



# Prevención de maras y pandilas

9 a 12 años



Fascículo

7

SEUNPH  
Editorial

COLECCIÓN  
POLICÍA ESCOLAR  
PE

General Director **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 Servellón Castillo**  
Rector Universidad Nacional de la Policía de Honduras

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

## **Fascículo 7**

# **PREVENCIÓN DE MARAS Y PANDILLAS**

1era. edición, mayo 2024  
Tegucigalpa, MDC

ISBN: 978-99979-927-8-9

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.

### **Elaborado por**

*Subinspectora Auxiliar de Policía Lincy Raquel Gonzalez Hernández*

### **Aprobación**

*Comisaria de Policía Sandra Cabrera Hernández  
SEUNPH*

### **Revisión técnica**

*Inspector de Policía en el Área de los Servicios Denovan Mabel Irías Herrera  
Sub Inspectora Auxiliar de Policía Belsy Nohemy Reyes Durón  
Sub Inspectora Auxiliar de Policía Cherly Selena Cruz Rubio*

### **Edición**

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

### **Corrección ortográfica**

*Subinspectora Auxiliar de Policía Gladys Lucía Andino Sandoval*

### **Diseño gráfico y diagramación**

*Neby Joselina Pagoada  
Pedro Mauricio Amaya Funez*

# Índice

Introducción.....	4
<b>Tema 1.</b> Toma de decisiones .....	5
<b>Tema 2.</b> Comunicación efectiva.....	13
<b>Tema 3.</b> Autocontrol .....	19
<b>Tema 4.</b> Creando mis oportunidades .....	26
<b>Tema 5.</b> Inteligencia emocional .....	32
<b>Tema 6.</b> Fortaleciendo la autoestima y la confianza .....	37
<b>Tema 7.</b> Conviviendo con mi comunidad .....	45
<b>Tema 8.</b> Resiliencia .....	51
<b>Tema 9.</b> Agentes de cambio .....	57
Bibliografía .....	68

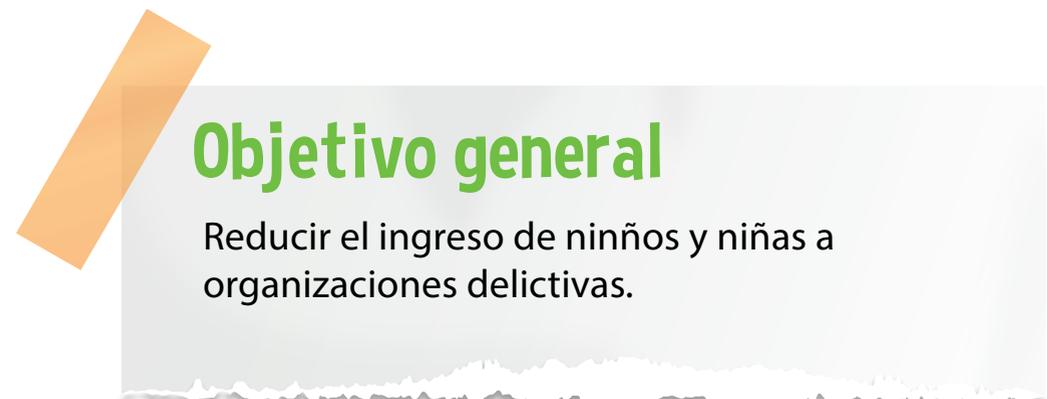




# INTRODUCCIÓN

El presente fascículo aborda una serie de temas enfocados a fortalecer la parte emocional, cognitiva, social y moral en los niños y niñas, con el fin de contribuir a alejarlos de formar parte de grupos negativos. Es por ello que con la metodología utilizada en este documento se aportará a una mejor formación integral en los centros educativos del país.

En este sentido, la prevención de maras y pandillas se abordará desde la perspectiva integral donde se involucran temas como la toma de decisiones, autocontrol, autoestima, inteligencia emocional y una efectiva comunicación para ello es necesario la colaboración de todas las partes involucradas para enfrentar esta problemática y trabajar juntos para encontrar soluciones eficaces y sostenibles.



