



# Tiempo *de* Crecer



< Guía para chicos y chicas próximos a egresar de un Centro de Atención Residencial (CAR) >



# Tiempo *de* Crecer

< Guía para chicos y chicas próximos a egresar de un Centro de Atención Residencial (CAR) >

Ejecutan:



Financia:



**Tiempo de Crecer. Guía para chicos y chicas próximos a egresar de un Centro de Atención Residencial (CAR)**

Esta guía es parte del proyecto Luz en el Camino, actualmente en ejecución por Amici dei Bambini y la Asociación de Comunicadores Sociales Calandria con financiamiento del Fondo Italo Peruano FIP. Lima 2010-2013

**Primera edición:** 2000 ejemplares

Impreso en Lima, agosto de 2011

©Amici dei Bambini

**[www.aibi-pe.org](http://www.aibi-pe.org)**

**Asociación de Comunicadores Sociales Calandria**

Cahuide 752, Jesús María, Lima-Perú

Tf. (00-511)471-6473

**[www.calandria.org.pe](http://www.calandria.org.pe)**

En su elaboración participaron chicas y chicos egresados de la Casa Hogar Juan Pablo Magno de Lurín, Lima. Milagros Ingunza, Fanny Ingunza, Esther Castellanos, Juan José Iglesias, Rosa Quispe, Silvio Navarro, Roger Navarro y Edwin Huayta.

**Elaboración de textos:** Enrique Subauste La Rosa.

**Revisión y cuidado de edición:** Claudio Zavala Gianella.

**Diseño y diagramación:** Maritza Correa Álamo.

**Impresión:** Gama gráfica.

**Hecho el Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2011-11617**

**ISBN:**

**Impresión:** Gama Gráfica S.R.L. Jr. Riso 560, Lince. [www.gamagrafica.org](http://www.gamagrafica.org)

Se autoriza la reproducción total o parcial de este documento citando la fuente.



## Índice

<i>Hola amigo y amiga que nos lees</i>	9
<i>Una vida por delante</i>	11
<b>CAPÍTULO 1. Lo primero: tu mayoría de edad</b>	<b>13</b>
<i>Lo primero: tu mayoría de edad / derechos de niños, niñas y adolescentes</i>	15
<i>Documento Nacional de Identidad o DNI</i>	16
<i>Cómo rectificar documentos con datos errados</i>	17
<i>Testimonio: dos partidas de nacimiento, una misma persona</i>	19
<i>Registro Nacional de la Persona con Discapacidad</i>	19
<b>CAPÍTULO 2. Tu familia y hogar</b>	<b>21</b>
<i>Tu familia y hogar</i>	23
<i>Buscar la armonía, consejos para la convivencia familiar</i>	26
<i>Un Plan B alternativo para tu vivienda</i>	28
<i>Testimonios: vivir sólo cuesta / todo conflicto tiene solución</i>	29
<b>CAPÍTULO 3. La vida en comunidad</b>	<b>31</b>
<i>Habilidades sociales / palabras mágicas</i>	33

<i>Las amistades</i>	37
<i>Consejos para relacionarte socialmente</i>	37
<i>Enfermedades sociales</i>	39

### **CAPÍTULO 4. El estudio** **43**

<i>El estudio / consejos para los y las estudiantes</i>	45
<i>Historia: la vida es un cambio permanente</i>	47

### **CAPÍTULO 5. El trabajo** **49**

<i>Consejos para buscar trabajo</i>	52
<i>¿Dónde hay ofertas de trabajo?</i>	53
<i>Esquema para elaborar tu currículum vitae</i>	54
<i>Testimonio: mi receta personal</i>	56

### **CAPÍTULO 6. La administración de tus recursos** **57**

<i>Cómo hacer un presupuesto</i>	60
<i>Ahorrar para el futuro</i>	60
<i>Utiliza el crédito con responsabilidad</i>	61
<i>Testimonio: primeros pasos de independencia</i>	62



<b>CAPÍTULO 7. El amor</b>	<b>65</b>
<i>Consejos para personas enamoradas</i>	69
<i>Testimonio: un primer amor difícil</i>	70
<b>CAPÍTULO 8. Sexualidad</b>	<b>71</b>
<i>¿Qué es la sexualidad?</i>	73
<i>Testimonio: los cambios físicos durante mi pubertad</i>	74
<i>Derechos sexuales y reproductivos de los y las adolescentes</i>	75
<i>Inquietudes que tuve cuando era adolescente</i>	75
<i>Testimonio: acoso sexual</i>	79
<b>CAPÍTULO 9. Ser ciudadano o ciudadana</b>	<b>81</b>
<i>Los impuestos y su importancia</i>	84
<i>Derechos como ciudadano(a), contribuyente y consumidor(a)</i>	84
<i>Libro de reclamaciones</i>	85
<b>Nuestro mensaje final</b>	<b>86</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>87</b>





## *Hola amigo y amiga que nos lees*

Lo que ahora tienes en tus manos es una guía escrita por nosotros(as), un grupo de hombres y mujeres que durante un tiempo residimos en una casa hogar, y ahora, convocados(as) por el proyecto “Luz en el Camino - Fortaleciendo la participación ciudadana de adolescentes institucionalizadas/os y jóvenes care leavers en Lima Sur”, hemos reunido nuestras experiencias e ideas para ayudarte en este momento en el que estás próximo(a) a egresar.

Para hacer este trabajo evocamos las preguntas que nos hacíamos al acercarse el momento de salir de la casa hogar: ¿Me irá bien? ¿qué estudiaré? ¿en qué trabajaré? ¿tendré una pareja? ¿una familia? Hemos reflexionado sobre estas y otras cuestiones y aquí te contamos las lecciones que la vida nos ha dado.

La guía plantea temas prioritarios, alternativas y consejos. No son respuestas definitivas. Son experiencias que esperamos te puedan ayudar a pensar en lo que quieres hacer. Imagina que es como un amigo o amiga que te cuenta de sus errores y aciertos, para que los tomes en cuenta y puedas tomar tus propias decisiones.

Esperamos que al leer estas páginas sientas que conversas con nosotros(as), tus amigas y amigos que te estiman y te desean éxitos en esta nueva etapa de tu vida.

*Rosa, Edwin, Esther, Roger, Fanny, Juan José, Milagros y Silvio.*







## *Una vida por delante*

Tienes el entusiasmo propio de la juventud, la curiosidad, las ganas de aprender y emprender cosas.

Por diferentes circunstancias de la vida has vivido por un tiempo en una institución, pero ahora has crecido y se aproxima el momento de egresar de ahí y dar los pasos iniciales de tu vida como persona adulta.

Como cualquier persona tienes condiciones naturales o aptitudes para emprender diversas cosas, y los hábitos y valores que te inculcaron en la infancia y te acompañarán de por vida. Tendrás buenos y malos momentos. Disfruta de lo bueno y aprende a sobreponerte a las dificultades. Tú puedes hacerlo, eso te hará más fuerte.

Sopesa los aspectos positivos y negativos de tus decisiones y acciones. Lo que hagas o dejes de hacer será tu responsabilidad. Y una vez que emprendas algo, no lo abandones, se persistente.






TiempodeCrecer

# CAPÍTULO 1.

## LO PRIMERO: TU MAYORÍA DE EDAD

< Guía para chicos y chicas próximos a egresar de un Centro de Atención Residencial (CAR) >



CUANDO CUMPLA LOS 18 VOY  
A PROPONER QUE HAGAN UN  
SKATE PARK EN MI BARRIO, HAY  
UN MONTON DE SKATERS.

NO NECESITAS TENER 18  
PARA ESO... YO TENGO 17 Y LE HE  
ESCRITO AL ALCALDE PARA  
QUE TERMINE LA CICLOVÍA, ANDA  
VAMOS A ESCRIBIRLE LO QUE  
ESTAS PENSANDO



## ► *Lo primero: tu mayoría de edad*

*Para mí cumplir 18 años significó ser ciudadana y decidir por mí misma. Rosa Quispe*

Durante la infancia y adolescencia tenemos diversos derechos y libertades, pero sólo al cumplir la mayoría de edad, a los 18 años, adquirimos la ciudadanía, que significa poder elegir y ser elegidos(as) para cargos públicos.

**Aquí te recordamos que todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho:**

- ✓ A tener un nombre y una nacionalidad. A saber quienes son sus padres y a no ser separados de ellos salvo circunstancias especiales definidas en la ley para protegerlos.
- ✓ A crecer sanos física, mental y espiritualmente. A expresarse libremente, y ser tenidos en cuenta.
- ✓ A no ser discriminados. A no realizar trabajos peligrosos ni actividades que entorpezcan su educación y desarrollo. A no ser abusados sexualmente.
- ✓ A recibir la educación que les permita desarrollar al máximo su personalidad, sus capacidades intelectuales, físicas y sociales. A recibir orientación sexual y planificación familiar.
- ✓ A tener una vida plena y digna cuando hay una discapacidad física o mental. A descansar, jugar y practicar deportes. Vivir en un medio ambiente sano, limpio y a disfrutar de la naturaleza.
- ✓ A participar en la vida cultural de su comunidad, a través de la música, pintura, el teatro, el cine y cualquier otro medio de expresión creativa. A reunirse con amigos. A vivir en Paz.

**Derechos contemplados en la Convención Internacional del Niño, suscrita por el Estado Peruano.**

## *Lo que implica la mayoría de edad*

La mayoría de edad implica que dejas de estar bajo la tutela legal de tus padres o apoderados, entonces puedes contratar, conformar una empresa, abrir una cuenta bancaria, pedir un préstamo, viajar, casarte,

acceder a métodos de planificación familiar en un centro de salud del estado. También implica que eres responsable ante la ley por tus actos, ya no eres una persona menor de edad.

### ► *El Documento Nacional de Identidad o DNI*

Para desenvolverte mejor como ciudadano o ciudadana ante las autoridades y las instituciones, ya sean públicas o privadas, se requiere un documento personal. Ese es el Documento Nacional de Identidad o DNI.

Toda persona, desde que nace, tiene derecho a una identificación legal, a tener un nombre y a llevar los

apellidos de su papá y su mamá y a que se registre el lugar y fecha de su nacimiento. Ese primer documento es la partida de nacimiento, la cual está en la municipalidad del distrito en que naciste. Ahí te pueden dar una copia. Posteriormente, puedes inscribirte en el Registro Nacional de Identificación y Estado Civil-RENIEC, para obtener el Documento Nacional de Identidad o DNI. Ahora desde niño(a) puedes tener tu DNI.

