



Prevención de la violencia

que afecta a los adolescentes

13-18 años



Fascículo

2

SEUNPH
Editorial

COLECCIÓN
POLICÍA ESCOLAR
PE



Doctor **Héctor Gustavo Sánchez Velásquez**
Secretario de Estado en el Despacho de Seguridad

General Director **Juan Manuel Aguilar Godoy**
Director General Policía Nacional

Comisionado de Policía **José Reinaldo Servellon Castillo**
Rector Universidad Nacional de la Policía de Honduras

Comisionado General **Miguel Roberto Pérez Suazo**
Director Nacional de Prevención y Seguridad Comunitaria

Fascículo 2 **PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA** **que afecta a los adolescentes**

1era. edición, mayo 2024
Tegucigalpa, MDC

ISBN: 978-99979-927-1-0

Es una publicación de la Policía Nacional de Honduras a través de la División de Policía Escolar, adscrita a la Dirección de Prevención y Seguridad Comunitaria. realizada con la colaboración de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras.

La edición es responsabilidad del Sello Editorial de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras (SEUNPH). Se trata de una publicación gratuita, con fines educativos. Se prohíbe cualquier reproducción total o parcial que busque obtener ganancias económicas.

Elaboración

Subinspectora Auxiliar de Policía Anyeli Marcela Ramírez Euceda

Aprobación

Comisaria de Policía Sandra Cabrera Hernández
SEUNPH

Revisión técnica

Inspector de Policía en el Área de los Servicios Denovan Mabiél Irías Herrera
Subinspectora Auxiliar de Policía Belsy Nohemy Reyes Durón
Subinspectora Auxiliar de Policía Cherly Selena Cruz Rubio

Edición

Óscar Rolando Urtecho Osorto
Subinspectora Auxiliar de Policía Marilyn Nicol Izcano Reconco

Corrección ortográfica

Subinspectora Auxiliar de Policía Gladys Lucía Andino Sandoval

Diseño gráfico y diagramación

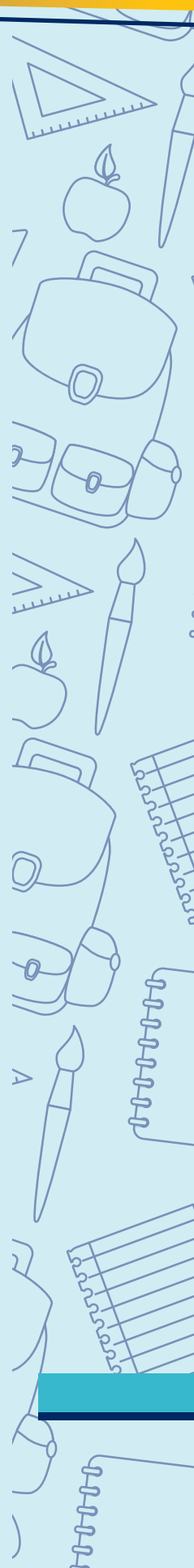
Neby Joselina Pagoada Cruz

Ilustraciones

Adaptadas de freepik.es

Índice

Introducción.....	4
Objetivo general.....	4
Tema 1. Habilidades para la vida.....	5
Tema 2. Unidos por la cultura de paz.....	13
Tema 3. Resolución de conflictos	19
Tema 4. Conociendo mis deberes y derechos	25
Tema 5. La violencia y sus consecuencias	33
Tema 6. Valoremos y cuidemos el medio ambiente.....	41
Tema 7. Evitemos el <i>bullying</i>	47
Tema 8. Resiliencia	55
Tema 9. Agentes de cambio	61
Bibliografía	69



Introducción

La violencia en los centros educativos, como en el resto de la sociedad, es un fenómeno complejo y multicausal, en el que intervienen factores socioeconómicos, culturales y ambientales. Las secuelas que deja en sus víctimas son grandes y capaces de marcarlas para siempre, afectando el desarrollo de las personas y de la sociedad en general.



Por eso, el presente fascículo **“Prevención de la violencia que afecta a los adolescentes”** consta de nueve temas cuidadosamente seleccionados para trabajar en los centros educativos con una visión integradora y social. Se trata de un esfuerzo para evitar que los adolescentes sean víctimas de la violencia y sus consecuencias. Así, la Policía Nacional busca contribuir en la formación de una cultura de paz, procurando que los adolescentes se conviertan en agentes de cambio y colaboren en la transformación de la sociedad, el respeto a los demás y al medio ambiente. Estamos trabajando por un futuro prometedor para nuestro país.

¡La educación es el arma más potente para cambiar el mundo!

Objetivo general

Contribuir a la creación de una cultura de paz y evitar que los niños y niñas sean víctimas de la violencia.



Fascículo 2

Prevención de la violencia

que afecta a los adolescentes

13-18 años

Tema

1

Habilidades para la vida

Competencia a desarrollar

Identifican y ponen en
práctica habilidades
para la vida.





- 1. Observe la imagen y conteste las siguientes interrogantes:



- ¿Qué hace el adolescente? _____

- ¿Qué relación tiene cada imagen representada en los círculos con las habilidades que puede tener una persona?



Comparta las respuestas con sus compañeros y compañeras.



Habilidades para la vida

Cuando hablamos de habilidades para la vida, estamos haciendo referencia a un conjunto de actitudes necesarias para un comportamiento adecuado y positivo, que permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria. El desarrollo de estas habilidades permite que tengamos mejores relaciones con otras personas y con nuestro entorno.



Estas habilidades son necesarias para afrontar eficazmente los retos cotidianos, ya sea en la escuela, en el trabajo o en nuestra vida personal.

Las habilidades para la vida se clasifican en cognitivas, emocionales y sociales, para inventar, crear y emprender.

- **Habilidades cognitivas:** son aquellas que nos permiten conocer las alternativas que se nos presentan, sus ventajas y desventajas, para escoger la más adecuada para nuestra salud y desarrollo humano, con una visión crítica e integral de la realidad, implica que sabemos asumir con madurez las consecuencias de las decisiones tomadas.

Ejemplos de habilidades cognitivas:

Autoconocimiento

Consiste en captar nuestro ser y personalidad. Saber de qué fortalezas disponemos y qué carencias y debilidades tenemos.

Toma de decisiones

Decidir significa actuar proactivamente para marcar el rumbo de la propia vida, para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar.

Pensamiento creativo

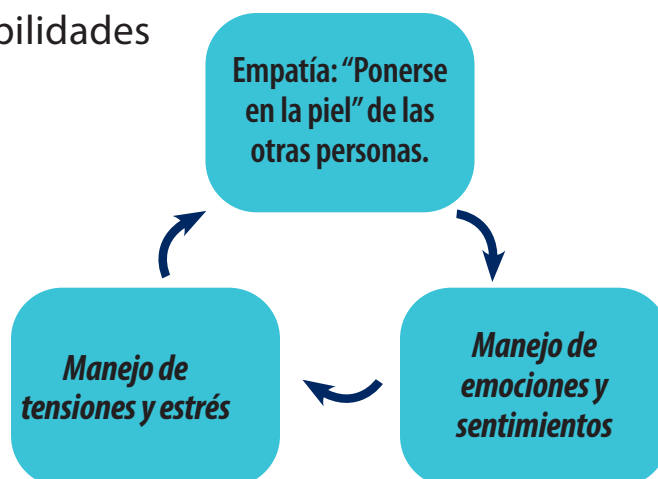
Permite ver la realidad desde perspectivas diferentes para inventar, crear y emprender con originalidad.

Pensamiento crítico

Es la capacidad de analizar experiencias e información y llegar a conclusiones propias.

- **Habilidades emocionales:** ningún sentimiento es malo, dependiendo de la forma en que se exprese, puede enriquecernos y ayudarnos a establecer relaciones positivas. Es importante aprender a expresar nuestras emociones, identificando los factores que nos producen tensión.

