentos, si bien esto es necesario para obtener los nutrientes que ellos poseen, no es suficiente para tener bienestar general; por eso es muy importante la salud de nuestros dientes y en general de nuestra boca.

El dolor de muela por ejemplo limita nuestro desempeño: cuando un niño tiene dolor de dientes o muelas muchas veces deja de asistir a la escuela por algún tiempo, hasta que los dolores sean aliviados, (en ocasiones el dentista debe recurrir a la extracción de los dientes o muelas). Lo mismo sucede con los adultos que dejan de realizar sus labores debido al excesivo dolor que pueden llegar a sentir.

Vemos entonces que la salud bucal es muy importante porque dientes y boca enfermos afectan negativamente a la persona y su hogar: traen problemas económicos al pagar un tratamiento médico y problemas sociales como baja autoestima y pérdida de tiempo de quienes padecen estos males.

¿Cómo podemos controlar la caries?

Esta enfermedad puede evitarse realizando una adecuada higiene bucal, es decir, cepillándonos los dientes en los siguientes momentos clave:

- Al despertar
- Después de desayunar
- Después de almorzar
- Después de cenar
- Antes de dormir

¿Qué necesitamos para lavarnos los dientes?

1. Cepillo dental
2. Agua
3. Pasta dental

¿Cómo realizamos un adecuado lavado de dientes?

Mantenemos el cepillo dental con una inclinación de 45° (más o menos como un brazo semi doblado) y realizamos movimientos vibratorios sobre los dientes de tal manera que puedan mover la placa bacteriana, que no es otra cosa que los residuos de alimentos que quedan entre nuestros dientes y muelas, también se recomienda hacer movimientos hacia adelante y hacia atrás. Los movimientos deben ser cortos para que las cerdas del cepillo puedan realizar una buena limpieza.

No olvidemos el uso de una pasta dental.

Lo que comemos también cuenta

Los alimentos que consumimos no solo influyen en nuestra nutrición sino también en la salud de nuestra boca, pues algunos de ellos aportan al desarrollo de la caries. Entre ellos podemos encontrar:

- Alimentos azucarados
- Alimentos basados en harinas (fideos, papas, pan)



Es importante visitar al dentista por lo menos una vez cada 6 meses

Amigos de nuestra salud bucal son:

- Quesos curados (contienen calcio, fosfatos)
- Leche (tiene calcio, fosfatos)
- Chicles sin azúcar (ayudan a producir más saliva, lo cual previene la caries).

Sesión de Aprendizaje 1.2.4 Prácticas adecuadas de higiene en la vivienda

Capacidad: Conoce la importancia de una adecuada distribución de ambientes en una vivienda y cómo influye en la salud

- Cada cosa en su lugar:

Cada persona y cada cosa deben tener un lugar asignado en la vivienda. Muchos de nosotros/as tenemos animales en casa, como cuyes, gallinas, pollos y mascotas como perros y gatos; a veces suele pasar que muchos de ellos comparten el mismo ambiente que nosotros e incluso que nuestros hijos, y eso no debe ocurrir.

Los animales nos traen muchos beneficios, es cierto, sin embargo debemos tener claro que ellos poseen bacterias que son dañinas para el ser humano, por eso debemos evitar estar en constante contacto con ellos, tratar por ejemplo que nuestras mascotas duerman en sus propio espacio, no en el mismo ambiente que las personas.

Muchos de nosotros y nosotras tenemos los cuyes en la cocina porque sabemos que con el frío estos animales morirían, sin embargo las bacterias que poseen pueden infectar nuestros alimentos, por eso es recomendable invertir un poco de tiempo para hacerles unas jaulas y sí evitar que ensucien la cocina u otra habitación del hogar, y colocarlos en lugares cálidos que los protejan del frío.

De igual manera, las gallinas por muy beneficiosas que sean para la alimentación familiar, no deben estar entrando y saliendo de las habitaciones pues pueden infectar los ambientes donde estamos nosotros/as o nuestros/as hijos/as. Lo recomendable es que ellas se encuentran en corrales adecuados.

Los cuyes nos alimentan, las gallinas nos dan huevos y las mascotas nos alegran los días o nos cuidan, nos traen muchos beneficios, pero recordemos: ellos tienen su espacio y nosotros el nuestro.