El DNI te permite realizar acciones legalmente: estudiar y obtener certificados, concursar a trabajos y becas, abrir tu negocio, obtener créditos y préstamos, etc. También facilita el acceso a la educación, a la salud, alimentación y seguridad. Incluso, toda transacción formal ante entidades públicas o privadas requiere de tu identificación legal.





Tus datos personales deben ser los mismos en ambos documentos (la partida de nacimiento y el DNI) para que no tengas problemas al hacer algún trámite. ¿Qué dificultad

podrías tener? Si tu partida y DNI no coinciden, legalmente son dos personas distintas. Eso te puede traer algunos problemas, por ejemplo al momento de presentarte

a un trabajo. Quien tiene errores en su partida de nacimiento tendrá dificultades para obtener su DNI, por lo que tendrá que rectificarla (corregirla).

## ► **Cómo rectificar documentos con datos errados**

### *Tres formas de rectificar una partida de nacimiento*

Con el Juez de Paz	Con un Notario Público	En la Municipalidad o RENIEC
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Corrige errores u omisiones en nombres, apellidos, fecha y lugar de nacimiento. Se paga una tasa judicial de S/.70.00 y el trámite dura aproximadamente cuatro meses.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Corrige errores u omisiones en nombres, apellidos, fecha y lugar de nacimiento; matrimonio, defunción y otros.</li><li>✓ Toma 15 días hábiles luego de la publicación de los avisos. La tarifa la pone el notario público.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Esto se hace si los errores u omisiones en la partida fueron responsabilidad del registrador (la persona que llenó tus datos). Ejemplos de problemas son no tener el número de partida o el sexo; los nombres están escritos en forma abreviada; no está la firma o sello del registrador.</li><li>✓ Para este trámite se utiliza el formato que tiene cada municipalidad o la RENIEC.</li></ul>



Con el Juez de Paz	Con un Notario Público	En la Municipalidad o RENIEC
REQUISITOS		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Solicitud de rectificación de partida, hecha por un abogado.</li> <li>✓ Partida de nacimiento, matrimonio o defunción que se debe rectificar.</li> <li>✓ Copia del DNI si eres mayor de edad, o de tus padres en caso seas menor de edad.</li> <li>✓ Pago de S/3.60 al Banco de la Nación por notificación.</li> <li>✓ El juez dispone la publicación de un aviso de la rectificación en un periódico.</li> <li>✓ El juez revisa los documentos en una audiencia y sentencia sobre la rectificación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Solicitud de rectificación de partida, hecha por un abogado.</li> <li>✓ Partida de nacimiento, matrimonio o defunción que se debe rectificar.</li> <li>✓ Copia del DNI si eres mayor de edad, o de tus padres en caso seas menor de edad.</li> <li>✓ El notario dispondrá la publicación en dos diarios de un extracto de la solicitud de rectificación de partida según lo dispuesto en la Ley 26662. El costo lo asume el solicitante o forma parte de la liquidación notarial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Solicitud de Rectificación de Partida ante la municipalidad donde fue inscrita su partida.</li> <li>✓ Si la partida a rectificar es de un menor de edad, la solicitud debe ser presentada por sus padres.</li> <li>✓ La tasa la fija cada municipalidad.</li> <li>✓ Si es en RENIEC no tiene costo.</li> <li>✓ A la fecha, algunos archivos de inscripciones de nacimiento ya se encuentran en RENIEC.</li> </ul>

Visita la web del Registro Nacional de Identificación y Estado Civil-RENIEC [www.reniec.gov.pe](http://www.reniec.gov.pe) para acceder a información sobre inscripción de menor de edad, inscripción de mayor de edad, rectificación del DNI y otros trámites.



## < Testimonio >

### *Dos partidas de nacimiento, una misma persona*

*“ Mi nombre es Juana Ingunza y tengo 21 años. Estudio diseño de modas en el instituto Art Nouveau. Me gusta el arte, la música, leer caricaturas, escribir pensamientos y dibujar.*

*Yo viví en una casa hogar la mayor parte de mi vida y al egresar me entregaron una partida que la institución había tenido que gestionar, en donde figuraba con el nombre de Juana Fanny. Sin embargo, entre las cosas de mi mamá ya fallecida encontré una partida de nacimiento en donde me inscribía como Juana Graciela. Con dos partidas distintas no podía tramitar mi DNI así que pedí apoyo a la asistente social de la casa hogar y me ayudaron ocupándose del trámite de rectificación de mi partida. Finalmente, luego de casi un año, pude sacar el DNI con el nombre con que me inscribió mi mamá. ”*

### ▶ *Registro Nacional de la Persona con Discapacidad*

#### *¿Qué es una discapacidad?*

Es una restricción o ausencia de la capacidad de realizar una actividad de la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano en función de su edad, sexo, factores sociales y culturales.

#### *¿Cómo apoya el Estado Peruano a la persona con discapacidad?*

Las personas con discapacidad tienen derecho a inscribirse en el Registro Nacional de la Persona con Discapacidad, en el Ministerio



de la Mujer y Desarrollo Social, y acceder a diversos beneficios: trámites gratuitos en el RENIEC; 5% de vacantes en centros de estudios superiores; 15% de puntaje en concursos de méritos en la administración pública; líneas de crédito bancarias a tasas promocionales; importación de vehículos especiales y prótesis libre de impuestos..!

### ***Requisitos para la inscripción***

- ✓ Fotocopia del DNI. Si es menor de edad fotocopia de su partida de nacimiento y del DNI de su tutor(a).
- ✓ Fotografía reciente a color, de frente, tamaño carné, con fondo blanco (hay que colocar nombres y apellidos en el reverso)
- ✓ Certificado del Ministerio de Salud, de Defensa o del Interior, declarando la condición de persona con discapacidad.
- ✓ Solicitud de registro ante el Consejo Nacional para la Integración de la Persona con Discapacidad del Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, en el Jr. Camaná 616, Lima. [www.mimdes.gob.pe](http://www.mimdes.gob.pe)




TiempodeCrecer

# CAPÍTULO 2.

## TU FAMILIA Y HOGAR

< Guía para chicos y chicas próximos a egresar de un Centro de Atención Residencial (CAR) >

A colorful illustration of a man and a woman walking and talking. The man is on the left, wearing a red t-shirt and grey shorts, with a bag slung over his shoulder. The woman is on the right, wearing a blue dress with yellow spots and a yellow jacket, pointing towards a building. The building is green with a pink roof and a red door. There is a small tree on the left and a street lamp near the building. The background has light green wavy shapes.

CON ROSA HEMOS ALQUILADO  
UN CUARTO PARA VIVIR JUNTAS

YO VIVO CON MI MAMÁ  
Y HERMANAS, Y TODOS NOS  
APOYAMOS



## ► **Tu familia y hogar**

*Si volviera al momento de egresar del albergue pediría que busquen la manera de integrarnos con anticipación a nuestras familias. **Edwin Huayta***

Se acerca el día en que tendrás que dejar el CAR. Como es natural, sientes temor, inquietud o a lo mejor alegría y confianza. Tal vez tienes emociones encontradas y piensas “cómo me irá al volver con mi familia...” Sientes incertidumbre. Es necesario que veas las cosas con calma y busques el soporte de tu institución, la cual debe velar por tu bienestar físico y mental.

### **¿Qué pensamos nosotros?**

- ✓ Comparte tus inquietudes con chicos y chicas con experiencias o sentimientos similares.
- ✓ Si tienes una familia, date la oportunidad de regresar con ellos.

- ✓ Si tú y tu familia reciben consejería familiar podrán adaptarse mejor. Consulta con tu tutor y el psicólogo del CAR.
- ✓ Pero si en la familia con quien vivirás existe el riesgo de que ocurran situaciones de violencia, alcoholismo, drogadicción

o acoso sexual, tienes que decírselo a alguna persona de tu confianza, joven o adulto y también al psicólogo(a) del CAR. Él tendrá que informar al director y éste al juez de menores que determinará con quien debes vivir. Lo más importante es tu tranquilidad.

## **Violencia familiar**

Es la violencia que se produce entre los miembros de una familia. Puede ser:

- X** Maltrato físico (bofetadas, empujones, jalones de cabello o de oreja, golpes, arrojar cosas, cocachos, puñetes, correazos, patadas).
- X** Maltrato psicológico (gritos, palabras ofensivas, insultos, humillaciones: “¡no haces nada bien, eres inútil!”).
- X** Hostigamiento (un maltrato intencional y continuo como no respetar tu espacio, tus cosas, no dirigirte la palabra, ignorarte).
- X** La violación o abuso sexual.

La violencia familiar se da como maltrato al niño, niña o adolescente, maltrato hacia el adulto mayor,

hacia minusválidos y entre cónyuges, parejas o ex parejas. Es más común el maltrato de hombres hacia mujeres.

### **Las conductas posesivas pueden indicar predisposición hacia la violencia**

Una pareja posesiva es aquella que revisa tus llamadas telefónicas y correos; que está pendiente de si sales, adonde vas, cómo te vistes, cuánta plata gastas. Le molestan tus familiares, amistades y tu independencia, o que estudies o trabajes, etc. Quiere copar todo tu tiempo y espacio, aunque luego muestre atenciones y regalos.

- X** Si tu pareja te molesta, humilla o agrede verbalmente alguna vez, es probable que lo repita. En ese

momento, dile cómo te sientes, qué cosa te molesta y la actitud que esperas de ella.

### **Qué hacer ante situaciones similares**

- ✓** Si tus hermanos(as), padres, un familiar o cualquier otra persona te hostiga, o agrede verbal o físicamente busca ayuda profesional. Acude a cualquier Defensoría Municipal del Niño y Adolescente-DEMUNA, que promueve y defiende los derechos de los niños, niñas y adolescentes, están en las municipalidades. También puedes acudir al Centro de Emergencia Mujer (CEM) más cercano. En Lima-Sur están en:



### **Lurín**

- **Demuna Lurín:** Km.40 de la Antigua Panamericana Sur con el Jr. 28 de Julio. Mz2 Lt.1 2da etapa.

### **Villa El Salvador**

- **Demuna Central:** Municipalidad de Villa El Salvador: Sector 2, Grupo 15. Teléfono 3192530 anexo 554. E-mail: demuna@munives.gob.pe
- **Demuna Jesús Nazareno:** 4ta Etapa, Sector 2 Barrio 2 Urb. Pachacamac. Parroquia Jesús El Nazareno.