Ejemplos de habilidades emocionales:



- **Habilidades sociales:** son aquellas destrezas que nos llevan a resolver problemas, a comunicarnos efectivamente y poder expresar nuestros sentimientos, pensamientos y acciones de forma acertada, para garantizarnos relaciones estables y duraderas.



¿Sabías que?

El desarrollo de habilidades para la vida nos ayuda a recuperar el control sobre nuestro comportamiento y al mismo tiempo tomar buenas decisiones, con conocimiento de causa, para adquirir patrones de comportamiento y valores positivos.



Actividad 1.

Encuentre en la sopa de letras al menos 10 emociones que somos capaces de experimentar.

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

Emociones

- Ternura - Disgusto - Vergüenza - Tristeza - Ira
- Miedo - Amor - Comprensión - Sorpresa - Felicidad
- Orgullo - Entusiasmo - Timidez - Envidia - Coraje

Actividad 2.

Enlace con una línea la imagen que corresponde a cada emoción.

**AMOR****CORAJE****TRISTEZA****TERNURA****MIEDO****Actividad 3.**

Comparta con sus compañeros y compañeras lo siguiente:

- Cuente una situación donde haya experimentado una de las emociones identificadas en los dos ejercicios anteriores.

- 
- ¿Cree que manejó adecuadamente sus emociones en esa situación? _____ ¿Por qué? _____

- ¿Cómo podemos usar nuestras habilidades cognitivas para manejar mejor nuestras emociones?

Fascículo 2

Prevención de la violencia

que afecta a los adolescentes

13-18 años



Tema

2

Unidos por la cultura de la paz

Competencia a desarrollar

Interiorizan una cultura de paz, poniendo en práctica actividades que fomenten la convivencia.





- 1. Observe la imagen y conteste las interrogantes.



- En su opinión, ¿qué significa vivir en paz? _____

- ¿Qué puede hacer usted para contribuir a la paz en su centro educativo?

- ¿Quiénes son los responsables de mantener la paz en su comunidad?

- ¿Por qué es importante mantener la paz? _____



Comparta las respuestas con sus compañeros y compañeras.



Unidos por la cultura de la paz

El 21 de septiembre se celebra el **Día Internacional de la Paz**. Pero, ¿qué es la “paz”? esta palabra de tres letras engloba un mundo entero y se define como la armonía entre las personas, sin enfrentamientos y conflictos.

Según la UNESCO (1998), educar en la cultura de paz es centrarse en una serie de **“valores, actitudes y comportamientos que rechazan la violencia y previenen los conflictos”**. La cultura de paz permite resolver conflictos a través del diálogo, la mutua comprensión y la valoración de la diversidad.

Cultura de paz

Es el conjunto de valores, actitudes y comportamientos, que reflejan e inspiran la interacción social basándose en los principios universales de libertad, justicia, solidaridad, tolerancia e igualdad de género, el respeto o promoción de los derechos humanos y el arreglo pacífico de los conflictos.



La paz está relacionada con la ausencia de violencia. A partir de esto se puede hablar de tres tipos de paz:

- **Paz directa:** resolución no violenta de los conflictos.
- **Paz cultural:** existencia de valores, ideas y aptitudes que generan entornos de paz.
- **Paz estructural:** forma de organización diseñada para conseguir un nivel mínimo de violencia y máximo de justicia social, generando así convivencia pacífica.

La cultura de paz se caracteriza por la convivencia armoniosa y la participación inclusiva de todos y todas. Está fundada en los principios de libertad, justicia, democracia, tolerancia y solidaridad. Una cultura que rechaza la violencia y en ella las personas se dedican a prevenir los conflictos en sus causas y a resolver los problemas por el camino del diálogo y la negociación. Se asegura a todos los seres humanos el pleno ejercicio de sus derechos y los medios necesarios para participar plenamente en el desarrollo del origen de su sociedad.

Diez acciones que podemos realizar para promover y generar una cultura de paz en su comunidad

1. Respetar a los demás.
2. Ayudar los demás en lo que esté a nuestro alcance.
3. Escuchar a los demás.
4. Defender los derechos fundamentales de la comunidad.
5. Acatar las normas de la comunidad.
6. Establecer ámbitos de justicia y equidad.
7. Trabajar en equipo por la comunidad.
8. Hacer actividades que integren a todos.
9. Tolerar las distintas ideas de los demás.
10. Dar ejemplo de buenos valores.





Actividad 1.

Realice todas las actividades que se le plantean en la ilustración.

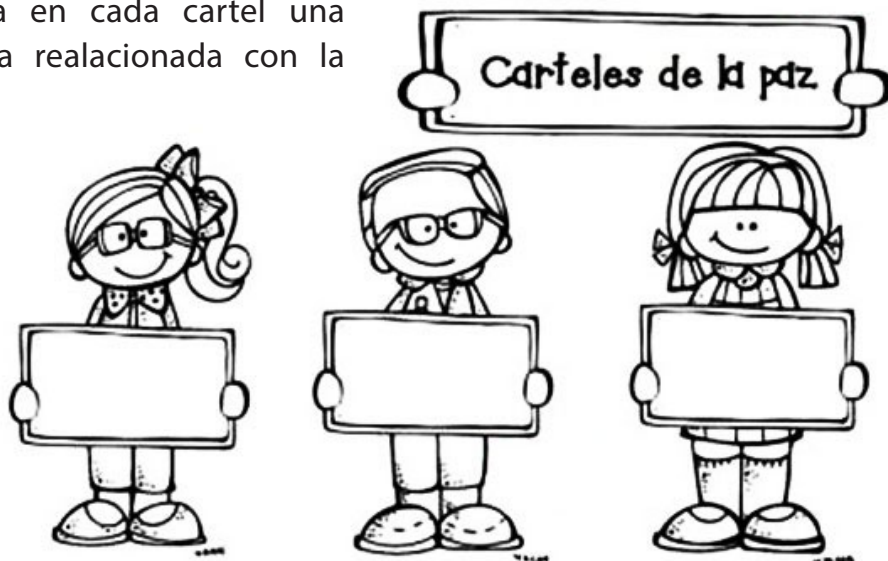
I	O	S	P	V	L	D	A	A	N
U	K	L	Y	P	A	I	M	U	Y
M	W	O	T	R	M	A	O	C	S
M	N	R	V	M	I	L	R	N	F
T	D	E	E	W	S	O	G	G	U
P	K	S	X	S	T	G	K	P	K
Z	B	P	Y	V	A	O	Z	A	C
Y	L	E	Z	I	D	K	B	Z	C
G	W	T	F	B	L	I	O	O	A
I	A	O	T	L	N	O	I	Q	Y

Busque las siguientes palabras en la sopa de letras

- ☐ - PAZ
- ☐ - AMOR
- ☐ - RESPETO
- ☐ - DIALOGO
- ☐ - AMISTAD

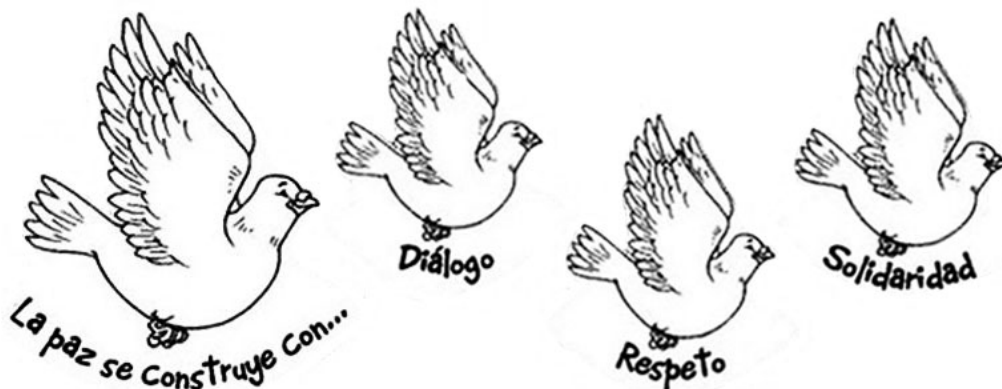
Actividad 2.