- La importancia de la privacidad:

Cada persona necesita su propio espacio, su propio ambiente, los cuales deberían ser diferenciados por edad y género.

Por ese motivo es importante que los niños tengan su habitación separada de los padres, esto con el fin de proteger la intimidad tanto de la pareja de padres, como la de los niños, quienes a pesar de su corta o mediana edad necesitan un espacio propio donde desarrollarse y donde descansar.

La asignación de un espacio, de una habitación para los hijos y las hijas separada de los padres permite desarrollar responsabilidad en nuestros/as niños/as respecto al mantenimiento de su propio cuarto, su limpieza y cuidado.

Para el lado de los padres, que se respeten los espacios permitirá que la pareja desarrolle su relación con mayor privacidad sin que los niños sean testigos de todas las actividades que realicen.

- Separación de residuos

Los residuos sólidos deben estar lejos de los alimentos y de las habitaciones donde la familia descansa, por ese motivo se recomienda implementar un área fuera de la casa con tachos destinados al depósito de basura orgánica e inorgánica.

¿Qué diferencia hay entre la basura orgánica e inorgánica?

Bueno, la basura orgánica es aquella que puede descomponerse como por ejemplo las cáscaras de las frutas y verduras, residuos de comidas, entre otros.

Mientras que la basura inorgánica son las latas, las botellas, las cajas u otro tipo de objeto que no se descompone y que además puede ser reutilizado o reciclado.

¿Por qué es importante la separación de residuos?

Resulta importante la separación de residuos orgánicos e inorgánicos porque permite la reutilización de ciertos materiales.

*¿Qué diferencia hay entre la basura orgánica e inorgánica?
Bueno, la basura orgánica es aquella que puede descomponerse como por ejemplo las cáscaras de las frutas y verduras, residuos de comidas, entre otros.*

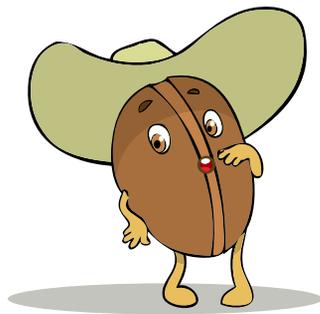
Mientras que la basura inorgánica son las latas, las botellas, las cajas u otro tipo de objeto que no se descompone y que además puede ser reutilizado o reciclado.

Sesión de Aprendizaje 1.2.5 Cuidado del hábitat

Capacidad: Se compromete a conservar el hábitat

Como agricultores y agricultoras sabemos que la actividad que realizamos es importantísima para el sustento de nuestras familias y el crecimiento de nuestra cooperativa, y por tanto de nuestra comunidad.

También sabemos que hoy en día la forma de hacer agricultura ha cambiado, ahora podemos hablar de agricultura sustentable, es decir, que nuestra actividad sea ambientalmente adecuada, socialmente responsable y económicamente factible.



Qué es agricultura sustentable

Es una actividad ambientalmente adecuada, socialmente responsable y económicamente factible.



Conservación de ecosistemas:

Es importante la conservación de ecosistemas existentes pero también es primordial facilitar la recuperación ecológica en zonas vitales. Debemos proteger a los ríos y humedales de la contaminación y la erosión, así como evitar la tala de árboles.

¿Cómo conservamos los ecosistemas?

Somos ambientalmente responsables cuando:

Mantenemos las áreas productivas lejos de zonas donde pudieran provocar efectos negativos.

Talamos árboles solo si contamos con un plan de manejo que ha sido aprobado por la respectivas autoridades.

Contamos con un espacio mínimo de división entre la finca y los ecosistemas de la naturaleza.

Establecemos zonas para vegetación entre las zonas donde se realizan actividades humanas y los cultivos.

La vida silvestre y su protección:

Debemos ser conscientes de la existencia de diversas formas de vida en nuestro planeta, una de ellas es la vida animal y la otra la vida vegetal.

Nosotros como agricultores responsables estamos llamados a proteger la vida silvestre. Se recomienda hacer un inventario de las especies de flora y fauna que viven en zonas aledañas a nuestras plantaciones de modo que podamos tomar medidas de protección, en especial de aquellas especies que se encuentran en peligro de extinción.