- **Demuna Casa Del Niño:** Sector 7, Grupo 3 Parque Central. Altura Av. Talara Ruta “C” (Costado de cuna Huellitas de la Arena).
- **CEM:** Av. César Vallejo cdra. 8 sector 2. (espalda de la Municipalidad de Villa El Salvador).

### **San Juan de Miraflores Pamplona Alta**

- **Demuna:** local de la antigua Municipalidad, en Av. Los Héroes cdra. 6
- **CEM:** Av. Central s/n Sector Alfonso Ugarte Pamplona Alta (Al costado de SEDIF-INABIF-

Paradero Correo)  
Tf. 285-6503.

### **Villa María del Triunfo**

- **Demuna:** Nueva Esperanza (Av. 26 de Noviembre- Paradero 4).
- **Demuna:** José Gálvez (Av. Zarumilla –Cdra. 1 Paradero 8 ½ ).
- **Demuna:** Tablada de Lurín (Av. 27 de Diciembre- Plaza de Armas).
- **Demuna:** Agencia El Cercado (Av. El Triunfo Cdra. 9).
- **CEM:** Villa María del Triunfo Jr. José Gálvez 895 –Anfiteatro (Dentro de la Plaza de Armas s/n, costado de OMAPED).



- ✓ No te aisles, no te quedes sólo(a), porque le facilitas las cosas al agresor.
- ✓ No te sientas responsable, como si hubieras hecho algo para provocar la agresión y por lo tanto eres culpable. Nada justifica la agresión.

violencia es una expresión de rabia, pero sobre todo de miedo e inseguridad. La violencia no solo afecta a las personas agredidas sino también a las agresoras. La violencia no le hace bien a nadie. Al contrario, nos destruye por dentro y nos aleja de la tranquilidad que queremos. Por eso hay que evitarla. La mejor manera de combatir la agresividad es pensando en las cosas que nos están incomodando, por qué nos sentimos irritados, por qué se nos acaba la paciencia. Y hablar de ello es una muy buena idea. Busca a tus amigos o a las personas en quienes confías, jóvenes o adultos. Así, progresivamente, irás encontrando la manera de acercarte a tu propia tranquilidad y paz interior. Puede ser difícil pero paso a paso irás sintiendo cómo vas creciendo como persona. Verás que bien te hace..!!

### ► *Buscar la armonía, consejos para la convivencia familiar*

Tú puedes ayudar a crear un clima de comunicación en tu hogar, expresando lo que sientes e interesándote por las personas. Si te fastidian las normas de la casa, piensa que en toda familia existen esos parámetros. Eso también existe en los trabajos y centros de estudio. Pon de tu parte. Escucha a las personas con las que vives y ponte en su lugar, para que comprendas como se sienten. La madurez incluye aceptar aquello que no es como queremos. Y está bien si te sientes molesto. Tienes derecho a sentirte así. Eso también vale. Pero es muy importante que no te quedes con el malestar dentro. Busca el momento





y el espacio para conversar sobre ello y reconciliarte con quien tengas alguna dificultad.

### ¿Cómo cultivar una sana convivencia familiar?

- ✓ Compartan actividades, salgan a caminar, visiten a un familiar, vayan de compras.
- ✓ Ayúdese mutuamente con las tareas de la casa. Distribúyanse tareas: unos pueden ayudar a cocinar, otros hacer compras, ordenar y limpiar, hacer arreglos domésticos.
- ✓ Un integrante más en la familia implica gastos. Busca un trabajo por horas que te permita ayudar en la economía del hogar.
- ✓ Se cariñoso y respetuoso con tu familia.

- ✓ Pero sobre todo, conversen con sinceridad sobre las cosas que les gustan y sobre las que no les gustan tanto. Si no nos decimos las cosas nunca nos podremos enterar de ellas. Y es que conversando se entiende la gente, ¿no?
- ✓ Busca apoyo espiritual y confía en el poder de la oración.



### La historia de Silvia

“ La mayoría de personas que conozco que egresaron de una institución no han vuelto con sus familias por diversos motivos. Sin embargo, conocí a una compañera, Silvia, que fue a vivir con sus familiares y le fue muy bien. Ingresó a la casa hogar a los tres años; su abuelita la visitaba con frecuencia, hasta que falleció. Al cumplir dieciocho tuvo la oportunidad de irse a vivir con sus tíos; con algo de miedo de que la trataran mal, porque no los conocía, pero era una chica segura y sensata, sabía lo que quería. La institución la apoyó

*con sus estudios de enfermería y sus tíos en lo que necesitaba. La cuidaban como a una hija. Ahora Silvia tiene 25 años, es enfermera, sigue viviendo con ellos y le va muy bien, la quieren mucho y ella se hace querer.*

*No a todos nos va bien conviviendo con nuestra propia familia porque existen resentimientos o problemas del pasado que aún no superamos. Esto hace que muchos de nosotros, cuando egresamos, optemos por independizarnos o vivir un tiempo con la familia para luego hacer nuestra propia vida.* ”

### ► **Un Plan B alternativo para tu vivienda**

Vivir con un familiar puede ser una opción que te facilite el camino hacia estudios superiores. Conversa con tus familiares y pregúntales si te podrían ayudar, pues hay algunos familiares que ponen a trabajar al chico(a), no le pagan y no le permiten estudiar. En el grupo coincidimos en que esa no es una opción para ti.

Una alternativa en este caso es independizarte, viviendo solo(a) o con un(a) compañero(a), para compartir gastos, cuidarse y ayudarse mutuamente.

### **Cosas que debes tener en cuenta:**

- ✓ Si vives cerca de donde trabajas o estudias ahorras tiempo y plata en pasajes.
- ✓ El apoyo que recibas, sea dinero para pasajes o estudios, casa, ropa o comida, valóralo y piensa que no tiene porque durar para siempre, así que busca progresar esforzándote por trabajar y estudiar.



## < Testimonio >

### Vivir sólo cuesta

“ Yo viví en una casa hogar en donde nos daban útiles de aseo, de estudio, ropa y zapatillas; comíamos bien y paseábamos. Y jamás pregunté cuánto invertían en mí. Pensaba que al salir afrontaría mis gastos trabajando, pero no le había tomado el peso a la aventura de hacerme cargo de mí mismo.

Al salir, la casa hogar me consiguió mi primer trabajo, y de mi primer sueldo gasté doscientos cincuenta soles en un celular con cámara y

cien en ropa. Mantenerme no me preocupaba pues una familia espiritual me acogía. Pero eso se acabó; me tuve que ir por problemas con la familia. Y mi contrato laboral de seis meses terminó. Me costó encontrar otro trabajo. Lo conseguí en una óptica haciendo lunas.

Por moda, y para no sentirme conformista por tener las mismas cosas que al salir de la casa hogar, compré una guitarra eléctrica y un amplificador a dos mil quinientos soles. Hice eso a pesar de que no me alimentaba bien pues comía en la calle y perdía peso.

Me iba bien en el trabajo pero, como las partículas de vidrio me afectaban los pulmones,

renuncié sin buscar otro trabajo. Fue un error. Gasté mis ahorros en cuatro meses y me quedé sin plata.

Un amigo me hospedó, y un hermano espiritual del albergue me ayudó a pagar un cuarto y a buscar trabajo. Esta vez viviré bien; tendré una cocina, ollas y una refrigeradora chica, cosas útiles. Doy gracias a Dios por contar con personas que me ayudan.

Amigo, amiga que lees esto: no te dejes llevar por la moda y la emoción de comprar cosas a la ligera. Primero es tu salud y alimentación, y perseverar en tu trabajo.”

< Testimonio >

**Todo conflicto  
tiene solución**

“ Cuando tenía 19 años tuve mi enamorado. Era sobrino de mi tío. Cuando se enteraron que éramos enamorados se molestaron, porque yo era sobrina por parte de mi tía y mi enamorado era sobrino por parte del tío. Entonces me dejó de ayudar en mis estudios y como

mi enamorado trabajaba con mis tíos en una tienda de abarrotes le quitaron el trabajo. Me sentía culpable de que le habían quitado su trabajo.

Un día me puse a pensar qué pasaría si vendiéramos productos como té, anís, manzanilla, etc. en un mercado, así podría tener dinero. En ese momento empecé a trabajar como vendedora en el mercado.

Mi capital fue de cuarenta y dos soles. Al principio tenía temor de que no vendería los productos. Sin

embargo, me fue bien aunque fue sacrificado. Gracias a las ventas que hice he sobresalido por mi misma y me siento contenta porque compré lo que necesitaba: una computadora.

Yo seguí viviendo con mis tíos, acabé mis estudios y seguí trabajando para comprarme mis cosas. Ahora claro, ya me independice de ellos pero les tengo mucho cariño y los visito con frecuencia. ”




TiempodeCrecer

# CAPÍTULO 3.

## LA VIDA EN COMUNIDAD

< Guía para chicos y chicas próximos a egresar de un Centro de Atención Residencial (CAR) >



TE HAS DADO CUENTA QUE  
CUANDO SONRIES LA GENTE  
COMO QUE TE TRATA MEJOR...

A MI ME PASA CUANDO  
SALUDO MIRANDO A LA  
GENTE A LA CARA



## ► *La vida en comunidad*

*Lo que más me gusta del barrio adonde vivo es la unión que hay, porque todos son como una familia.*  
**Silvio Navarro**

Has vivido en un albergue, una comunidad de chicos y chicas con valores e intereses compartidos, y al crecer ha llegado el tiempo de ser parte de una comunidad mayor: la sociedad. Ahí conocerás a otras personas, estudiarás, trabajarás, harás amigos y amigas, te enamorarás y tendrás tu propia familia. Es parte de la vida. Para afrontar mejor esta nueva etapa, es importante desarrollar algunas capacidades.

## ► *Las habilidades sociales y las palabras mágicas*

Son acciones que permiten a las personas establecer relaciones amigables. Todas las personas tenemos que practicarlas si queremos tener una convivencia pacífica y armoniosa en la sociedad, tanto entre personas conocidas como desconocidas. Tú podrás desarrollar tus habilidades sociales en la medida que las ejercites.