## Objetivo general

Reducir el ingreso de niños y niñas a organizaciones delictivas.



# Tema 1: Toma de decisiones

## Competencia a desarrollar

Identifican las decisiones oportunas y efectivas en situaciones de presión o de crisis.



# Nosotros Sabemos



## Toma de decisiones



1. ¿Qué decisión tomaría usted si estuviera en la situación de Mario? \_\_\_\_\_

2. ¿En qué otras situaciones usted toma decisiones? \_\_\_\_\_

*Comparta sus respuestas*





## Toma de decisiones

Cada día que nos levantamos tomamos decisiones y es aquí donde sin intención usted hace uso de esa frase.



### ¿Cómo influye la toma de decisiones en la participación de los niños y niñas en las maras y pandillas?

Las maras y pandillas son organizaciones criminales que se dedican a realizar actos violentos y delictivos. Los niños deben tomar la decisión de participar o no en las actividades de estos grupos negativos.



## Puntos importantes en la toma de decisiones

Realicemos un ejercicio, imagine que tiene una fiesta a la que quiere asistir, pero tienes dudas sobre los zapatos que se va a poner. En este caso lo vamos a pasar por tres filtros.

### 1. ¿Qué me dice el corazón?

Quiero ponerme los zapatos verdes porque son muy bonitos y combinan perfectamente con la ropa que quiero ponerme.

### 2. ¿Qué me dice la experiencia?

Sé que la fiesta es al aire libre, tendré que estar de pie largo rato y con aquellos zapatos que justo combinan con la ropa que voy a ponerme no estaré cómodo/a. Pregúntese qué es más importante para usted: ¿Cómo me ven los demás o cómo me sentiré con unos zapatos con los que sé que no estaré cómodo?

### 3. Valore otras posibilidades

Muchas veces nos atascamos en una decisión por no ampliar el campo de posibilidades. En el caso del ejemplo, tienes la opción de cambiar de elección de ropa y encontrar así el equilibrio entre la experiencia y lo que te dice el corazón.

### 4. Decida

Las decisiones serán acertadas cuando encontramos el equilibrio entre la sabiduría de la experiencia y lo que nos dice el corazón. No olvides que el corazón también habla cuando tenemos sentimientos de comodidad e incomodidad e intuición.



## Pasos para la toma de decisiones



1.

**Determinar mis metas**

2.

**Objetivos a cumplir**

3.

**Controlar mis emociones**

4.

**Decidir lo que está bien o mal**

5.

**Elegir la mejor Decisión**





Lea detenidamente y analice la historia de la “Casa Sola”, y responda a las preguntas.

### Casa Sola

En la colonia Madrid había varias casas abandonadas por sus dueños, en la colonia se dice que los niños después de salir de clases se van a una de las casas abandonadas a jugar, dentro de la casa donde van a jugar los niños siempre están cinco personas adolescentes jugando y les dicen que si quieren ayudarles a vigilar quien entra y quién sale de la colonia y avisar cuando lleguen la policía. Los niños les dicen que no, pero ellos insisten en que les darán regalos y dinero.

a. ¿Qué decisión tomaría en ese caso? ¿Aceptaría la propuesta? ¿Por qué?

---

---

---

---

b. ¿Tomó en cuenta las consecuencias para decidirlo?

---

---



2.

Coloree el círculo de la expresión "SI", si considera que la decisión del ejemplo es correcta y la expresión "NO", si considera que no es correcta.

Su amigo le dice: "¡Juguemos a que le enseñó a usar un arma!".  
Usted responde...



SI

NO

Uno de sus compañeros le dice: "¡Vamos a decirle a la directora que Augusto quiere salir de clases para robar!".  
Usted responde...



SI

NO

¡Salgamos de clases nadie se va a enterar!  
Usted responde...