¿Cómo podemos proteger la vida silvestre?

Protegiendo los ecosistemas que sean hábitat para la vida silvestre

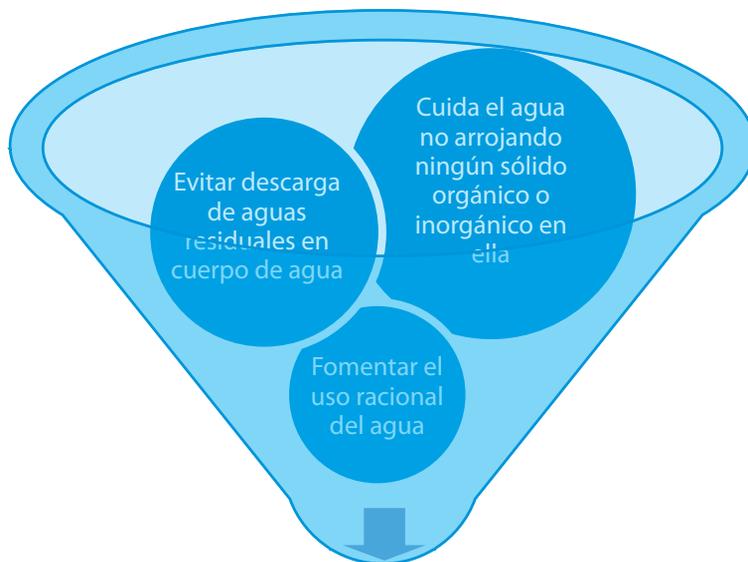
Prohibiendo la cacería y tráfico de animales silvestres

Conservación de recursos hídricos:

Es de suma importancia que nosotros y nosotras en nuestra calidad de agricultores asumamos el compromiso de la conservación del agua, líquido vital para el ser humano.

Una de las primeras acciones a tomarse es reconocer las fuentes de agua cercanas a nuestra comunidad.

Para conservar los recursos hídricos, nosotros podemos:



Conservación de recursos hídricos

Asimismo, es importante establecer mecanismos que permitan determinar el volumen de agua que se ha utilizado, si usamos agua para riego por ejemplo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Convención Interamericana Para Prevenir, Sancionar Y Erradicar La Violencia Contra La Mujer “Convención De Belém Do Pará”
Departamento de Derecho Internacional. Organización de los Estados Americanos Washington D.C/Tratados Multilaterales
<http://www.oas.org/juridico/spanish/Tratados/a-61.html>
2. Convención Interamericana Para Prevenir Sancionar Y Erradicar La Violencia Contra La Mujer “Convención De Belém Do Pará”
<http://www.oas.org/juridico/spanish/Tratados/a-61.html>
3. Informe de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer- Beijing, 4 a 15 de septiembre de 1995
Naciones Unidas
http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/politicas/docs/Informe%20de%20la%20IV%20Conf_Beijing.pdf
4. Organización de las Naciones Unidas -Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer. La mujer indígena se hace cargo de su destino
<http://www.un.org/spanish/conferences/mujer.htm>
5. Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer-Adoptada y abierta a la firma y ratificación, o adhesión, por la Asamblea General en su resolución 34/180, de 18 de diciembre de 1979. Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos
<http://www2.ohchr.org/spanish/law/cedaw.htm>
6. Protocolo Facultativo de la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra la Mujer
La Neta Derechos Humanos
<http://derechoshumanos.laneta.org/biblioteca/ddhhprotfacdiscmujer.htm>
7. Convenio 169 de la OIT sobre Pueblos Indígenas y Tribales en Países Independientes. Cuadernos de legislación Indígena
http://www.cdi.gob.mx/transparencia/convenio169_oit.pdf
http://www.snmpe.org.pe/repositorioaps/0/0/jer/hid_legisla/LegistacionHidrocarburos/MedioAmbienteComunidades/ResLeg26253.pdf
8. Declaración de los Derechos de los Niños y Adolescentes
Aprobada por la Asamblea General de la ONU el 20 de noviembre de 1959
<http://www.pdhre.org/rights/children-sp.html>
<http://www.guiainfantil.com/fiestas/Derechos/Declaracion.htm>
Derecho Ciudadano
<http://radio.rpp.com.pe/derechociudadano/derechos-de-los-ninos-y-adolescentes/>
9. Código de los Niños y Adolescentes
<http://www.asesor.com.pe/teleley/direc-19-95.htm>