*Algunas “llaves” que te pueden abrir muchas puertas son la cortesía y atención con la que te desenvuelvas frente a los demás.*

- ✓ **Al entrar a un lugar saluda a las personas que ahí se encuentran**, en la bodega, la panadería, el colectivo, el taxi: “buenos días”, “buenas tardes”, “buenas noches”.
- ✓ **Al salir, despídete**, “gracias, hasta pronto”, al salir de la peluquería; “hasta mañana profesor”, en tus clases; “chau, los veo mañana”, en tu trabajo, en confianza.
- ✓ **Tratar de usted.** Es la forma de tratar a una persona que no conoces, o a una persona mayor.
- ✓ **Saluda a tus vecinos y vecinas del barrio.** En pequeñas ciudades las personas se saludan por la calle sin conocerse y es muy agradable. Haz la prueba.
- ✓ **Utiliza “permiso por favor”, “disculpe, gracias”,** en la calle, en el omnibus, cuando pases entre la gente. Verás que te ceden el paso.
- ✓ **Cede el paso a las personas mayores**, en general. Si te lo ceden acepta la atención y pasa.
- ✓ **Mira al rostro a la persona que te habla y a quien tú hablas.**
- ✓ **Recuerda el nombre de las personas**, para que te dirijas a ellas por su nombre.
- ✓ **Interésate por las personas**, “¿Cómo estás?”, “¿cómo te va?”, “que estes bien”, “que tengas un buen día”.
- ✓ **Sé colaborador**, “¿En qué puedo ayudar?” “¿necesitas ayuda?”.
- ✓ **Construye una red de contactos**, practicando la cortesía irás construyendo una red de contactos personales.



### **Una enemiga de cuidado, la timidez**

¿A quién no le ha pasado que a veces no tienes ganas de verni de conversar con nadie? Eso es totalmente normal. Pero si esa sensación es de toda la vida, entonces podrías estar frente a “doña Timidez”. ¿Cuál es el problema con ella? Que te puede

cerrar algunas oportunidades para que tengas un mejor bienestar. Por eso es importante conocerla.

#### **Señales para reconocerla:**

- ✓ En la calle una señora te pregunta una dirección, tú no respondes, ni la miras y sigues andando.
- ✓ En el salón de clases, cuando no sabes algo, prefieres callar a preguntar.
- ✓ En la combi, alguien abre una ventana y a pesar del frío no le pides que la cierre.
- ✓ En el trabajo el jefe hizo una pregunta. Tú sabías la respuesta pero callaste.
- ✓ No saludas a las personas, te avergüenza mirar a la gente al rostro, no dices lo que piensas.
- ✓ Te sientes inseguro o aver-

gonzado de ti, de hablar, de decir lo que piensas.

#### **¿Qué hacer? La timidez puede afectar tu vida.**

#### **Reconocer eso es un primer paso para cambiar**

- ✓ El primer paso es salir, cuánto más mejor. Reduce tu tiempo en el chat, en la internet, prefiere la interacción personal.
- ✓ Haz cosas diferentes. Si sigues haciendo lo mismo seguirás siendo tímido(a).
- ✓ Ensaya pequeñas frases para iniciar un diálogo, puedes hacerlo frente al espejo, “¿Qué tal el clima? ¿Cómo está tu trabajo?”
- ✓ Aprende a contar una historia. Esfuérzate a hablar más.
- ✓ Cuando no estés de acuerdo con



algo o alguien, intenta expresarlo y verás como de a poco vas tomando confianza.

- ✓ No idealices a los demás pensando que son más lindos(as), inteligentes o desvueltos(as), tú también lo eres sólo tienes que superar la timidez para demostrarlo.

- ✓ Mira a la gente a los ojos cuando les hablas, comienza con personas que ya conoces y a las cuales les tengas más confianza.
- ✓ Tu postura es importante: párate y camina erguido, mira al frente y sin arrastrar los pies, pisa firme.
- ✓ El tono de voz debe ser medio, evita hablar susurrando. Sonríe, eso abre muchas puertas. Saluda y despídete de las personas con quienes te relacionas.
- ✓ Busca actividades donde te reúnas con chicos y chicas que compartan tus intereses. Asiste aunque participes poco inicialmente.
- ✓ Participa de redes sociales, encuentros juveniles en tu comunidad, actividades de proyectos. Infórmate en la municipalidad, clubes, parroquias, instituciones culturales, etc.
- ✓ Infórmate de los temas más comunes, ensaya decir algo sobre estos.
- ✓ Aprende técnicas de relajación, yoga, tai chi, pilates.
- ✓ Algunas lecturas de libros de autoayuda.
- ✓ Ensayá contar de algún asunto que hayas leído, grábalo para que te oigas.
- ✓ Cuida tu apariencia, muéstrate aseado. Con el cabello y la ropa limpia.
- ✓ Los cambios, aunque pequeños, incrementan tus probabilidades de alcanzar lo que desees, vencer a la timidez.



## ► **Las amistades**

En este punto nos pareció que lo honesto era decir que las amistades no se escogen, sólo se dan; y el tiempo te enseña si son realmente amigos en quienes puedes confiar y si te hacen bien. Una amistad puede ser apenas un conocido, es diferente a una buena amistad. Los buenos amigos son difíciles de encontrar; te darás cuenta con el paso del tiempo.

En la vida conocerás a diferentes personas. Algunas llegarán a ser amistades. Al pasar los años es bueno diferenciar a los buenos amigos y conservar siempre a quienes en situaciones difíciles estuvieron allí, para darnos un apoyo o simplemente escucharnos.

### **Este pensamiento viene al caso:**

*“Tómate tiempo en escoger un amigo, pero sé más lento aún en cambiarlo”. Benjamin Franklin (1706-1790) Estadista y científico estadounidense.*

Aunque ahora te parezca algo elitista o selectivo, verás que con los años, las amistades que conserves serán aquellas con las que compartes valores, principios, sentidos de vida.

## ► **Consejos para relacionarse socialmente**

### **Ser asertivo(a)**

Hay que procurar ser una persona

que cae bien, que se muestra tolerante y no hiera a nadie a pesar de que acostumbra decir lo que piensa. Una persona asertiva resulta sensata, convincente y persuasiva; no es autoritaria y se muestra interesada por las opiniones y emociones de los demás.

### **Ser positivo(a)**

Transmites buen ánimo si empiezas con una mirada amistosa y una sonrisa. Escucha con interés a las personas y transmíteles tu deseo de conocerlos mejor. Y enfócate en tener una mirada positiva de las cosas.

### **Ser empático(a)**

Comprende y aprecia los sentimientos de las demás personas.

Ponte en el lugar de la otra persona antes de poner en juicio su conducta (“ponte en sus zapatos”).

### *Ser tolerante al estrés*

Eso significa ser capaz de soportar situaciones difíciles, adversas sin “desmoronarte”. Aprende a pedir ayuda, a recibirla y darla. Un problema complejo se compone de varios problemas menores, comienza por desatar un nudo a la vez.



### ► *Tres aspectos que dificultan una buena relación con otras personas*

#### *Intolerancia a la frustración*

A veces te ofuscas, te molestas, pierdes la perspectiva de las cosas, y te vas sin dar explicaciones. No toleras la frustración que te produce que las cosas no sean como te gusta, y que las personas no actúen como quieres o en el tiempo que esperas. ¿Qué hacer? La vida está llena de sinsabores, alegrías y tristezas. Debes aprender a convivir con ellas. Piensa en esta oración: “Dios, dame la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar; valor para cambiar las cosas que puedo; y sabiduría para conocer la diferencia”.

#### *Auto sabotaje*

Una persona nos contó esto: “me recomendaron para una entrevista de trabajo, pero ese día me puse a hacer otras cosas, llegué tarde a la cita y no me recibieron”. Esa persona se hizo auto sabotaje. No pudo contener su ansiedad, y creó el escenario para que se le hiciera tarde. Por temor al fracaso, saboté su oportunidad. ¿Qué se puede hacer en esa situación? Tómate las cosas con calma. Práctica lo que vas a hacer y decir. Apunta los detalles que te preocupan, como los horarios, días de pago, montos, contrato, etc. Con las cosas claras y un poco de valentía, te irá mejor.

#### *Victimización*

Te consideras víctima de la mala



suerte, de las circunstancias o de malas personas y no asumes la responsabilidad de lo que te pasa. Te sientes víctima de los demás y del mundo. Siempre le echamos la culpa a otro, ¿verdad? Pero muchas veces ese es un buen pretexto para no hacer lo que tenemos que hacer. Lee esto: “nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento”, o sea eres tú quien permite que otro te haga sentir inferior. Toma las riendas de tu futuro y hazte cargo de tu destino.

### **Reflexiona sobre las palabras de George Bernard Shaw:**

“La gente siempre echa la culpa a las circunstancias por lo que han llegado a ser. No creo en las circunstancias. La gente que triunfa es la que se levanta a observar las circunstancias

que les convienen, y cuando no las encuentran, las crea”.

### ► **Enfermedades sociales**

En la sociedad existen situaciones que pueden ser riesgosas para ti porque afectan tu salud física y mental, tu bienestar y tu felicidad. Algunas más frecuentes son:

#### **Alcoholismo**

Es el consumo excesivo de alcohol de forma prolongada y dependiente. Afecta la salud física, mental, las relaciones sociales, familiares y laborales. Hay factores psicológicos que pueden provocarlo: necesidad de reducir la ansiedad, conflictos en las relaciones personales, baja estima personal, etc. Pero también hay factores sociales como la

facilidad de consumo de alcohol, la aceptación social del consumo de alcohol, estilos de vida de estrés, etc. Claro, en nuestro medio es socialmente aceptado, sobre todo entre los hombres.

La persona enferma de alcoholismo requiere de ayuda profesional para curarse. Algunos síntomas son:

- ✓ Necesidad diaria o frecuente de alcohol para su función diaria.
- ✓ Pérdida de control con incapacidad de interrumpir o reducir el consumo de alcohol.
- ✓ Bebedor solitario(a).
- ✓ Dar excusas para beber.
- ✓ Episodios de pérdida de memoria asociados al consumo de alcohol (ausencias negras).
- ✓ Episodios de violencia asociados al consumo de alcohol.



- ✓ Deterioro en las relaciones sociales y familiares y en la responsabilidad laboral.
- ✓ Ausentismo laboral.

### Ludopatía

Es un impulso muy fuerte de jugar.

Antes se asociaba a los juegos de azar, pero ahora ha aparecido una variedad de ludópatas de juegos electrónicos que pueden dedicar mucho tiempo a esta actividad, olvidando sus necesidades básicas de alimentación, aseo, descanso. Algunos síntomas son:

- ✓ **Tolerancia.** Como en el caso de la tolerancia a las drogas, las personas ludópatas requieren apuestas mayores o más frecuentes para experimentar la misma emoción.
- ✓ **Inquietud o irritabilidad** asociada con los intentos de dejar o reducir el juego.
- ✓ **Evasión.** La persona juega para mejorar su estado de ánimo o evadirse de los problemas.
- ✓ **Revancha.** La persona intenta

recuperar las pérdidas del juego con más juego.