Escriba en cada cartel una palabra relacionada con la paz.



Actividad 3.

Complete la oración que aparece en cada imagen...



- _____

Actividad 4.

Escriba tres actividades que usted puede realizar para promover una cultura de paz en su barrio, colonia o comunidad.

- _____

- _____

- _____

Fascículo 2

Prevención de la violencia

que afecta a los adolescentes

13-18 años



Tema 3 Resolución de conflictos

Competencia a desarrollar

Resuelven conflictos para
generar y conservar una
cultura de paz.





- 1. Observe la imagen y conteste las interrogantes.



- ¿Cuál de las imágenes representa un conflicto y cuál una agresión?

- ¿Es lo mismo un conflicto que una agresión? _____

¿Cuál es la diferencia? _____

- Cuente una experiencia donde usted haya vivido un conflicto o una agresión.



Comparta sus respuestas.

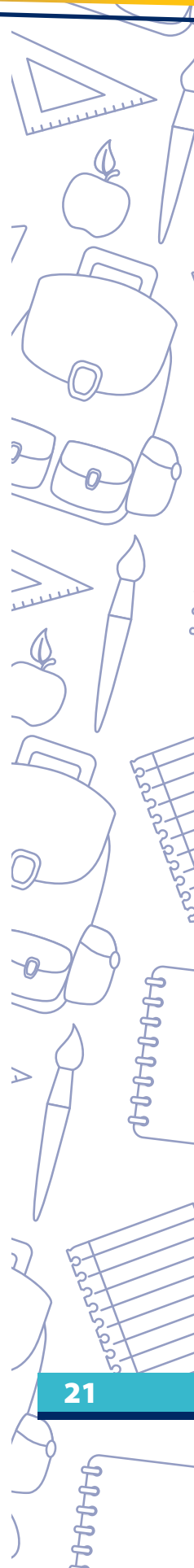
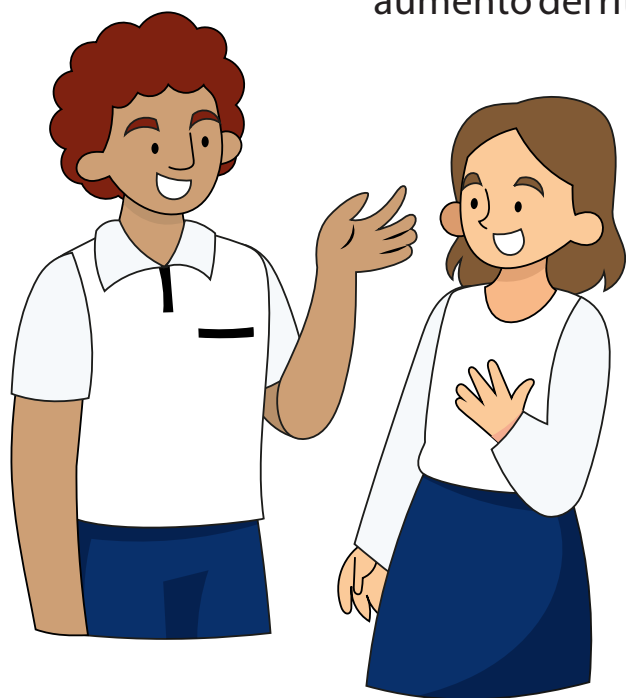


Resolución de conflictos

Todos hemos vivido alguna vez un conflicto. Una de las reacciones que podemos experimentar durante un conflicto es la ira o el enojo. Este sentimiento aparece cuando percibimos que alguien nos trata de una manera injusta, cuando nos sentimos ofendidos, impotentes o simplemente nos molesta mucho una situación.

Igual que otras emociones, la ira está acompañada de cambios fisiológicos y biológicos, tales como el aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial.

Estas reacciones pueden propiciar incluso climas de violencia. Sin embargo, **hay personas que son capaces de manejar bien la ira y el enojo, controlándose para no generar conflictos con consecuencias grandes.** A ellas debemos tratar de imitarlas para tener una comunidad más pacífica.



Comúnmente, cuando sentimos ira activamos los siguientes mecanismos para expresarla:



- **Sustitución del sentimiento:** es la respuesta en la que buscamos interrumpir y prohibir cualquier manifestación asociada a sensaciones de ira o enojo.
- **Depósito de sentimiento en otros:** ocurre cuando intentamos evadir la sensación de rabia de manera explícita, por lo que tendemos a expresarla por mensajes inapropiados, depositando el sentimiento de rabia en el otro. Este comportamiento nos permite eludir responsabilidad sobre lo que se siente.
- **Negación:** en ocasiones, las expresiones de ira poseen un significado socialmente catalogado como negativo, así que en lugar de expresarla la sustituimos por la manifestación de otras emociones socialmente aceptadas. Es común que expresemos nuestras emociones negativas en forma de rebeldía, bromas

pesadas o incluso no haciendo nuestros deberes escolares.

- **Tragar el sentimiento:** en lugar de sacar la energía asociada a la ira, la depositamos en nosotros mismos, esto puede ocasionar malestares tales como dolores de cabeza, garganta o estómago, entre otros.

Debemos estar conscientes de que estar llenos de ira nos conduce a tener comportamientos conflictivos. Por eso debemos aprender a controlar la ira. Sin embargo, si ya hemos caído en un conflicto, podemos seguir estos pasos para resolverlo:





Actividad 1.

Encierra en un círculo el “sí” o el “no” según si la acción nos permite resolver conflictos de forma no violenta.

Buscar un lugar y momento adecuado para platicar.

sí
no

Decir claramente que existe un problema que quiere solucionar.

sí
no

Aprovechar para decir todas las cosas que afecten al otro para que solo él acepte su error.

sí
no

Empezar la conversación mencionando cosas positivas.

sí
no

Esforzarse y dar todas las alternativas se solución que se pueda.

sí
no

No dejar hablar al otro porque mi opinión es la única que cuenta.

sí
no

Actividad 2.

Escriba si ha experimentado o no cada una de las siguientes formas de expresar la ira. En caso de haberla experimentado, describa en el siguiente cuadro cómo se sintió.

Forma de experimentar la ira	SÍ	NO	Me sentí
Sustitución del sentimiento			
Depósito de sentimiento en otros			
Negación			
Tragar el sentimiento			

Fascículo 2

Prevención de la violencia

que afecta a los adolescentes

13-18 años



Tema 4 Conociendo mis deberes y derechos

Competencia a desarrollar
Conocen y cumplen sus deberes y derechos.

Tengo derecho a un nombre

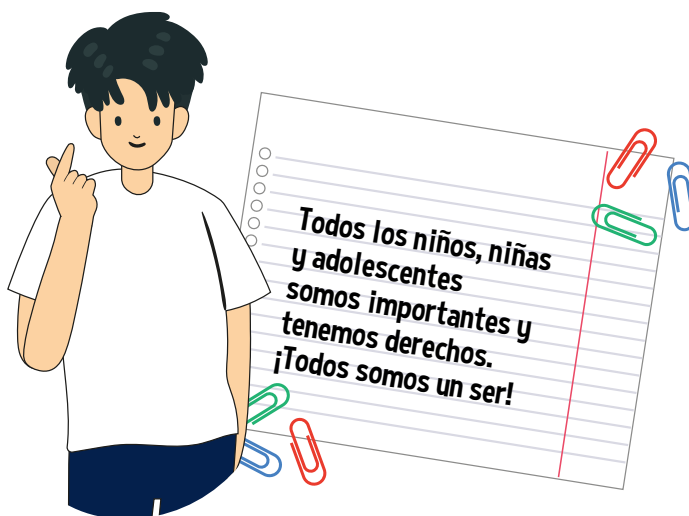


*Cumple con
sus deberes
y sus derechos*





- **1.** Lea el mensaje y dialogue con sus compañeros y compañeras sobre el mensaje que transmite.