<http://www.congreso.gob.pe/ntley/Imagenes/Leyes/27337.pdf>

http://www.mimdes.gob.pe/index.php?option=com_content&view=article&id=272%3Anuevo-codigo-de-los-ninos-y-adolescentes&catid=199%3Alegislacion-sna&Itemid=275&lang=es

10. Plan Nacional de Acción por la infancia y la adolescencia 2002-2010
<http://www.congreso.gob.pe/comisiones/2002/discapacidad/ds/003-2002-promudeh.htm>
<http://www.red.org.pe/ilnac002b.pdf>
11. La Sociología de la Familia, Hoy
http://www.cepc.es/rap/Publicaciones/Revistas/2/REP_155_164.pdf
12. El aporte de las técnicas de reproducción asistida. Nuevas formas de familia
<http://www.chasque.apc.org/frontpage/relacion/0507/familia..htm>
13. Ley Marco del Presupuesto Participativo y su reglamento
http://www.munlima.gob.pe/noticias/Ley_marco_del_presupuesto_participativo_28056.pdf
14. Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación
Guía para alimentación segura y de calidad, salud y nutrición para una dieta balanceada y estilo de vida saludable
<http://www.eufic.org/index/es/>
15. Declaración Universal de Derechos Humanos
<http://www.un.org/es/documents/udhr/>
16. Ministerio de Salud del Perú
<http://www.minsa.gob.pe/portada/>
17. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - UNESCO
www.comiunesco.org.pe
18. Manual de Familias y Viviendas Saludables – ADRA Perú. Año 2008
19. Guía Práctica para la Agricultura y el Desarrollo Sostenible
Norma de la red de Agricultura Sostenible
Rainforest Alliance - División Agricultura Sostenible

- 1. ACTITUD**
Predisposición de la persona para responder ante una situación. Se basa en su experiencia y conduce a cierto comportamiento o a la expresión de ciertas opiniones.
- 2. ANDROCENTRISMO**
Visión del mundo y de las relaciones sociales centrada en el punto de vista masculino.
- 3. APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO**
Es un tipo de aprendizaje que ha sido asociado a nuestros sentidos, es decir aquello que hemos aprendido a través de la experiencia.
- 4. ASOCIACIÓN**
Contrato en virtud del cual varios individuos convienen en reunirse de manera permanente para realizar un fin común que no esté prohibido por la ley y que no tenga carácter preponderantemente económico.
- 5. AUTOAFIRMARNOS**
Es la capacidad de las personas de reconocer sus cualidades con seguridad en sí mismos y con la defensa de su propia personalidad, por ejemplo hacer conocer su opinión así muchos/as no estén de acuerdo.
- 6. AUTOESTIMA**
Es quererse a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que eres valioso(a), digno(a). Implica respetarte a sí mismo y enseñar a los demás a hacerlo. No podemos querer a otro si no nos queremos a nosotros mismos.
- 7. AUTORITARISMO**
Se refiere a actitudes de quienes ejercen con exceso su autoridad sin respetar los derechos de otras personas.
- 8. BIENESTAR SOCIAL**
Se refiere al nivel alcanzado en la satisfacción de las necesidades básicas fundamentales de la sociedad, que se expresan en los niveles de educación, salud, alimentación, seguridad social, vivienda, desarrollo urbano y medio ambiente.
- 9. COMUNICACIÓN SOCIAL**
Es aquel campo de la información que se desarrolla en el ámbito de lo social.
- 10. COMUNIDAD**
Es una congregación de personas que viven en un territorio determinado, bajo ciertas reglas, como los conventos, colegios; también se dice que es una asociación de personas que tienen los mismos intereses. Nosotros pertenecemos a una comunidad.
- 11. CONTEXTO SOCIAL**
Conjunto de circunstancias que rodean o condicionan un hecho. Ejemplo: "No podemos analizar lo que pasó sin ver el contexto".
- 12. CONSTRUCCIÓN SOCIAL**
Una construcción social o un constructo social es una acción o norma "inventada" o "construida" por los miembros de una cultura o sociedad. Dichas personas acuerdan seguir ciertas reglas convencionales, o comportarse como si tal acuerdo o reglas existieran.