- ✓ **Mentiras.** La persona intenta ocultar las cantidades destinadas al juego mintiendo a su familia, amigos o terapeutas.
- ✓ **Pérdida del control.** La persona ha intentado sin éxito reducir el juego.
- ✓ **Actos ilegales.** La persona ha violado la ley para obtener dinero para el juego o recuperar las pérdidas.
- ✓ **Arriesgar relaciones significativas.** La persona continúa jugando a pesar de que ello suponga arriesgar o perder una relación, empleo u otra oportunidad.
- ✓ **La persona recurre a la familia,** amigos o a terceros para obtener plata como consecuencia del juego.



## **Drogadicción**

La drogadicción es una enfermedad que consiste en la dependencia de sustancias que afectan el sistema nervioso central y las funciones cerebrales. Todos sabemos que esto altera el comportamiento, la percepción, el juicio y las emociones. La dependencia, psíquica o física, es muy fuerte, esclaviza la voluntad y desplaza otras necesidades básicas, como comer o dormir. La persona pierde el control y puede mentir, robar, prostituirse y hasta matar para obtener la droga. Esta actitud afecta su trabajo, relaciones familiares e interpersonales, sus estudios, etc.

Probar y usar drogas no es una opción. La persona que las usa está enferma, tal vez diga que puede dejarlas cuando quiere, pero los hechos muestran que quienes las consumen con frecuencia para sentirse bien, verán afectada su vida y la de su entorno.

Hay información, orientación y consejería gratuita sobre drogas en el **teléfono 0800-44400, Línea “Habla Franco”**. **Visita su web y chatea [www.hablafranco.gob.pe](http://www.hablafranco.gob.pe)**








# CAPÍTULO 4.

## EL ESTUDIO

< Guía para chicos y chicas próximos a egresar de un Centro de Atención Residencial (CAR) >



EN SEIS MESES TERMINO  
MIS ESTUDIOS Y ME PONGO A  
CHAMBEAR

¡CHÉVERE!, YO  
ESTUDIO EN LA NOCHE  
Y TRABAJO DE DÍA



## ► **El estudio**

*El estudio es importante porque nos hace mejores personas, con educación y conocimiento. Esther Castellanos*

Suponemos que estas deseoso(a) por salir a trabajar y así ganar plata e independencia. Pero si tienes apoyo en tu manutención y la posibilidad de estudiar, piensa que lo que dejas de ganar ahora por estudiar, lo ganarás con creces en el futuro, así que sopesa la importancia de la capacitación.

### ► **Consejos para los y las estudiantes**

- ✓ Si tu aspiración es estudiar o culminar bien tus estudios o incluso seguir otros cursos más especializados, antes de salir pide una evaluación vocacional en el área psicológica del CAR.

### **Orientación vocacional gratuita**

- ✓ La obtienes en las Oficinas de Orientación Vocacional de las Direcciones Regionales del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, a nivel nacional. Es un servicio gratuito dirigido a jóvenes desde

el 4to de secundaria hasta los 24 años.  
En Lima están en:  
Oficina de Orientación Vocacional gratuita del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo.  
Av. Salaverry 655 (3er piso) Tf. 630-6060 (anexo 3074/3085)  
en Jesús María, Lima.

- ✓ Busca orientación vocacional en los consultorios psicológicos universitarios, hospitales del Ministerio de Salud, policlínicos municipales, y en instituciones que trabajen para los y las jóvenes.

*Programa de Capacitación gratuita a jóvenes ProJoven (16 - 24 años)*

- ✓ Si tienes 16 años te inscribes con tu partida de nacimiento o DNI de menor de edad, si tienes 17 o 18 con DNI; además presenta un recibo de luz,

agua o teléfono. Pasas una entrevista y si te aceptan recibes 250 horas de capacitación y luego un contrato de trabajo por tres meses, después una certificación. Escríbeles un correo con tus datos, teléfono y email para que te avisen de la próxima convocatoria: Email: [projoven@projoven.gob.pe](mailto:projoven@projoven.gob.pe). Dirección: Ministerio de Trabajo (piso 9). Av. Salaverry 655, Jesús María, Lima. Teléfono: 3301807 - 4245150 (anexo 512)

- ✓ ¿Tienes posibilidad de estudiar? De no ser posible por el momento,

busca trabajos que tengan relación con la carrera profesional que te interesa.

- ✓ Piensa qué te gusta hacer. Así identificarás tus aptitudes, habilidades y las materias y temas que te gustan.
- ✓ Indaga, pregunta, averigua con las personas que trabajan en los campos que te interesan cuáles son las particularidades de su profesión-ocupación: qué demanda de ellos, cuáles son sus puntos críticos o de cuidado para que reconozcas si tienes esas aptitudes.



## < Testimonio >

### **Historia: La vida es un cambio permanente**

“ Fernando nos contó que en el tiempo que salió del albergue no se le ocurría estudiar porque lo veía como algo inalcanzable. Entonces empezó a trabajar en oficios manuales, en un minimercado de abarrotes,

después en una panificadora, luego como cobrador de combi y después como vendedor ambulante de comida.

Con los ahorros de su trabajo se pagó una carrera técnica de impresor en el SENATI. En ese rubro trabajó diez años, y con su liquidación se pagó un curso de inglés, porque quería trabajar en un crucero. Ese deseo no se pudo realizar, así que Fernando evaluó sus posibilidades y se

ha embarcado en una carrera de negocios internacionales en el Instituto Peruano de Administración de Empresas, mientras trabaja en la empresa familiar.

Ha hecho un largo camino para llegar hasta aquí, y está satisfecho. Los cambios en su vida tienen como norte la superación personal a través del trabajo y el estudio. ”






TiempodeCrecer

# CAPÍTULO 5.

## EL TRABAJO

< Guía para chicos y chicas próximos a egresar de un Centro de Atención Residencial (CAR) >





LA CHAMBA NO ES DIFÍCIL PERO HAY  
QUE CONCENTRARSE, APAGA TU CELU

BUENO, LO PONDRÉ EN MODO  
SILENCIOSO. MEJOR CUIDAR TU  
PUESTO, ¿NO?



## ► **El trabajo**

*He realizado muchos trabajos, no ha sido fácil pero he aprendido. Milagros Ingunza*

Es una actividad generalizada en la sociedad, y debe ser remunerada. Salvo excepciones, la mayoría de personas adultas trabaja para satisfacer necesidades básicas (vivienda, alimentación, salud, vestido, educación, recreación). Es bueno que pienses en trabajar, pero si antes te capacitas, obtendrás mejores trabajos y más paga.

Si eres una persona introvertida o tímida, o si te cuesta relacionarte y buscas empleo pero no conoces a nadie, se reducen tus posibilidades de éxito. Es más fácil si una persona que conoce tus habilidades y buena actitud hacia el trabajo te recomienda. Puedes conocer a alguien que te recomiende en tu barrio, el centro de estudios, donde haces deporte, la iglesia, etc. A través de un familiar, amigo(a) del barrio, del CAR o del colegio. **Ejemplo:**

- *¿Qué sabes hacer?*
- *Se panadería y jardinería. Soy puntual, responsable y me gusta aprender.*

Poco a poco te relacionarás con distintas personas, eso es útil para obtener trabajos. Si la persona a la que solicitas empleo te conoce tendrás más oportunidades de mostrar tu capacidad para el trabajo. Responsabilidad, laboriosidad, honradez y deseo de aprender son cualidades que se valoran en cualquier empresa.

Si un contacto o amigo(a) te recomienda para un trabajo, tendrás más chance. Si fallas en el trabajo quien te recomienda queda mal y es probable que no quiera recomendarte nuevamente.

## ► **Consejos para buscar trabajo**

### 1. **Ten listo tu DNI.**

Inscríbete en el programa Certijoven del Ministerio de Trabajo [sne@mintra.gob.pe](mailto:sne@mintra.gob.pe) para obtener identificación (en caso no tengas DNI), certificado de antecedentes policiales y certificado domiciliario a un menor costo.

### 2. **Visita la página web de municipalidades con ofertas laborales o escríbeles**, por ejemplo:

- [www.munisjm.gob.pe](http://www.munisjm.gob.pe) de la Municipalidad de San Juan de Miraflores  
- [bolsadetrabajo@munivmt.gob.pe](mailto:bolsadetrabajo@munivmt.gob.pe)

Bolsa de trabajo de la Municipalidad de Villa María del Triunfo. Tf. 4960736. Jr. José Gálvez N°895

### 3. **Dedícate a buscar trabajo**, tómallo como una ocupación a tiempo completo y aplica todo tu ingenio.

### 4. **Pregunta a tus familiares**, amigos(as) del colegio, del barrio, vecinos(as), egresados(as) de la casa hogar, benefactores(as) y otros contactos.

### 5. **Investiga sobre las empresas a las que postularás**, y en tu currículum enfatiza las competencias que se requieren para cada

empleo, sin exagerar ni inventar aquello que desconoces.

### 6. **Haz cartas de presentación específicas**, y no postules a más de cinco lugares a la vez.

### 7. **Organiza tu tiempo** y acude puntual a las entrevistas de trabajo. No llegues tarde, no faltes, ni pospongas la cita, podrías no tener otra oportunidad.

### 8. **Actúa con sinceridad**, muestra seguridad, mira a los ojos a la persona que te entrevistó y usa un tono de voz agradable.

### 9. **Agradece** a la persona que te atiende cualquiera sea el resultado.



## ► *¿Dónde hay ofertas de trabajo?*

1. En quioscos de periódicos y pizarras cerca de los mercados se publican avisos de trabajo. También puedes poner tu aviso sobre lo que sabes hacer.
2. Los domingos varios periódicos publican avisos de empleos. Por ejemplo en El Comercio, Perú21 y La República, pero también en diarios locales.
3. Algunas radios y televisoras (en provincias) suelen presentar avisos de empleos.
4. Escoge empleos que requieran de alguien con tu capacitación y experiencia.
5. Si no es requisito tener experiencia elige empleos en donde puedas desarrollar mejor tus habilidades.
6. Hay páginas web que ofrecen empleos. Debes ingresar tus datos, o subir tu currículum vitae para que los interesados lo vean y te llamen.