- ¿Por qué es importante que se respeten nuestros derechos?

- ¿Los NNA también tienen deberes? _____ ¿Cuáles?

- ¿Quiénes se encargan de hacer cumplir los derechos de los NNA?



Comparta sus respuestas.



Conociendo mis deberes y derechos



Los adolescentes tienen los mismos deberes y derechos humanos generales que los adultos y también derechos específicos derivados de sus necesidades especiales.

Los adolescentes no están indefensos, al contrario, el Estado está obligado a proteger sus derechos, que están respaldados por convenios y tratados internacionales. Ahora bien, así como tienen derechos, los adolescentes también tienen deberes.

Deberes

Los deberes son las actividades, compromisos y obligaciones que se espera que las personas realicen en función de sus derechos y de su relación con la sociedad.

Los deberes pueden ser:

- **Filiales o familiares:** son aquellos que se desprenden de un vínculo interpersonal, especialmente en lo referido a la familia.
- **Cívicos o ciudadanos:** son aquellos que se desprenden de la vida comunitaria y el orden nacional, impuestos por cierto sentido del deber patriótico o de la contribución con el funcionamiento de la propia comunidad.
- **Éticos o laborales:** son aquellos que se desprenden del trabajo, el ejercicio profesional y están sustentados en una consideración ética del oficio.
- **Legales o jurídicos:** son aquellos que se desprenden de las normas jurídicas, o sea, de la ley.
- **Religiosos:** son aquellos que se desprenden de los códigos religiosos, o sea espirituales y morales, y que tienen que ver con el vínculo entre las personas y Dios.

En este contexto, los adolescentes tienen deberes como los siguientes, vinculados con el estudio:

Deberes

1. Miro la agenda para ver lo que tengo que hacer.



2. Preparo los libros que necesito para hacer las tareas.



3. Hago los deberes fijándome muy bien en lo que me piden.
¡Cuidando buena letra y presentación!



4. Repaso para comprobar que lo he hecho todo y lo he hecho bien.



5. Recojo todo lo utilizado y preparo la mochila para el día siguiente.

¡Ya terminé! ¡Ahora ya puedo jugar un ratito!



¿Sabías
qué?

Los derechos confieren libertades y protecciones.

Los deberes obligan a cumplir con determinados compromisos y responsabilidades.



Derechos

Es el conjunto de normas que reconocen y protegen la dignidad de todos los seres humanos, sin distinción alguna de raza, sexo, nacionalidad, origen étnico o cualquier otra condición.

Las principales características de nuestros derechos son las siguientes:

- **Son universales:** Todos los seres humanos, sin importar género, raza, cultura, religión, edad, ideología o cualquier otro motivo, tienen derechos desde el momento de nacer.
- **Son inalienables:** ningún ser humano puede ser despojado de sus derechos.

- **Son irrenunciables:** nadie puede ser obligado a renunciar a sus derechos; tampoco se puede renunciar a ellos de forma voluntaria.
- **Son intransferibles:** solo cada uno puede valerse de sus propios derechos, no puede delegarlos en otro.
- **Imprescriptibles:** los derechos están con cada persona desde que nace hasta que muere. No caducan.
- **Son indivisibles:** ninguna persona puede ser obligada a renunciar a un derecho para tener acceso a otro; todos son imprescindibles.
- **Son inviolables:** la violación de los derechos se considera un delito internacional, susceptible de generar sanciones y otras medidas cuando es un Estado o gobierno el que la realiza.

Algunos derechos específicos de los adolescentes son:





Actividad 1.

Vea el video **“Los deberes de los niños en el hogar”** que aparece en el link: https://youtu.be/zVOL_FWIFBM, luego analice y conteste las preguntas siguientes:

- ¿Qué entiende por deberes y derechos? _____

- ¿Cuáles son los deberes que conoce? _____

- ¿Cuáles son los derechos que conoce? _____

- ¿Considera que se están cumpliendo sus derechos? _____
¿Por qué? _____

Comparta sus respuestas.





Fascículo 2

Prevención de la violencia

que afecta a los adolescentes

13-18 años

Tema

5

La violencia y sus consecuencias

Competencia a desarrollar
Fortalecen su capacidad
para prevenir la
violencia.





- 1. Observe la imagen y conteste las interrogantes.



- Describa lo que sucede en la imagen. _____

- ¿Qué entiende por violencia? _____

- ¿Cómo prevenimos la violencia? _____

- ¿Cómo se les llama a las personas que son maltratadas o sufren violencia? _____

- ¿Conoce a alguna persona que sufre violencia o maltrato? _____
¿Qué le aconsejaría para salir de esa situación?



Comparta sus respuestas.



La violencia y sus consecuencias

La violencia **es el uso intencional de la fuerza o el abuso de poder para dominar a alguien o imponer algo**. Se puede manifestar a través de comportamientos que involucran:

- La **fuerza física**, para lastimar o dañar a alguien.
- Las **acciones verbales y gestuales**, para rebajar, descalificar la idea o postura de alguien.
- La **pasividad y el silencio**, para despreciar a alguien.



Tipos de violencia



violencia
FÍSICA



violencia
PSICOLÓGICA



violencia
SEXUAL

- **Violencia física:** es la forma más evidente de violencia o abuso, puede ocasionar daños físicos y pone en riesgo la vida de la persona, aunque no siempre deja huellas visibles (por ejemplo, si te jalan el cabello o te tiran la comida en la cara, eso es un acto de violencia física).
- **Violencia psicológica:** es una de las formas de violencia más difíciles de detectar ya que puede ocasionar daños a nivel psicológico o emocional. Se manifiesta cuando una o más personas agreden de manera verbal e intencional a otra persona.
- **Violencia sexual:** es una de forma de violencia donde la mayoría de las víctimas son mujeres y los agresores hombres. Abarca desde comentarios e insinuaciones no deseados hasta las acciones del acto sexual.

Causas de la violencia

La violencia de cualquier tipo puede ocurrir por diversas causas, entre las principales se destacan:

- Pérdida de valores.
- El alcoholismo.
- La drogadicción.
- Estrés.
- Falta de habilidades para la vida.
- Poca capacidad para resolver conflictos.

Consecuencias de la violencia

Las consecuencias de la violencia impactan en la salud, tanto física como psicológica y resultan complejas de evaluar, ya que generan el incremento del riesgo de aumentar el estado físico e incluso la muerte de la víctima.

Algunas **consecuencias físicas** son:

- Lesiones graves.
- Homicidio.
- Embarazos no deseados (hecho agravado si ocurre en edad temprana).
- Vulnerabilidad a las enfermedades.

Algunas **consecuencias psicológicas** son:

- Problemas de salud mental.
- Baja autoestima.
- Miedo, estrés, ansiedad y conmoción psíquica.
- Aislamiento.
- Trastornos del sueño.
- Trastornos alimentarios.

Actores de la violencia

- **Agresor:** el agresor tiene un comportamiento provocador y de intimidación permanente. Posee un modelo agresivo en la resolución de conflictos, presenta dificultad para ponerse en el lugar del otro, vive una relación familiar poco afectiva y tiene muy poca empatía.



- **Víctima:** la personalidad del agredido, más difícil de precisar y que no justifica que sea objeto de maltrato, suele ser la de un joven identificado como víctima, débil, inseguro y con bajos niveles de autoestima.
- **Espectador:** los testigos del maltrato suelen ser compañeros o amigos de las víctimas y los agresores.