13. CONCERTACIÓN

Es el proceso por el cual grupos o personas con intereses diversos llegan a acuerdos voluntarios satisfactorios para ambos. Este proceso es facilitado por un tercero imparcial.

14. COSTUMBRE

Modo habitual de proceder o conducirse, también es lo que se hace con más frecuencia. A diferencia del hábito, la costumbre no solo abarca a una persona sino también a un pueblo y a una nación.

15. DERECHOS HUMANOS

Son "Derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición".

16. DERECHOS HUMANOS DE LA MUJER

Derechos de la mujer y de la niña, incluidos los derechos en materia de procreación, como parte inalienable, integral e indivisible de los derechos humanos universales. (Fuente: Comisión Europea, 1998)

17. DESARROLLO HUMANO

El desarrollo humano se refiere a la expansión de las opciones de las personas para llevar una vida agradable. El crecimiento económico, el comercio y la inversión internacionales en aumento, el avance tecnológico, todos ellos son muy importantes. Pero son medios, no fines. Si contribuirán o no al desarrollo humano en el siglo xxi dependerá de si aumentan las posibilidades de elegir opciones de las personas, de si ayudan a crear un entorno para que puedan desarrollar su máximo potencial y llevar unas vidas productivas y creativas (concepto creado por PNUD).

18. DERECHO CONSUECUDINARIO INDÍGENA

Conjunto de leyes basadas en la costumbre y que buscan que los pueblos de cultura indígena conserven sus costumbres e instituciones propias, siempre que éstas no sean incompatibles con los derechos fundamentales definidos por el sistema jurídico nacional ni con los derechos humanos internacionalmente reconocidos.

19. DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO

Discriminación directa en función del sexo; situación en la que se trata a una persona como si fuese menos que otra sólo por su sexo. Esto se da en niveles de participación, acceso a recursos, ejercicio de Derechos, remuneraciones u otros beneficios. En nuestro país se da mayormente la discriminación hacia las mujeres.

20. DIVERSIDAD CULTURAL

Hablamos de la existencia de distintas culturas en diversas regiones, todas diferentes pero valiosas, formando parte de un mismo grupo: el grupo humano.

21. EQUIDAD

Se refiere a igualdad social, a justicia, a valorar al otro; la equidad es lo justo en plenitud. La equidad debe darse en los siguientes ámbitos: laboral, étnico, político, religioso, social, y de género.

22. ENFOQUE DE EQUIDAD DE GÉNERO

Hablamos de la igualdad de oportunidades para todos los hombres y todas las mujeres, en todos los ámbitos; independientemente de su edad, clase social, etnia, entre otras.

23. EMPODERAMIENTO

Nos referimos al proceso de acceder a los recursos y de desarrollar las capacidades personales para poder participar activamente en modelar la vida propia y la de nuestra comunidad en términos económicos, sociales y políticos.

24. ESTADO

Es una sociedad humana asentada en un territorio que le corresponde, no va de un lugar a otro y está estructurada y regulada por un orden jurídico con el fin de regular las conductas. Este orden jurídico está definido o sancionado por un poder soberano.

25. EQUIDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES

Hombres y mujeres pueden acceder a recursos socioeconómicos, derechos, beneficios, obligaciones y oportunidades de la misma manera.

26. ESTEREOTIPO

Idea fija que las personas tienen acerca de cómo es alguien o algo. Es la imagen mental que tenemos sobre otras personas o hechos.

27. FAMILIA

La familia es un grupo de personas unidas por vínculos de parentesco, ya sea consanguíneo, por matrimonio, convivencia, afinidad o adopción que viven juntos por un período indefinido de tiempo.

28. FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES

Proceso de fortalecimiento y desarrollo de los recursos humanos, instituciones y organizaciones para generar mejores condiciones de desarrollo.