SI

NO

¡Debemos comer sano y compartir nuestra comida!  
Usted responde...



SI

NO



Debemos comunicarnos con educación y cortesía



# Tema 2: Comunicación afectiva

## Competencia a desarrollar

Desarrollan habilidades de expresión y comunicación para transmitir sus emociones de manera efectiva.



# Nosotros Sabemos



1.

Dinámica papa caliente.

2.

Preguntas orales.



- ¿Qué le gusta conversar con su familia?
- ¿Cuándo conversa con sus amigos que temas les gusta tratar?
- ¿Que juega con tus amigos?
- ¿Sabe qué es comunicación afectiva?
- ¿Es importante la comunicación afectiva?





La comunicación es uno de los aspectos más importantes de la vida, de nuestras relaciones con los demás. Los niños y niñas empiezan a desarrollar habilidades comunicativas desde el día en que nacen y comienzan a interactuar.

Cuando hay comunicación con los niños y niñas, aprenden sobre el amor, el respeto, los límites e incluso la seguridad.

### La comunicación afectiva en las maras y pandillas

Sabemos que es importante hablar sobre la realidad de las maras y pandillas en este ambiente social adverso al desarrollo integral de los niños, pues los índices de pobreza combinados con abiertos corredores de tráfico de drogas, migrantes, trata de personas, comercio de armas, etc., hace de este el ambiente ideal para la proliferación de las maras y pandillas.

Por eso es fundamental la comunicación afectiva para su desarrollo emocional y social, para que aprenden a expresar sus emociones y establecer vínculos afectivos sanos con los demás y a desarrollar su autoestima y confianza en sí mismos para que prefieran quedarse con las personas cercanas a ellos y no unirse grupos delictivos.





Algunas estrategias para fomentar la comunicación afectiva en los niños y niñas.



### Fomentar la expresión emocional:

Anímese a expresar sus emociones con palabras.

### Escuchar activamente:

Las expresiones y emociones, preocupaciones o necesidades.

### Ser un modelo positivo:

Comuniqué tus emociones de manera positiva y apropiada y aprenden a comprenderlas.



### Proporcionar apoyo emocional:

Busque ayuda cuando sea necesario.

### Mostrar amor y afecto:

Demuestre amor y afecto de manera regular. Los abrazos, las caricias y las palabras afectuosas pueden hacer una gran diferencia.