El ciclo de la violencia

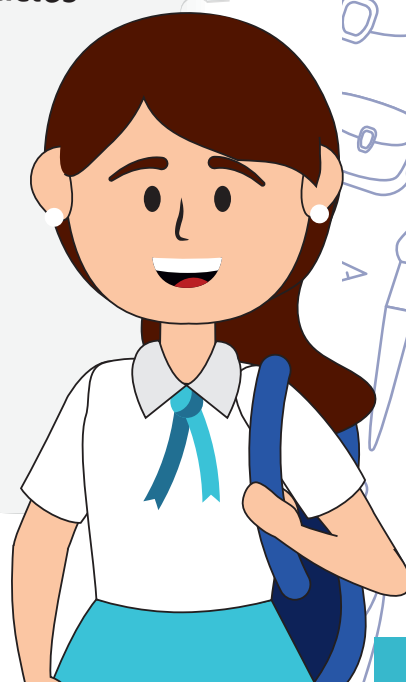
Uno de los principales problemas en el país, es la violencia doméstica. Normalmente esta violencia tiene un ciclo que es necesario conocer y detenerlo. Si no se para la violencia puede resultar mortal para uno de los miembros de la pareja.



Prevención de la violencia en los centros educativos

La violencia en los centros educativos puede tener graves consecuencias tanto para los educandos como para la sociedad en general. Por esta razón, es importante tener en cuenta estas 10 acciones efectivas para prevenir la violencia en las comunidades educativas.

- 1. Mantener buena comunicación con los compañeros y autoridades educativas.
- 2. Involucrarse en todas las actividades del centro educativo.
- 3. Promover actividades de convivencia estudiantil.
- 4. Buscar tener autocontrol y buen manejo de las emociones.
- 5. Apoyar a las víctimas que son objeto de violencia.
- 6. Informar a quien corresponda sobre los actos de violencia que vea.
- 7. Cumplir las normas y reglas del centro educativo.
- 8. Promover el respeto entre sus compañeros. Sea usted ejemplo positivo siempre.
- 9. Trabajar en equipo.
- 10. Promover siempre la solución de problemas de manera pacífica.





Actividad 1.

Escriba una historia donde exponga un caso de violencia, creando un desenlace positivo que sirva como reflexión. Lea la historia ante sus compañeros y compañeras.

Actividad 2.

Conteste las siguientes preguntas:

- ¿Qué acciones puede realizar junto a sus compañeras y compañeros para prevenir la violencia en su centro educativo?

- ¿Cómo puede ayudar a sus compañeros o compañeras que son víctimas de violencia por parte de otros estudiantes?

Comparta sus respuestas.



Fascículo 2

Prevención de la violencia

que afecta a los adolescentes

13-18 años



Tema **6** Valoremos y cuidemos el medio ambiente

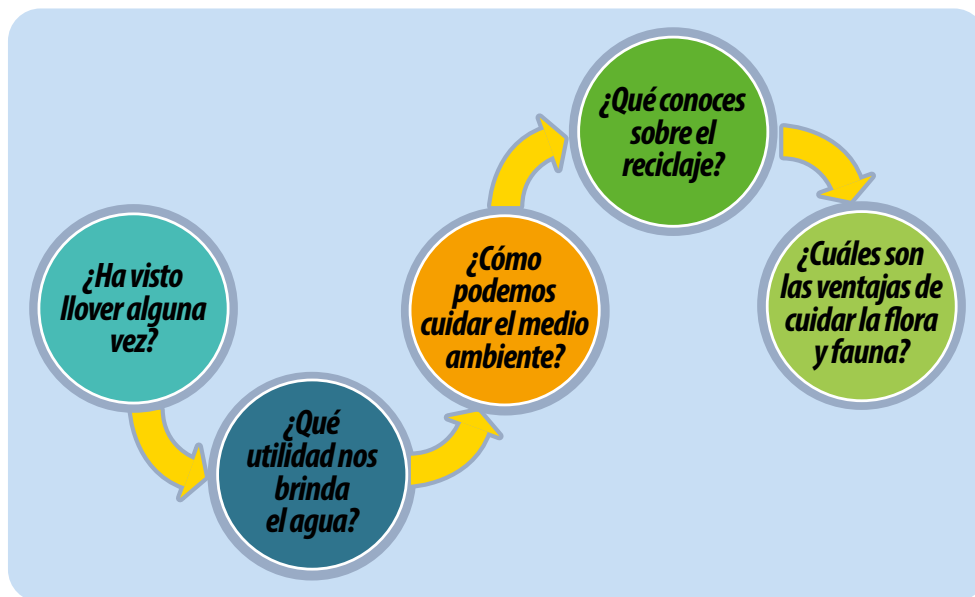
Competencia a desarrollar

Aprenden diferentes
formas de cuidar del
medio ambiente.





- 1. Jueguen la **“dinámica del repollo”** con las preguntas que aparecen en el esquema. Desarróllenla de la siguiente forma:
- Cada pregunta se escribe en una hoja de papel.
 - Los papeles se enrollan de tal manera forman un manojo o una bola de papel.
 - Los compañeros y compañeras hacen un círculo.
 - Alguien empieza a hacer un ruido o pone una canción mientras la bola de papel pasa entre compañeros. Cuando pare el ruido, quien se queda con la bola tiene que desprender una hoja de papel y contestar la pregunta que hay en ella.
 - La actividad se realiza hasta que todas las preguntas estén contestadas.



Comparta sus respuestas.



Valoremos y cuidemos el medio ambiente

Cuidar el medio ambiente no es un capricho, sino una necesidad. Debemos realizar acciones para evitar la destrucción de nuestro planeta y eso sólo lo podemos lograr en conjunto, como sociedad.

Los valores humanos son los pilares fundamentales para que una sociedad pueda convivir en paz y armonía, pero también un ambiente ecológicamente sano y equilibrado.

Algunas acciones puntuales que podemos desarrollar en este sentido son:

- **Reciclar:** es un proceso cuyo objetivo es convertir residuos en nuevos productos o en materia prima para su posterior utilización.
- **Ahorrar electricidad:** debemos usar sólo la electricidad necesaria. No hay que dejar enchufados aparatos que no estemos utilizando y hay que apagar las luces de las habitaciones que no usemos.



- **Ahorrar agua:** hay que mantener cerradas los grifos que no se estén utilizando, arreglar las fugas y no hacer uso excesivo del agua.
- **Clasificar la basura:** separar la basura es esencial para facilitar el proceso de reciclaje. Lo ideal es que lo hagamos siempre.

Regla de las “3R”

Es una regla para cuidar el medio ambiente, específicamente para reducir el volumen de residuos o basura generada. Lee lo que significa:





Actividad 1.

Marque una **X** en la imagen que presenta una acción que ayuda a cuidar el medio ambiente.


☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐



Actividad 2.

Escriba tres cosas que puede hacer con sus compañeros y compañeras para proteger el medio ambiente en su comunidad.

- _____
- _____
- _____

Comparta sus respuestas.



Fascículo 2

Prevención de la violencia

que afecta a los adolescentes

13-18 años



Tema

7

Evitemos el bullying

Competencia a desarrollar

Identifican las conductas de acoso escolar para lograr la prevención.





- 1. Analice la frase y la imagen. Luego conteste las interrogantes.

“Nunca hagas algo incorrecto para hacer un amigo o para mantener uno”: (Robert E. Lee)



- ¿Qué entiende por la frase que aparece en el recuadro?

- ¿Qué observa en la imagen? _____

- ¿Qué sabe del bullying o acoso escolar? _____

- ¿Quiénes son los que más sufren bullying o acoso escolar?



Comparta sus respuestas.



Bullying o acoso escolar

El acoso escolar, (muy conocido por su nombre en inglés: bullying) **es una intimidación o forma de violencia que consiste en llevar a cabo ataques verbales, emocionales, físicos o psicológicos repetidos con la intención de dominar o humillar alguien**, sea niño, niña o adolescente (NNA).

También puede definirse como la conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un NNA contra otro de forma negativa, continua e intencionada.



¿Cuáles son las consecuencias del bullying en la víctima?

- Baja autoestima, inseguridad o timidez.
- Suele estar aislada por sus compañeros y tener poco apoyo.
- Puede mostrar reacciones pasivas, provocadoras (imitando a sus acosadores) o reproducir el acoso hacia otras víctimas.
- Bajo rendimiento académico.
- Depresión, ansiedad, autolesiones y pensamientos suicidas.
- Cambios en los patrones alimentarios y de sueño.
- Deserción escolar.
- Alteraciones del estado de ánimo.