29. GÉNERO

Concepto que hace referencia a las diferencias sociales (que no es lo mismo que diferencias biológicas/de nacimiento) entre hombres y mujeres que han sido aprendidas, cambian con el tiempo y presentan grandes variaciones tanto entre diversas culturas como dentro de una misma cultura.

30. IGUALDAD SOCIAL

Es una situación social en la cual las personas tienen las mismas oportunidades o derechos en algún aspecto. Existen diferentes formas de igualdad, dependiendo de las personas y de la situación social particular. Por ejemplo, la igualdad entre personas de diferente sexo, igualdad entre personas de distintas razas, igualdad entre los individuos de otras especies, igualdad entre personas de distintos países.

31. IGUALDAD DE GÉNERO

Situación en que todos los seres humanos son libres de desarrollar sus capacidades personales y de tomar decisiones, en la que se tienen en cuenta, valoran y potencian por igual las distintas conductas, aspiraciones y necesidades de hombres y mujeres.

32. IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE MUJERES Y HOMBRES

Ausencia de toda barrera sexista para la participación económica, política y social.

33. IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Es una forma de justicia social que dice que un sistema es socialmente justo cuando todas las personas tienen (potencialmente) las mismas posibilidades de acceder al bienestar social y poseen los mismos derechos políticos y civiles. En el Perú contamos con la Ley 28983 - Ley de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres, promulgada en marzo del 2007.

34. MACHISMO

Fenómeno sociocultural que exalta los valores masculinos, la hombría, la virilidad, el poder de los hombres, expresado con violencia, fuerza y, ante todo, la actitud de superioridad y dominio sobre las mujeres (tomado del glosario de género y salud USAID)

35. NACIÓN

Se refiere a la entidad jurídica y política formada por el conjunto de habitantes de un país regido por el mismo gobierno, las personas de una nación pueden tener distinto origen étnico, pero tradiciones comunes que se viven en el mismo territorio.

36. PARTICIPACIÓN

Es un proceso voluntario, asumido conscientemente por un grupo de individuos, con el fin de alcanzar objetivos de interés colectivo y cuya estrategia debe tener como elemento fundamental la organización.

37. PRESUPUESTO PARTICIPATIVO

Es un mecanismo de participación social que permite que las personas de un pueblo o una ciudad conozcan qué es "su" presupuesto municipal y decidan sobre él, participen sobre cómo se recauda, sepan y puedan elegir cómo se gasta, intervengan en las prioridades (el orden de importancia de las obras) y, al final, controlen su ejecución.

38. RESPONSABILIDADES FAMILIARES

Se refiere a las responsabilidades en el cuidado de los demás miembros de la familia, el apoyo de los niños dependientes y de otros miembros de la familia directa que necesitan ayuda.

39. ROLES DE GÉNERO

Nos referimos al conjunto de reglas para actuar y comportarse como hombre o mujer de acuerdo a nuestras características biológicas (de nacimiento) dentro de un contexto social-histórico determinado. Los roles de género son construidos socialmente por múltiples factores sociales, económicos, culturales, políticos y cambian de acuerdo a las variaciones que se den a nivel social, económico, cultural y político.

40. TOMA DE DECISIONES

Proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, sentimental, empresarial.

41. TRIPLE ROL DE LA MUJER

El triple rol de la mujer se refiere a los roles reproductivo, productivo y de gestión de la comunidad. La forma en que estas tareas se valoran afecta a la manera en que las mujeres y los hombres establecen prioridades en la planificación de los programas y proyectos. El hecho de tener o no tener en cuenta estos roles puede crear o destruir las posibilidades de que las mujeres puedan aprovechar las oportunidades del desarrollo.

42. UNIVERSALIDAD DE LOS DERECHOS HUMANOS

Se refiere a que los Derechos Humanos son propios de la condición humana, todas las personas son titulares de los derechos humanos, sin que sus creencias políticas, sociales o culturales puedan ser usadas como pretexto para ofenderlos o discriminarlos.

43. VIOLENCIA EN CONTRA DE LA MUJER

Se entiende como cualquier acción o conducta contra personas del sexo femenino, que tenga o pueda tener como resultado el daño, o el sufrimiento físico, sexual o psicológico o muerte de la mujer, así como también las amenazas, la coacción o la privación de libertad, ya sea en la vida pública o privada.