### *Te recomendamos estas páginas:*

<http://www.empleosperu.gob.pe/el> Servicio Nacional del Empleo del Ministerio de Trabajo, en donde puedes inscribir tu currículum vitae en la bolsa de trabajo

[www.laborum.com](http://www.laborum.com)

<http://aptitus.pe>

<http://acciontrabajo.com.pe>

<http://www.vende.pe/peru/trabajo>



► *Esquema para elaborar tu currículum vitae*

*Aquí te presentamos un esquema sencillo para que hagas tu Currículum Vitae*

Nombres y Apellidos completo  
Dirección actual  
Teléfono fijo y/o celular  
Correo electrónico

FOTO

54 |

Soy una persona responsable, puntual, dinámica y con capacidad para trabajar bajo presión. Hago uso cuidadoso de los materiales y equipos asignados. Tengo habilidad para el manejo ordenado de objetos como las herramientas, maquinas, equipos y la construcción de piezas mecánicas.

**DATOS PERSONALES**

Fecha de Nacimiento : XXXXXXX  
Nacionalidad : Peruana  
Estado Civil : Soltero(a)  
Domicilio : XXXXXXXXXXXXXXXX  
E-mail : XXXXXXXXXXXXXXXX  
DNI : XXXXXXX



### ESTUDIOS

Primaria : XXXXXXXX  
Secundaria : XXXXXXXX

### ESTUDIOS SUPERIORES

Agosto 2010 A la fecha : SENATI

(Estudiante de Mecánica Automotriz ciclo II)

### CAPACITACIONES

Desarrollo y destreza de competencias personales y profesionales a través de talleres especializados a cargo de ONG italiana.

### OTROS CONOCIMIENTOS

- Seguridad Industrial
- Electricidad
- Soldadura
- Microsoft Office

### REFERENCIAS PERSONALES

*Disponibilidad Inmediata*

< Testimonio >

**Mi receta personal**

“*Hola, soy un joven egresado de una casa hogar y quiero contarte mi experiencia.*

*Al acercarse el momento de salir de la casa hogar no sabía qué hacer ni cómo conseguir trabajo, no me había interesado en ello.*

*Un amigo egresado nos habló de trabajar, estudiar y aspirar a más, pero no lo tomé en cuenta. Entonces, cuando salí no sabía nada y no tenía experiencia de trabajo. En la calle sólo vi un aviso para ayudante de cocina.*

*Vencí la timidez, hablé con el dueño, y empecé a trabajar al día siguiente.*

*Me pagaron menos de lo que me habían ofrecido al notar que yo*

*no hacía bien las cosas porque no estaba capacitado para trabajar. Pero yo me quedé, justamente para adiestrarme en ese trabajo.*

*Aprendí muchas cosas de cocina, hasta que llegó el momento de partir y continuar mi proyecto personal de seguir estudios superiores, pero la cocina me enseñó muchas cosas, una de ellas, a perseverar.*”




TiempodeCrecer

# CAPÍTULO 6.

## LA ADMINISTRACIÓN DE TUS RECURSOS

< Guía para chicos y chicas próximos a egresar de un Centro de Atención Residencial (CAR) >





YA PAGAMOS EL CUARTO Y EL  
TELÉFONO Y NOS QUEDÓ PLATA

¡ UN MES MÁS DE  
AHORRO Y NOS  
COMPRAMOS LA REFRI !



## ► *La administración de tus recursos*

*Para mí administrar mis recursos significa madurez. Fanny Ingunza*

Saber manejar tu plata es fundamental. Ya sea que la recibas de tu familia o te la ganes trabajando, debe alcanzarte para lo más importante. Para eso sirve hacer tu presupuesto mensual priorizando gastos esenciales. ¿Cuáles son? Si vives sólo(a), es el pago de tu cuarto, alimentación, pasajes, estudios y teléfono. Ropa y zapatos son gastos menos frecuentes.

La ropa, zapatillas y accesorios que uses no tienen que ser de marcas conocidas. Eso no te hace ni mejor ni peor. Busca las tres “B”, de “bueno, bonito y barato”, en cosas que no son de “marca”.

Si cocinas alimentos saludables estarás mejor alimentado que comiendo en la calle, ahorrarás plata y además puedes prevenir enfermedades.

## ► *Cómo hacer un presupuesto*

### *Ahorrar para el futuro*

Haz el balance de tu plata. Suma tus ingresos regulares y réstale tus gastos mensuales. Si te queda plata, es un saldo a favor que puedes ahorrar o usarlo para darte un gustito. Pero si gastas más de lo que ganas, debes recortar tus gastos para no endeudarte. Sin deudas uno(a) vive más tranquilo(a).

- ✓ Separa los gastos obligados, de los que puedes eliminar. Apunta lo que vas gastando.
- ✓ Y no compres a la ligera. Compara precios. Espera las ofertas.

Si ahorras tienes más oportunidades

de cumplir tus metas de mediano y largo plazo. Por ejemplo, puedes comprar una computadora o estudiar una carrera técnica o universitaria.

### *¿Por qué es importante ahorrar?*

- ✓ Con el ahorro puedes pagarte estudios o la capacitación necesaria para conseguir un trabajo. Y si ya tienes trabajo, la capacitación es útil para ascender en el trabajo o buscar otro mejor.
- ✓ También puedes invertir tus ahorros en un negocio; si ahorras en una entidad -banco, cooperativa o caja municipal- tus ahorros ganan intereses.
- ✓ Tus ahorros pueden ser útiles en una situación inesperada, como una enfermedad.

### *Algunas ideas para ahorrar:*

- ✓ Escribe tu meta de ahorro semanal.
- ✓ Gasta sólo lo que has planificado para que alcances la meta de ahorro.
- ✓ Abre una cuenta de ahorros.





## ► *Utiliza el crédito con responsabilidad*

Si puedes demostrar lo que ganas y el tiempo que estás en un mismo trabajo, una entidad bancaria podría darte una línea de crédito, o sea la oportunidad de consumir algo con el compromiso de pagarlo mes a mes más un interés. Ese crédito se usa con responsabilidad.

La tarjeta de crédito te permite consumir sin tener el dinero. Cada mes el banco te cobrará una parte del dinero que te prestó, más un interés. Si no pagas a tiempo, te cobrarán una mora (una multa) además del interés. Evalúa con mucho cuidado si puedes sostener un pago mensual fijo por el crédito que el banco te dé.

## *¿Y la tarjeta de débito?*

Se obtiene al abrir una cuenta de ahorros en un banco. Te sirve para retirar tu plata de un cajero automático y no cobra intereses.

Con ella puedes consumir en la mayoría de negocios formales, medianos o grandes; y pagar servicios (luz, agua, teléfono) en vez de usar plata en efectivo, o sea billetes. Lo que pagues con la tarjeta se descuenta de tus ahorros. Es decir, no podrás consumir más dinero del que tienes ahorrado.

No es una tarjeta de crédito y no presta plata. Se cobra de la plata de los ahorros que has depositado en ese banco.

---



< Testimonio >

### Primeros pasos de independencia

“ Cuando egresé de la casa hogar nada fue fácil para mí por todo lo que tuve que afrontar. Siempre pensaba en lo que había tenido y pude apreciar el cuidado y la ayuda de la casa hogar.

Recordaba los horarios, la comida y educación, las visitas

y los regalos de Navidad. Volvía a la realidad y me decía, “esos tiempos ya fueron, tengo que pisar tierra, necesito solucionar mi problema”.

Decidí calmarme y pensar en lo que iba a hacer. Si conseguía un trabajo estable tendría dinero para satisfacer mis necesidades básicas de alimentación, pasajes, alquiler de cuarto, ropa...etc.

Al cabo de una semana encontré un trabajo. Me compré una cocina y un frío bar. Hice bien porque ahorré mucho en alimentación y

progresivamente fui comprando las demás cosas. Ahora me siento bien conmigo mismo.

Lo primero que deberías hacer es encontrar trabajo y no perderlo. El trabajo nos genera dinero y el dinero se debería gastar en cosas razonables e importantes.

Sé que también nos gusta comprarnos cosas de moda, como el celular, mp3, y ropa, pero primero hay que satisfacer las necesidades básicas y sólo después nuestros gustos.”



### **Lista de cosas importantes para vivir independiente:**

**Artefactos para cocina:** Cocina, balón de gas, olla y sartén. Cucharones, cucharas, tenedores. Platos, tazas, vasos. Frio bar (cuando ahorres).

**Comestibles** (gasto mensual 200 soles).

**Te sugerimos hacer compras semanales para tener alimentos frescos,** gastarás aproximadamente 50 soles cada semana en: Avena, quinua, arroz. Menestras: lentejas, frijoles, pallares, garbanzos.

Cebolla, ajos; papas, camote, yuca, olluco, zanahoria, zapallo, habas, vainitas, etc., huevos.

Hay alimentos que deben comerse pronto o refrigerarse como el pescado, pollo, carne, leche fresca y embutidos (salchichas, hot dog, jamonada).

**¡A comer..!!**

**Para que comas sano y rico te recomendamos el siguiente menú:**

#### **Desayuno**

Un vaso de jugo con frutas de la estación (tienen mejor sabor y son más baratas). Mejor no tomes jugos de caja porque tienen mucha azúcar y preservantes químicos. Puedes intercalar los jugos de papaya, piña, naranja, surtido con algo de beterruga y plátano, melón, fresas,

tuna. En la medida que escojas la fruta de estación, que está madura, verás que tiene su propia azúcar. Otro día puedes comer la fruta entera y no en jugo.

Un plato de avena, puede ser con fruta también. Te sale muy sabroso si le pones un plátano o manzana picada.



Un pan con aceituna o queso. No comas embutidos con frecuencia, sólo una o dos veces por semana.

### Almuerzo

- ✓ Pescado a la plancha con una ensalada de verduras y papas cocidas.
- ✓ Pollo salteado con verduras. En una sartén salteas en poco aceite unos 200 gramos de pollo, dos soles de verdura china, col, frijol chino, pimienta, ho lan tao (es una alverjita planita), algo de sillao y kió, y, si puedes conseguir, algo de ajonjolí. Puedes acompañarlo con arroz blanco.
- ✓ Guiso de quinua con queso. Para dos personas usa una taza de quinua que tienes que lavar

muy bien. Cuando esté limpia la pones a sancochar, con un diente de ajo y un pedazo de cebolla. Cuando está a medio hervor le cambias el agua porque sino amarga. Que siga hirviendo y la vas probando. Le pones unos 100 grms de queso serrano, luego de probar como quedó recién le echas la sal, un poco de leche y ya está.

- ✓ Como puedes ver, guisar toma tiempo. En cambio las carnes blancas, de pollo, pavo y pescado, a la plancha y con verduras, son una opción rápida, sabrosa y saludable. También puedes hacer la prueba de cocer esos filetes y verduras al vapor, poniéndolas en un plato hondo dentro de una olla grande con 2 centímetros de agua. Es más sano y se hacen en 10 minutos.