Formas de bullying

El bullying puede tomar varias formas, incluyendo:

- Burlas frecuentes.
- Destrozar cosas pertenecientes a la víctima.
- Amenazas.
- Exclusión.
- Asalto con violencia (golpes).
- Se puede sufrir acoso cibernético o por medios digitales.

¿Cómo reconocer a alguien que hace bullying o es acosador?

- Actúa impulsivamente buscando reconocimiento y aceptación.
- Manipula, se comporta de forma agresiva y tiene baja tolerancia a la frustración.

Puntos importantes

El bullying o acoso puede suceder una sola vez o repetirse muchas veces.

Acosar o ser acosado no forma parte de la infancia normal.

Tanto los varones como las mujeres pueden ser acosadores.

Muchos estudiantes son acosados a través del correo electrónico, los mensajes de texto y las redes sociales (esto se llama acoso cibernético).

El acoso puede suceder a cualquier edad, desde preescolar hasta la edad adulta.

El acoso escolar es un problema muy serio al que recientemente se le ha empezado a dar la importancia que tiene.

Una actitud muy habitual ante este problema era restarle importancia, con comentarios como “son cosas de niños”, “es algo que siempre hubo”, etc., que pueden

provenir tanto de alumnos como de profesores, familias u otras personas.

Esto tiene que cambiar definitivamente, hay que parar el bullying educando para la paz, la convivencia y el respeto.

¿Qué hago si alguien me intimida?

Si alguien nos intimida o nos hace sufrir bullying, podemos hacer lo siguiente:

- *Contárselo a un adulto de confianza.*
- *Alejarnos de esta persona.*
- *Modificar nuestra actividad cotidiana para evitar al acosador.*
- *Buscar la ayuda de un profesional (psicólogo o consejero).*
- *Si el acoso tiene lugar en el centro de estudios, hay que informar a las autoridades educativas.*





Actividad 1.

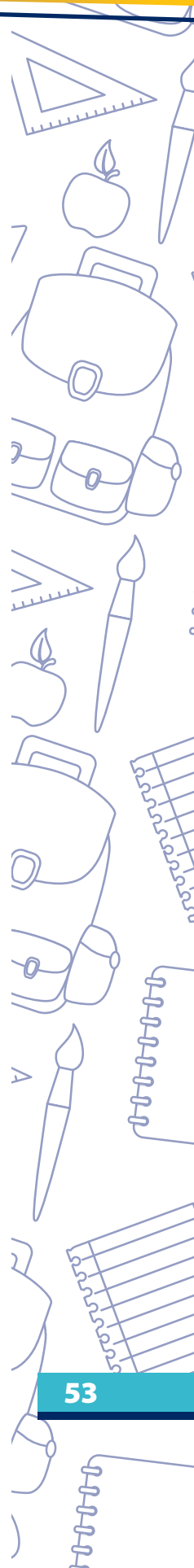
Complete el crucigrama. Escriba cada palabra en donde corresponda.

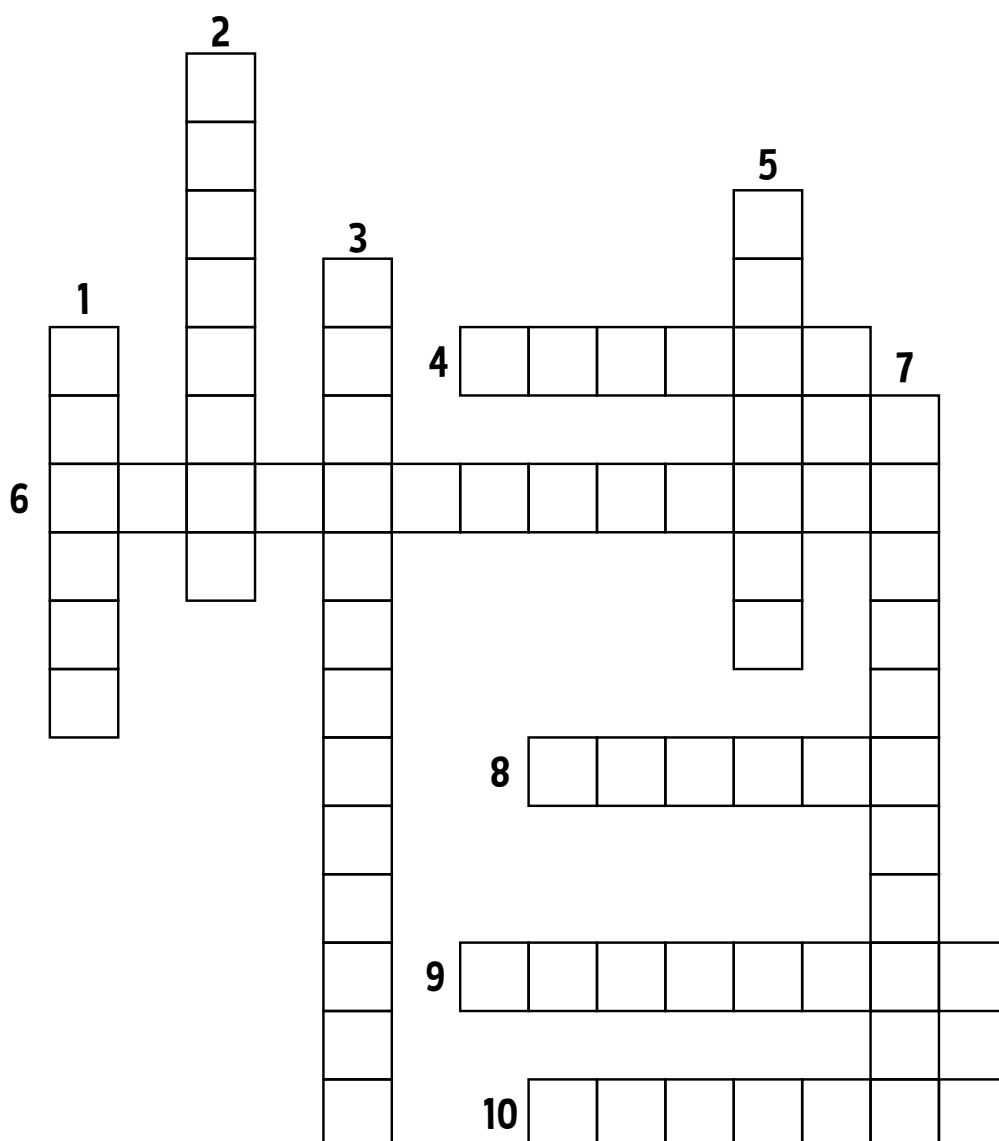
Horizontales

4. Tipo de bullying en el que la agresión física está presente.
6. Falta de autoestima, fracaso escolar e intentos de suicidio.
8. Es el tipo de bullying más común y se basa en los insultos.
9. Acción eficaz para detener el bullying.
10. Es la persona que infringe el daño, quien acosa o violenta a otro.

Verticales

1. Pretende aislar completamente a la víctima del bullying.
2. Acoso psicológico o físico constante al que se somete a una persona.
3. Se utilizan medios electrónicos como celulares o computadoras y redes sociales.
5. Se refiere a quien es acosado, aquel que recibe el daño.
7. Este tipo de bullying se relaciona con todos, daña el pesamiento y las emociones.





Comparta sus respuestas.





Fascículo 2

Prevención de la violencia

que afecta a los adolescentes

13-18 años

Tema

8

Resiliencia

Competencia a desarrollar

Aprenden a afrontar
y superar situaciones
difíciles y estresantes.





- **1.** Escoja una característica positiva y luego conteste las preguntas.



- ¿Qué significa para nosotros esa palabra o característica seleccionada? _____

- ¿Cómo nos sirve esa característica cuando afrontamos una situación adversa o difícil? _____



Comparta sus respuestas.