Otras modalidades de la violencia contra la mujer se observan cuando se dan humillaciones, acusaciones falsas, persecución; o bien se le prohíbe salir de casa, trabajar, estudiar, tener amigas, visitar familiares o amenazar con quitarle los hijos(as).

44. DESNUTRICIÓN

Estado patológico resultante de una dieta deficiente en uno o varios nutrientes esenciales o de una mala asimilación de los alimentos. Hay 3 tipos:

1. Desnutrición aguda: Deficiencia de peso por altura (P/A). Delgadez extrema. Resulta de una pérdida de peso asociada con periodos recientes de hambruna o enfermedad que se desarrolla muy rápidamente y es limitada en el tiempo.
2. Desnutrición crónica: Retardo de altura para la edad (A/E). Asociada normalmente a situaciones de pobreza, y relacionada con dificultades de aprendizaje y menos desempeño económico.
3. Desnutrición global: Deficiencia de peso para la edad. Insuficiencia ponderal. Índice compuesto de los anteriores ($P/A \times A/E = P/E$) que se usa para dar seguimiento a los Objetivos del Milenio.

45. ALIMENTACIÓN BALANCEADA / DIETA BALANCEADA

Una dieta balanceada significa obtener los tipos y cantidades de alimentos y bebidas para proporcionar nutrición y energía para el mantenimiento de las células del cuerpo, los tejidos y órganos, y para apoyar el crecimiento y desarrollo normales.

46. CARBOHIDRATOS

Son uno de los principales componentes de la dieta y son una categoría de alimentos que abarcan azúcares, almidones y fibra.

La principal función de los carbohidratos es suministrarle energía al cuerpo, especialmente al cerebro y al sistema nervioso. Una enzima llamada amilasa ayuda a descomponer los carbohidratos en glucosa (azúcar en la sangre), la cual se usa como fuente de energía por parte del cuerpo.

47. PROTEÍNAS

Los nutrientes de gran importancia biológica que son las proteínas, constituyen el principal nutriente para la formación de los músculos del cuerpo.

Funciones de las proteínas son transportar las sustancias grasas a través de la sangre, elevando así las defensas de nuestro organismo. Por lo tanto la ingesta diaria de proteínas es imprescindible para una dieta sana y saludable para todos.

48. VITAMINAS

Son un grupo de sustancias esenciales para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales del organismo.

Existen 13 vitaminas esenciales, lo cual significa que son necesarias para que el cuerpo funcione (Vitamina A, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B3, Ácido pantoténico, Biotina, Vitamina B6, Vitamina B12 y Folato o ácido fólico)

49. MINERALES

Nos referimos principalmente al Calcio, Fósforo, Sodio, Potasio, Magnesio y Azufre. La carencia crónica de algunos de ellos provoca enfermedades específicas que desaparecen al aportarlo a la dieta.

La leche y derivados contienen grandes cantidades de calcio. Los pescados, huevos, frutas, verduras y pan lo contienen en menor proporción y menos absorbible. Las fuentes de fósforo son todos los alimentos proteicos: carne, pollo, pescado, huevos, derivados lácteos, cereales y legumbres. El magnesio abunda en numerosas verduras, hortalizas, cereales, frutos secos, legumbres y chocolate.

50. AGUA SEGURA

Es una intervención de calidad del agua que emplea tecnologías simples, poco costosas y apropiadas para el mundo en desarrollo y cuya principal estrategia es hacer segura el agua mediante la desinfección y el almacenamiento adecuado (<http://www.aguasegura.org>)

51. CLORO

Es un elemento químico que resulta un desinfectante bastante eficaz y económico para el tratamiento y potabilización de aguas, mayormente disolviéndolo en el agua. No debe excederse de usar una gota por litro, de usar mayor cantidad, podría ser dañino para la salud.

52. AGUA SODIS

La Desinfección Solar del Agua (SODIS) es una solución simple, de bajo costo y ambientalmente sostenible para el tratamiento de agua a ser consumida por las personas a nivel doméstico, en lugares en los que la población consume agua cruda y microbiológicamente contaminada.