### Cena

Como dice el refrán, “desayuna como rey, almuerza como príncipe y cena como mendigo”. O sea para la noche, una cremita de verduras viene bien. ¿Cómo la preparas? Pon a cocinar en poca agua una papa pelada, pedazos de zapallo, apio y poro (como taza y media), un diente de ajo. Cuando estén cocidos, licúalos con su propio caldo. Agrega algo de sal y leche. Sírvela con trocitos de pan tostado en sartén. Te quedará deliciosa.

*¡Salve cocinero!, ¡Tremenda cocinera!*

---




TiempodeCrecer

# CAPÍTULO 7.

## EL AMOR

< Guía para chicos y chicas próximos a egresar de un Centro de Atención Residencial (CAR) >





¿O TE HAS  
DESAPARECIDO,  
YA NO SE TE VE  
EN LA CANCHITA.

¡QUÉ EXAGERADO!

TODOS ME DICEN  
LO MISMO, LA VERDAD  
ES QUE ESTOY  
TEMPLADAZO



## ► **El amor**

*Amar a una persona es compartir tu vida, lograr la plenitud. Luis H.*

Es un sentimiento que surge entre las personas porque comparten afinidades, intereses, afecto y se gustan mutuamente. Es normal enamorarse, es parte de tu vida pero debes valorarte a ti mismo, quererte, respetarte. También te recomendamos que no te descuides a ti mismo o a tu trabajo o estudios por causa de un amor. Así, si hubiera decepciones de amor, éstas no te hundirán en un pozo.

< Testimonio >

### Cómo afronté mi primera ilusión

“ A los 15 años me ilusioné con un chico de la misma casa hogar adonde vivía. Para mí era el mejor de todos porque era inteligente, estudioso, dibujaba muy bien y era muy atento conmigo. Al principio

todo es bonito y romántico. Son los mejores momentos de la adolescencia, pero solo es una etapa de la vida.

En el hogar estaban prohibidos los enamoramientos, así que nos comportábamos como buenos amigos porque sabíamos que podían expulsarnos. Sin embargo, se lo contamos a una tutora que comprendió lo que pasábamos, con firmeza nos dijo que podíamos vernos en el patio pero no a

escondidas. Nos encontrábamos fuera de la casa hogar y era muy bonito ser enamorados, pero él comenzó a ponerse celoso de que yo saliera con mis amigas. Le molestaba, así que cuando egresé de la casa hogar tomé la decisión de terminar la relación, porque yo tenía que hacerme cargo de mis hermanas menores y me preocupaba quedar embarazada, con su “domingo siete”, así se decía entre los chicos y chicas.

”



### ***Consejos para personas enamoradas***

- ✓ Tener enamorada o enamorado puede ser una experiencia bien chévere, si podemos decir en cada momento lo que sentimos y pensamos.
- ✓ Tiene que haber confianza para que cada persona diga lo que quiere y lo que no quiere sin temor a ser juzgada y con la seguridad de que su decisión será respetada.
- ✓ Comunicarse es aprender a escuchar y comprender a tu pareja.
- ✓ Deben conocerse y compartir información de calidad sobre sexualidad, prevención de embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual y VIH.
- ✓ Debes estar seguro o segura de lo que quieres y hacer sólo aquello con lo que estás de acuerdo, sin presionar a tu pareja ni dejarte presionar por nadie.



< Testimonio >

### Un primer amor difícil

“ Soy un joven de 22 años y esta es mi experiencia. Egresé de la casa hogar a los 17 años y conseguí trabajo en una tienda de abarrotes, en donde conocí a una bonita chica, flaquita. Fuimos amigos todo un año, mientras yo me enamoraba cada día más.

Mi hermana se dio cuenta, y me dijo que era muy joven para enamorarme, que pasaría como una cosa de la adolescencia. Me decía que debía hacer otras cosas, entre ellas estudiar. No le hice caso y dejé los estudios por estar en la tienda y verla. Ella me quería, paseábamos, íbamos al cine, gastaba mi dinero en ella.

Pasaron años, mis tíos me aconsejaban: “esa chica no es para ti”, me decían. Otras personas me contaban que ella andaba con otro

chico. Pero yo era terco y no me importaba lo que mis tíos, primos y hermana me aconsejaban. Un día me doy cuenta que la chica verdaderamente no era para mí, no sé qué fue lo que me hizo ver claras las cosas.

Dejé de trabajar en la comercial de abarrotes y decidí estudiar y trabajar. Ahora estoy trabajando como digitador a medio tiempo y estudiando computación e informática. ”



TiempodeCrecer

# CAPÍTULO 8.

# SEXUALIDAD

< Guía para chicos y chicas próximos a egresar de un Centro de Atención Residencial (CAR) >



SI TE DIGO PARA  
ESTAR JUNTOS, TU  
QUÉ ME DIRÍAS

TE DIRÍA QUE ME  
ESPERES PORQUE NO  
ESTOY SEGURA SI ES  
LO QUE QUIERO POR  
AHORA...



## ► Sexualidad

*La sexualidad es parte de la vida, pero hay que vivirla con responsabilidad. Edwin Huayta*

### *¿Qué es la sexualidad?*

La sexualidad son las emociones y conductas en torno a la búsqueda del placer sexual. Se manifiesta en pensamientos, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. Como cuando descubrimos nuestro cuerpo, cuando nos acariciamos, cuando nos atrae un chico o una chica, o cuando besamos a alguien que nos gusta.

La sexualidad tiene una base instintiva y otra aprendida. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre.



< Testimonio >

**Los cambios físicos durante mi pubertad**

“ Cuando tenía 10 años fui a vivir al Hogar San Francisco de Asís, donde al principio me sentí un poco extraña, pero con

el pasar de los meses me hice amiga de las demás niñas. Ahí conocí a Jacky, la mayor de todas las niñas.

Un día estaba en el baño y vi que me salía sangre de la entrepierna, me asusté y grité. Jacky llegó, me preguntó y le mostré mi trusa, entonces ella me explicó que a todas las mujeres les viene la regla o menstruación cuando llegan a la adolescencia.

En adelante sentí cambios en mi cuerpo: me crecían vellos púbicos y se ancharon mis caderas; sentía olores en mi cuerpo. Me preguntaba por qué me crecía vello y por qué las mujeres menstruaban y los hombres no; desconocía esas diferencias sobre los adolescentes, hombres y mujeres, pero poco a poco las fui descubriendo.



### ► **Derechos sexuales y reproductivos de los y las adolescentes**

Los adolescentes tienen derecho a recibir orientación sobre salud sexual y reproductiva; y orientación emocional que les permita desarrollar sus afectos de forma equilibrada, sin descuidar sus relaciones sociales, su trabajo o estudios. Ante una situación similar acude a tus padres, hermanos(as) mayores, amigo(a), consejero(a) o psicólogo(a) de un centro de salud.

Debes saber que los derechos sexuales y reproductivos son libertades fundamentales de todas las personas sin diferencia de sexo, orientación sexual, etnia, edad o clase social.

#### **Derechos sexuales:**

- ✓ Disfrutar de su sexualidad de forma placentera y gratificante.
- ✓ Decidir tener o no relaciones sexuales.
- ✓ Vivir la sexualidad de forma independiente a la reproducción.
- ✓ Decidir la preferencia sexual.
- ✓ Cuidar de su salud con controles médicos periódicos.

#### **Derechos reproductivos:**

- ✓ Decidir libremente sobre la reproducción.
- ✓ Utilizar métodos anticonceptivos seguros y eficaces.
- ✓ Recibir servicios de calidad en sexualidad, salud sexual y reproductiva.
- ✓ Cuidar de su salud.

### ► **Inquietudes que tuve cuando era adolescente**

Estas eran las preguntas que yo me hacía en ese tiempo, y las respuestas que ahora sé.

**Pregunta:** ¿A qué edad se pueden tener relaciones sexuales?

**Respuesta:** No hay una norma que determine una edad, sin embargo hay información que te servirá para tomar esa decisión:

- ✓ La actividad sexual puede tener consecuencias como el embarazo, enfermedades de transmisión sexual o que descuides tus estudios o trabajo.
- ✓ Iniciar tu vida sexual cuando eres muy joven eleva el riesgo

de contraer enfermedades de transmisión sexual en el futuro.

- ✓ Retrasar el inicio de la actividad sexual te permite enfocarte en cosas útiles para tu futuro, como estudiar, capacitarte, buscar trabajo.

P: ¿Qué debo saber antes de tener relaciones sexuales?

R: Antes de saber acerca de los métodos, es sentirse seguro(a) de hacer frente a



las consecuencias de iniciar una vida sexual activa. Seguro(a) que es el momento ideal, que eres responsable y maduro(a) y que tu pareja es la persona a quien también deseas expresar tu afecto y lo recibirás de él o ella. Ante la duda abstente y espera el mejor momento. No te sientas presionada o presionado de hacerlo.

Luego debes conocer los métodos para la planificación familiar y prevención de enfermedades de transmisión sexual para vivir tu sexualidad de forma segura.

P: ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos y adónde me pueden informar?

R: El personal médico de la institución puede informarte sobre el uso de métodos anticonceptivos, también en hospitales y postas médicas.

P: ¿Ya puedo cuidarme con métodos anticonceptivos?

R: Eso lo dirá un médico después de evaluar tu salud y estilo de vida. Los anticonceptivos previenen el embarazo si se usan correctamente. Sin embargo, no son un mecanismo 100% efectivo para evitar enfermedades de transmisión sexual.

P: ¿Hacen daños los métodos anticonceptivos?

R: Los métodos anticonceptivos no generan ningún daño, dependiendo de cada organismo podría haber algún



tipo de reacción. Es básico que el médico te evalúe para determinar el método más adecuado para ti.

**P:** ¿Es necesario estar íntimamente con un hombre o con una mujer?

**R:** La decisión de estar con un hombre o una mujer la tomas tú y si no quieres estar con alguien no es necesario que lo hagas.

**P:** ¿Cómo saber hacerlo?

**R:** Para tener relaciones sexuales tienes que dejar llevar tu cuerpo, claro, siempre actuando responsablemente, si realmente sabes con quien lo estás haciendo, por las enfermedades. Si tienes un sentimiento especial por la

persona con quien haces el amor tu experiencia será más cálida y bonita porque compartirán un momento íntimo muy significativo e importante.

**P:** ¿Quién se debe de cuidar, el hombre o la mujer?

**R:** Es ideal que ambos se cuiden. Así estarán doblemente protegidos de cualquier enfermedad de transmisión sexual y previniendo embarazos no deseados.