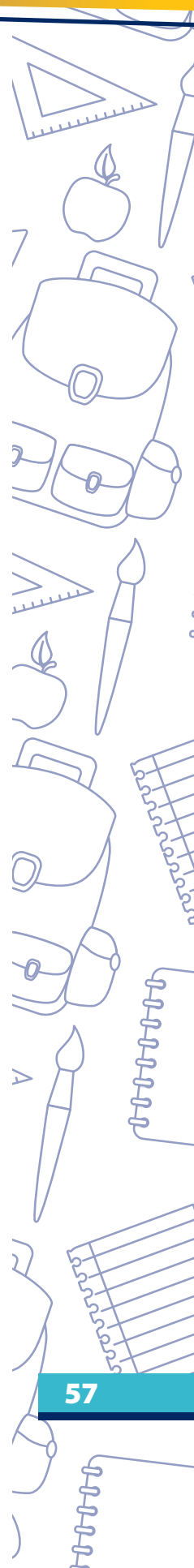
Resiliencia

La **resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza o situación difícil**, como problemas familiares o de relaciones personales, enfermedades, situaciones estresantes del trabajo o problemas financieros.

El proceso de adquirir resiliencia es de hecho el proceso de la vida, dado que toda persona requiere superar episodios adversos de estrés, trauma y rupturas, sin quedar marcada de por vida y teniendo la voluntad de ser feliz.



Uno de los factores más importantes en la resiliencia es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia. Relaciones que emanan amor y confianza, que proveen modelos a seguir y que ofrecen estímulos y seguridad, contribuyen a armar la resiliencia de la persona.



Tips para construir resiliencia

- *Cultive relaciones familiares y de amistad verdaderas y profundas.*
- *Evite ver las crisis o problemas como algo insuperable.*
- *Recuerde que todo cambia, que el cambio es parte de la vida.*

- *Establezca metas para su vida. Para hacerlo, piense qué quiere ser cuando sea adulto.*
- *Actúe siempre con prudencia y trate de hacer el bien a los demás.*
- *Trate de conocerse usted mismo. Descubra sus gustos y habilidades*
- *Piense que usted es capaz de lograrlo todo, usted es inteligente y talentoso.*

- *Nunca pierda la esperanza. Sea positivo y persevere siempre*
- *Cuide de usted. Apártese de las drogas y júntese con quienes le influyen para ser mejor persona..*



Actividad 1.

Vea y analice el video *“La desgarradora historia de Nick Vujicic”*, en <https://youtu.be/bSGJst9mc40>. Conteste las preguntas:

- ¿Cómo se demuestra la resiliencia en este video? _____

- ¿Es usted una persona resiliente? _____ ¿Por qué?

- ¿Cómo puede convertirse usted en una persona más resiliente?



Comparta sus respuestas.





Fascículo 2

Prevención de la violencia

que afecta a los adolescentes

13-18 años



Tema

9

Agentes de cambio

Competencia a desarrollar
Desarrollan competencias
para convertirse en
agentes de cambio.





- 1. Lea el texto y conteste las preguntas que se le presentan

Las dos hormigas

Una hormiga vivía plácidamente en una montaña de azúcar. Otra hormiga vivía cerca de allí, en un montículo de sal. La hormiga que vivía en la montaña de azúcar vivía feliz, porque disfrutaba de un alimento muy dulce, mientras que la hormiga que vivía en la montaña de sal, siempre tenía una terrible sed después de comer.

Un día, la hormiga de la montaña de azúcar se acercó a la montaña de sal:

– ¡Hola, amiga! -le dijo.

– ¡Hola! -contestó extrañada la hormiga del montículo de sal- ¡Qué bueno ver otra hormiga por aquí! comenzaba a sentirme muy sola...

– Pues vivo muy cerca de aquí, en una montaña de azúcar.

– ¿Azúcar? ¿Y eso qué es? -preguntó extrañada la hormiga de la sal.

– ¿Nunca probaste el azúcar? ¡Te va a encantar! Si quieres, ven mañana a verme y te dejaré probar el azúcar.

– ¡Me parece una idea fantástica! -contestó intrigada la hormiga de la montaña de sal.



Al día siguiente, la hormiga del montículo de sal decidió aceptar la invitación de su vecina. Pero antes de partir, pensó en llevar en la boca un poco de sal, por si acaso el azúcar no le gustaba. Así tendría algo que comer.

Y después de andar un poco, enseguida descubrió la brillante montaña de azúcar. En lo más alto, estaba su vecina.

– ¡Qué bueno que viniste, amiga! Sube, que quiero que pruebes el sabor del azúcar.

– ¡De acuerdo! -contestó la hormiga de la sal.

Una vez arriba, la hormiga vecina le ofreció un poco de azúcar, pero como ella tenía sal en la boca, el azúcar le supo a sal.

– ¡Vaya, ¿qué curioso! -dijo la hormiga de la sal- resulta que tu azúcar sabe igual que mi sal. Debe ser lo mismo. Tú la llamas azúcar y yo la llamo sal.

– No puede ser -dijo extrañada la otra hormiga- Yo he probado la sal y no se parece en nada... A ver, abre la boca.

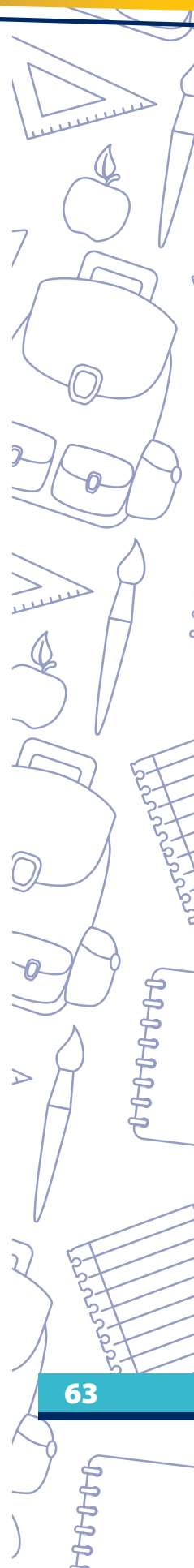
Entonces, la hormiga se dio cuenta de que tenía guardada sal en la boca.

– ¡Claro! ¡Ahora lo entiendo! Anda, escupe la sal y prueba de nuevo...

La otra hormiga obedeció y esta vez sí, el azúcar al fin le supo a azúcar.

– ¡Mmmmmm! ¡Deliciosa! ¡Es una maravilla!! -dijo la hormiga entusiasmada. Y se quedó a vivir con su nueva amiga, disfrutando del maravilloso y dulce sabor del azúcar

Moraleja: si no te deshaces de aquello a lo que te aferras sin que te haga feliz, no podrás disfrutar de lo nuevo y a progresar.



- ¿Quién es el personaje principal del relato? _____

- ¿Dónde vivía la hormiga? _____

- ¿Qué pasa cuando la hormiga de la montaña de sal visita a la hormiga de la montaña de azúcar? _____

- ¿Qué descubrieron las hormigas al atreverse al cambio? _____

- ¿Le tenemos miedo al cambio? _____ ¿Por qué? _____



Comparta sus respuestas.