El método SODIS usa la energía solar para destruir los microorganismos que causan enfermedades transmitidas por el agua y de esa manera mejora la calidad del agua utilizada para el consumo humano.

53. LAVADO DE MANOS

Es la medida más útil, eficaz y de bajo costo en la prevención de infecciones. Procedimiento por medio del cual se asean las manos como una importante medida de higiene.

54. SALUD DENTAL /SALUD BUCAL

Hace referencia a todos los aspectos de la salud y al funcionamiento de nuestra boca, especialmente de los dientes y de las encías. Además de permitirnos comer, hablar y reír (tener buen aspecto), los dientes y las encías deben carecer de infecciones que puedan causar caries, inflamación de la encía, pérdida de los dientes y mal aliento.

55. PRIVACIDAD

Ámbito de la vida privada que se tiene derecho a proteger de cualquier intromisión.

56. RESIDUOS SÓLIDOS

Son aquellas sustancias, productos o subproductos en estado sólido o semisólido producto de actividades humanas. En la actualidad, el aumento de los residuos sólidos se debe al crecimiento poblacional con hábitos de consumo inadecuados y educación ambiental precaria, procesos migratorios desordenados, flujos comerciales insostenibles, inadecuado manejo de gestión de residuos sólidos por parte de algunas municipalidades, entre otras.

57. HÁBITAT

Lugar de condiciones apropiadas para que viva un organismo, especie o comunidad animal o vegetal.

58. ECOSISTEMA

Comunidad de los seres vivos cuyos procesos vitales se relacionan entre sí y se desarrollan en función de los factores físicos de un mismo ambiente.

59. REFUGIOS DE VIDA SILVESTRE

La Ley de Áreas Naturales Protegidas (1997) las define como "Áreas que requieren intervención activa con fines de manejo, para garantizar el mantenimiento de los hábitats, así como para satisfacer las necesidades particulares de determinadas especies, como sitios de reproducción y otros sitios críticos para recuperar o mantener las poblaciones de tales especies".

60. RECURSOS HÍDRICOS

Comprende el agua superficial, subterránea, continental y los bienes asociados a esta. Se extiende al agua marítima y atmosférica en lo que resulte aplicable.



Resulta muy gratificante para la Central Café y Cacao del Perú presentar este trabajo producto del esfuerzo y compromiso conjunto de actores que han ido dejando su experiencia en la construcción de un proyecto que tras años de esfuerzo logra al fin materializarse en el presente manual.

Como organización cercana al desarrollo del mundo cooperativista cafetalero y cacaoero, hemos visto con agrado que en los últimos años las cooperativas han mostrado un interesante y significativo desarrollo económico.

Sin embargo, en este proceso de desarrollo se pueden identificar algunos puntos críticos, uno de los más importantes: el progreso económico no va a la par del crecimiento de la gestión dirigenal en las cooperativas, y una de las causas se relaciona con la limitada capacidad de gestión de los productores.

La situación es clara: muchos productores son elegidos sin la preparación o capacitación previa correspondiente al cargo que se les asigna, lo cual pone en riesgo la estabilidad y la gobernabilidad de la cooperativa. Esta situación genera un problema real, que ya se está evidenciando en muchas cooperativas, no solo en las cafetaleras, por este motivo nosotros como Central decidimos que era necesario buscar una solución al problema, así nació ELCA.

La Escuela de Líderes Cooperativistas Agrarios - ELCA tiene como objetivo fundamental dotar al pequeño agricultor organizado de las herramientas básicas que le permitan desarrollar una gestión eficiente y conjunta con la unidad administrativa; hacerlos capaces de posicionarse al movimiento cooperativo en el escenario político y social como una alternativa de desarrollo y generadora de empleo.

ELCA representa una importante herramienta de apoyo al desarrollo personal de cada agricultor y agricultora organizado de nuestro país, la cual además de servir para su desarrollo personal, también invierte en el progreso de la comunidad, de la organización y en ese sentido, contribuye a tener mayores y mejores oportunidades de desarrollo en un mundo globalizado. ELCA es la oportunidad de estar acorde a esos cambios; es darse una oportunidad a ustedes mismo de crecer, explotar el potencial que tienen y demostrar a quienes lo dudan la gran calidad de personas que el mundo rural posee.