**P:** ¿Cómo puedo evitar las enfermedades venéreas? (ETS, enfermedades de transmisión sexual)

**R:** Hay varias formas. Por ejemplo:

1. Teniendo una sola pareja y estando ambos sanos.

2. Con una buena higiene de los órganos sexuales, antes y después de cada relación sexual.

3. Usando un condón o preservativo en cada acto sexual. Es eficaz para prevenir la transmisión del virus (VIH) que causa el SIDA y otras ETS.

4. Si tienes relaciones sexuales con más de una persona haz la prueba de ETS cada vez que creas estar en riesgo, aunque no tengas síntomas.

**P:** ¿Por qué hay homosexuales y lesbianas?

**R:** La ciencia no ha descubierto qué determina la orientación sexual de una persona, sea heterosexual, homosexual o bisexual, pero aclara que no es un trastorno mental.

No es cierto que las personas homosexuales (que gustan de personas del mismo sexo) hayan sido seducidas de niños por personas mayores del mismo sexo.

Un psiquiatra muy famoso (Sigmund Freud) sostuvo que toda persona tiene una predisposición bisexual y tendencias homosexuales latentes, que pueden aflorar si se tiene temor a una relación heterosexual.

La homosexualidad es simplemente una variación del desarrollo sexual, sin embargo, las personas con esa orientación sufren la intolerancia y agresión de otras personas.

Pienso que las personas con orientación homosexual tienen los mismos deberes y derechos que todas las demás personas.





## < Testimonio >

### **Acoso sexual**

“ Recuerdo que hace unos meses quise comprarme un celular muy bonito, pero estaba muy caro y le pregunté al vendedor o dueño si tenía otro celular bonito y no tan caro. Él se me acercó y me dijo que yo me podía llevar el celular que me gustaba con una condición. Yo le dije “no gracias”, porque me había dado cuenta de sus intenciones, pero él me tapó

la salida y dijo, “¿por qué dices no? si aún no te he dicho nada... ¿Estarías conmigo a cambio del celular?” Yo le dije “¡No!” Y me fui, casi temblando. Pensaba lo peor. La verdad es que no supe cómo manejar esa situación, por eso me aterra, poniéndome nerviosa. Creí que me cogería la mano a la fuerza.

### **Historia de un acoso**

Ella salió del hogar y se fue a vivir con su mamá, que tenía una pareja. Cuando se instaló

en la casa todo era normal pero conforme pasaron los días su padrastro empezó a fastidiarla. Le decía palabras morbosas cuando llegaba del colegio. Un día quiso tocarla a la fuerza. Ella le contó a su hermano quien la sacó de la casa.

La chica le contó a su mamá pero ella no le creyó, más bien le dijo “que malas costumbres te han enseñado en el hogar”, y le dijo que no volviera a la casa. Desde ese momento ella lucha sola.”






TiempodeCrecer

# CAPÍTULO 9.

## SER CIUDADANO O CIUDADANA

< Guía para chicos y chicas próximos a egresar de un Centro de Atención Residencial (CAR) >





ME INVITARON A PARTICIPAR  
DE UNA ASOCIACIÓN PERO NO  
CONOZCO A MUCHAS PERSONAS.  
¿DEBERÍA ACEPTAR?

¿POR QUÉ NO? YO VOY A UN  
GRUPO DE JÓVENES. ES SUPER  
DIVERTIDO, ADEMÁS APRENDO  
COSAS. ¡DATE LA OPORTUNIDAD!



## ► *Ser ciudadano o ciudadana*

*El que es bueno en familia, es también buen ciudadano. Sófocles.*

De acuerdo a ley son ciudadanos(as) las personas nacidas en el territorio patrio que alcanzan la mayoría de edad al cumplir 18 años. En ese momento, a los derechos que le asisten como persona, se agrega el derecho de elegir a las autoridades políticas, y de ser elegido(a) .

Ser ciudadano(a) significa tener una serie de derechos respecto de los cuales el Estado debe velar. Pero también significa tener obligaciones que cumplir para con toda la sociedad. No es posible exigir el respeto de derechos si no cumplimos también nuestras responsabilidades. Igualito que en nuestras casas. El Perú es nuestra “casa grande”.

Así como es importante que en una familia todos puedan contribuir con su bienestar, en un Estado, los ciudadanos y ciudadanas somos responsables de que éste responda a las necesidades de todas y todos. Una manera de hacerlo es brindándole los recursos económicos para que se puedan habilitar hospitales y colegios, construir y mantener carreteras entre muchas otras tareas. Eso significa pagar nuestros impuestos.

## ► **Los impuestos y su importancia**

Una parte de lo que pagas al comprar un caramelo, un pasaje o un celular, es el Impuesto General a las Ventas (IGV) que es el 18% del precio neto. Por ejemplo si compraste un pantalón a S/100.00, S/84.74 es el



precio neto, y S/15.25 el impuesto que se paga al Estado.

Pagando impuestos aportamos al Estado Peruano, y contribuimos al desarrollo de la comunidad, a cambio, el Estado nos debe brindar seguridad, justicia, salud y educación de calidad. Y administrar bien la plata de los impuestos para construir carreteras, aeropuertos, hospitales, y casas hogares, entre otros servicios y bienes públicos.

Los impuestos permiten pagar, por ejemplo, el sueldo de profesores, policías, médicos, funcionarios del gobierno nacional (ministerios), regional o municipal. También se paga el sueldo del presidente, ministros, presidentes regionales, congresistas, jueces, fiscales, alcaldes y concejales.

Y como debes estar pensando ya, tan importante como pagar impuestos es pedir cuentas y velar para que esa plata se gaste bien.

## ► **Derechos como ciudadano(a), contribuyente y consumidor(a)**

Si estudias en un colegio del Estado, con profesores que no enseñan bien, con carpetas y salones deteriorados, tú, tus padres o apoderados tienen derecho a reclamar por una educación de calidad. Para eso pagan impuestos, son contribuyentes.

Tienes derecho a opinar, con libertad y respeto por el otro, sobre lo que



afecta tu vida y la de otras personas. Podrías reclamar por el mal estado de la carretera, demoras en los trámites, fallas en el recojo municipal de la basura, infraestructura en mal estado en un hospital, seguridad social, colegios...etc.

Y cuando cumplas 18 años, y seas mayor de edad, o sea ciudadano(a), elegirás a los alcaldes, congresistas y al presidente que creas puede hacer mejor las cosas.

Como consumidor(a) tienes derecho a reclamar si te vendieron algo en mal estado: un pantalón manchado, un remedio vencido, o un alimento pasado. Ve a la tienda con la boleta de compra, y con respeto pero firme, reclama un producto en buen estado o tu plata.

Por eso, al comprar un bien o servicio, pide un comprobante de pago. Con ese recibo o boleta es más fácil reclamar.

Claro, siempre será mejor ser un buen comprador y fijarse bien en el producto que queremos ANTES de comprarlo.

### ▶ *Libro de reclamaciones*

Todo establecimiento que vende bienes o servicios al público tiene la obligación de tener en lugar visible un cuaderno para reclamaciones. Ahí puedes escribir tu reclamo o queja y llevarte una copia. El Indecopi (Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y Protección

de la Propiedad Intelectual [www.indecopi.gob.pe](http://www.indecopi.gob.pe)), debe tomar cartas en el asunto, procesar y resolver tu queja o reclamo.



## *Nuestro mensaje final*

### *Amigo, amiga:*

Estás en una etapa maravillosa de tu vida, un tiempo de crecer. Al salir del CAR, dependerá de ti tomar las decisiones, hazlo, y si te equivocas levántate y continúa, que nadie es perfecto y para todo se encuentra solución. **Rosa Quispe**

86 |

La vida no es fácil, pero cuando uno quiere salir adelante todo se puede con esfuerzo y entusiasmo, que así no hay nada imposible. **Esther Castellanos**

Puede ser que las cosas se compliquen, y la gente te de la espalda pero no te dejes derrumbar. Trázate una meta para que sepas adonde vas, y sea que estudies o trabajes échale ganas que todo lo puedes lograr con dedicación.

**Milagros Ingunza**

No sientas temor de buscar el consejo de las personas que te han conocido, cuéntales tus inquietudes y retos para que te orienten. Puedes soñar con muchas cosas y comprometerte contigo mismo para alcanzarlas. **Edwin Huayta**

Si quieres triunfar, no te kedes mirando la escalera... empieza a subir, escalón por escalón, hasta ke llegues arriba.. utiliza tu imaginación, no para asustarte, sino para inspirarte a lograr lo inimaginable...Kerer es poder kerid@...Y si eso tu mism@ te lo crees, todo es posible!! ¡Saludos! **Fanny Ingunza**



Olvida el pasado, vive el presente y construye tu futuro. El mundo puede ser duro pero tú debes ser fuerte; el tiempo vuela pero tú córtale las alas; el éxito está lejos, pero tú acorta el camino; eres único, sólo tú puedes llegar adonde quieras. **Silvio Navarro**

Lean el manual y úsenlo como una guía porque esa es su ayuda. **Juan José Iglesias**

Gracias; no por haber leído este documento, sino por haber comprendido y analizado cada tema de este “manual” que les será útil en esta etapa de su vida que están a punto de iniciar. **Roger Navarro**

---

## **Bibliografía**

**Defensoría del Pueblo (2010)** Informe Defensorial N°150, El derecho de los niños, niñas y adolescentes a vivir en una familia: la situación de los Centros de Atención Residencial estatales desde la mirada de la Defensoría del Pueblo. Lima

**The Global Fund, CARE, Ministerio de Salud, Consorcio por el desarrollo de adolescentes y jóvenes. (2004).** Vive tu sexualidad sin paltas. A.C.S. Calandria. Perú

**Savater, F. (2003).** El valor de elegir. Editorial Ariel. Colombia.

**Silva Santisteban, F. (2005).** El primate responsable/ antropobiología de la conducta. Fondo Editorial del Congreso del Perú. Lima.

**Notas**

---

---

---

---

---

---

---

---



**Notas**

---

---

---

---

---

---

---

---



**Notas**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Notas**

---

---

---

---

---

---

---

---



# Tiempo *de* Crecer

< Guía para chicos y chicas próximos a egresar de un Centro de Atención Residencial (CAR) >

Ejecutan:  **Amici de i Bambini**  
IL DIRITTO DI ESSERE FIGLIO

 **calandria**  
comunicación cultura democracia desarrollo

Financia:  **FIP**  
FONDO ITALO PERUANO