Agente de cambio

Un agente de cambio **es aquella persona que influye e impacta positivamente en los demás y en su entorno con el objetivo de transformarlo.**

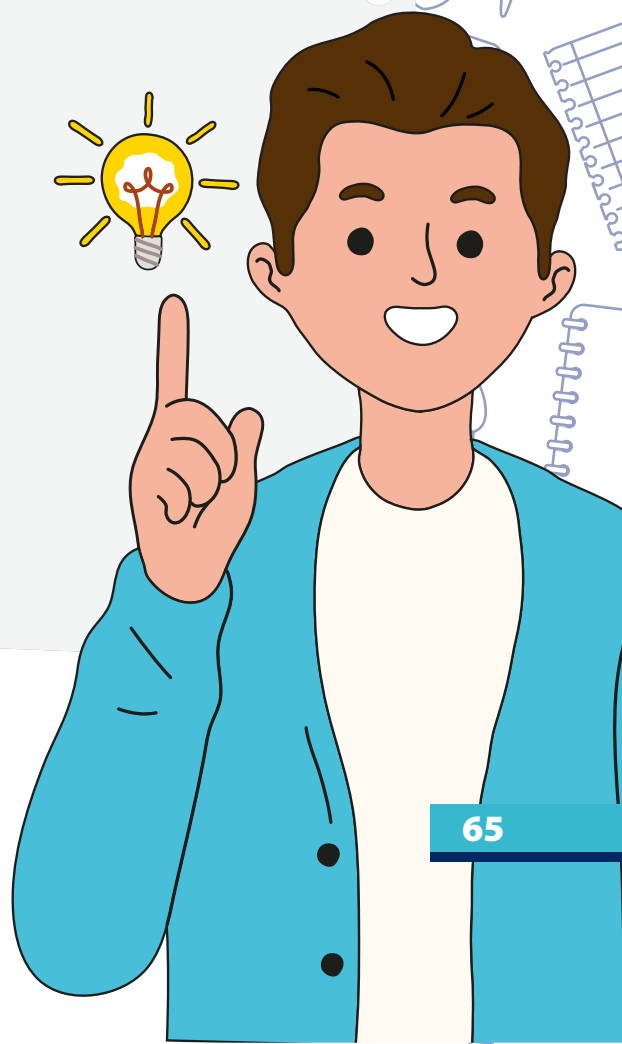


Todos tenemos la posibilidad de convertirnos en agentes de cambio.
Un agente de cambio es capaz de inspirar a otros.

Un agente de cambio tiene el deseo genuino de:

- *Ayudar al otro*
- *Poner a la humanidad y al planeta por encima de cualquier otro interés (personal, económico, de poder, etc.)*
- *Transformar la sociedad positivamente para que reine la solidaridad y la cooperación y desaparezcan las desigualdades y las injusticias*
- *Querer y trabajar por un mundo mejor.*

Un agente de cambio deja de pensar solo en sí mismo y piensa en los demás; en el bien común.



Los agentes de cambio siempre muestran su interés por mejorar el entorno, además de tener la disposición de liderar con el ejemplo.

Hay ocasiones en donde crean o pertenecen a un movimiento que deja huella.

Aunque suena a una tarea difícil, la realidad es que cualquiera puede ser un agente de cambio, solo requiere de una visión en el presente para desarrollar acciones que impactan con respeto, compromiso y responsabilidad en el futuro.

Haga con su vida algo sublime, algo que permita al mundo recordarlo con agrado. Hoy mismo hágase el propósito de “dejar huella”, de transformar el mundo con una vida ejemplar. No es imposible. No hay imposibles para una mente y un corazón con voluntad de triunfo.



En la adolescencia, además de ser una etapa en la que se viven cambios físicos y emocionales, también se desarrolla la identidad, personalidad e intereses, así como las capacidades y habilidades necesarias para establecer relaciones y transitar hacia su vida adulta.



Actividad 1.

Llene los espacios vacíos con la información solicitada en cada uno de los ejercicios.

- ¿Cómo podemos ser agentes de cambio superando retos y logrando nuestros sueños?

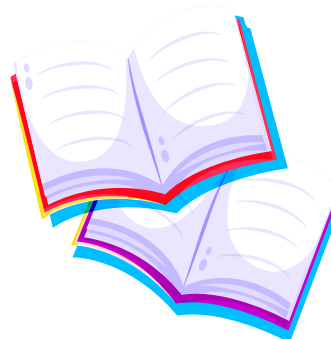
Indicaciones	
Escriba tres retos personales que tiene que superar para convertirse en un agente de cambio.	1.
	2.
	3.
Escriba tres cosas en que usted puede ser agente de cambio en su centro educativo o comunidad.	1.
	2.
	3.
Escriba tres sueños o metas que quiera lograr como agente de cambio.	1.
	2.
	3.

- Describa cómo se imagina en 10 años, convertido en un agente de cambio que ayuda a otros. ¿Qué estará haciendo? _____

Comparta sus respuestas.



Bibliografía



Editorial Etecé. (12 de 8 de 2022). *Concepto de deberes*. Obtenido de <https://concepto.de/deberes/>

Editorial Etecé. (14 de 8 de 2020). *La Violencia y sus consecuencias*. Obtenido de <https://concepto.de/violencia/>

Editorial Etecé. (14 de 07 de 2022). *Medio ambiente*. Obtenido de <https://concepto.de/medio-ambiente/>

Editorial Etecé. (7 de 02 de 2023). *Resolución de conflictos*. Obtenido de <https://concepto.de/resolucion-de-conflictos/>

Gobierno de México. (21 de 9 de 2022). *Cultura de paz*. Obtenido de <https://www.gob.mx/cultura/prensa/la-cultura-de-paz-eje-fundamental-del-programa-cultura-comunitaria>

Human Stellium. (04 de enero de 2020). *¿Qué significa ser agente de cambio?* Obtenido de <https://humanstellium.com/que-significa-ser-agente-de-cambio/>

LUCIA IRIGARAY. (2017). *Habilidades fundamentales para la vida*. Obtenido de <https://luciairigaray.com/las-10-habilidades-fundamentales-para-la-vida/>

ManuMediavilla. (23 de 9 de 2021). *Características de los derechos humanos*. Obtenido de <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/10-caracteristicas-de-los-derechos-humanos>

- 
- Rosa Martínez, M. A. (27 de 3 de 2023). *10 Maneras de prevenir la violencia en tu comunidad*. Obtenido de <https://mdelarosa.es/10-maneras-de-prevenir-la-violencia-en-tu-comunidad/>
- Naciones Unidas. (s.f.). *Convención de los derechos humanos*. Obtenido de <https://www.ohchr.org/es/treaty-bodies/crc/what-convention-rights-child>
- NESPLORA. (s.f.). *Perfil de los participantes en las agresiones*. Obtenido de <https://monite.org/perfiles-de-los-participantes-en-las-agresiones/>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Manual básico de la prevención de la violencia en la escuela*.
- María Rodríguez, P. A. (2009). *Resiliencia*. Obtenido de [https://www.google.com/search?q=•+Rodríguez%2C+A.+\(2009\).+Resiliencia.+revista+Psychopedagogica](https://www.google.com/search?q=•+Rodríguez%2C+A.+(2009).+Resiliencia.+revista+Psychopedagogica)
- Sotoca, S. (24 de 02 de 2022). *EcologíaVerde*. Obtenido de <https://www.ecologiaverde.com/como-cuidar-el-medio-ambiente-3789.html>
- UNICEF, A. L. (5 de 4 de 2023). *UNICEF*. Obtenido de Causas y consecuencias del bullying o acoso escolar: <https://www.unicef.es/blog/educacion/acoso-escolar>

Con la colección **Policía Escolar**

contribuimos a transformar
a Honduras desde la educación



SEUNPH
Editorial

COLECCIÓN
POLICÍA ESCOLAR
PE



La violencia y sus consecuencias plantean serios retos para el desarrollo de la vida normal de las niñas, niños y adolescentes. La inequidad de género, la migración, la trata de personas, el acoso sexual y los delitos cibernéticos son algunas de las complejas manifestaciones de la violencia con las que tienen que convivir.

Considerando esto, la Policía Nacional, a través de la División de Policía Escolar (DPE), adscrita a la Dirección Nacional de Prevención y Seguridad Comunitaria (DNPSC), con el apoyo del Sello Editorial de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras (SEUNPH), ha desarrollado 12 fascículos que servirán para fortalecer el conocimiento y prevenir la violencia que afecta a las niñas, niños y adolescentes en los centros educativos en situación de vulnerabilidad.

El que tiene entre sus manos es el **fascículo 2: "Prevención de la violencia que afecta a los adolescentes"**. Esperamos que se convierta en un apoyo invaluable para formar buenos ciudadanos y ciudadanas.



SEUNPH
Editorial