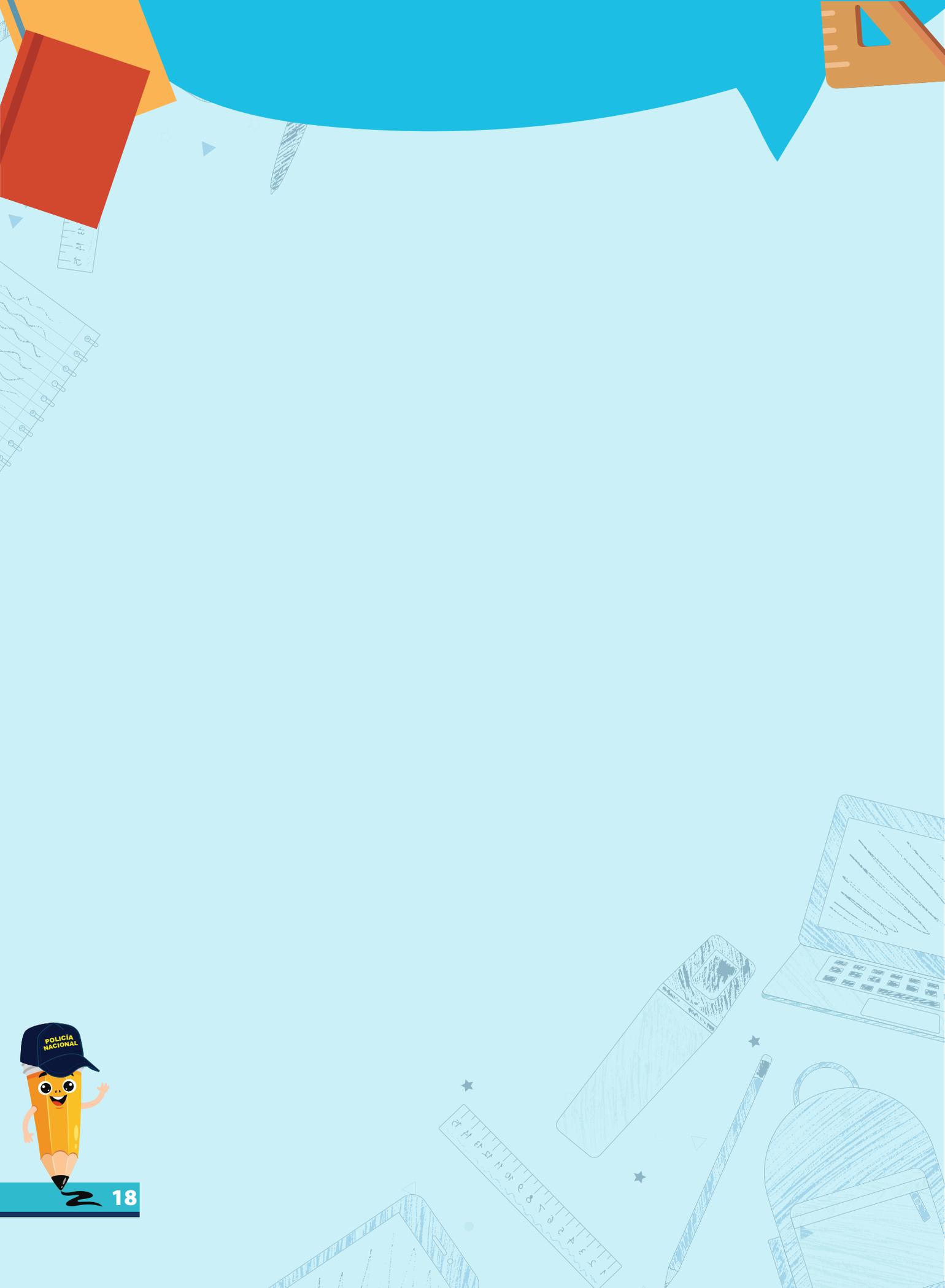
## Teléfono descompuesto

1.

Formar un círculo con todos los niños y niñas, uno de los integrantes deberá susurrar un mensaje a su compañero, este lo compartirá con el siguiente compañero y así sucesivamente, hasta que el mensaje llega al último niño.

El último en escuchar el mensaje dirá en voz alta el mensaje para comprobar si se ha transmitido bien o ha cambiado. Y así es como surge la comunicación es donde la podemos interpretar de diferente manera.





# Tema 3: Autocontrol

## Competencia a desarrollar

Aprenden a controlar su comportamiento y emociones positivas y negativas.



## Nosotros Sabemos



### Fredy el “bromista”

A Katherine le gustaba ir a la escuela, la niña soñaba con convertirse en una gran científica, para ello, sabía que debía estudiar. Le gustaban todas las asignaturas, pero evidentemente sus favoritas eran ciencias y química.

En los últimos tiempos, Katherine no se sentía con ganas de ir a la escuela, puesto que había algo que la fastidiaba, o mejor dicho alguien. En su curso había un niño llamado Fredy, que no paraba de burlarse de Katherine. Fredy se burlaba del cabello de Katherine, de sus vestidos, de sus lentes y de lo mucho que la niña participaba en la clase. Cualquier cosa que hiciera Katherine era material perfecto para que Fredy se burlase de ella.



Y Katherine, además de ser muy estudiosa, era también muy enojona, y más de una vez terminaba peleándose y golpeándose con Fredy el bromista. Tal era el problema que en ciertas ocasiones de la escuela habían llamado a sus padres para conversar al respecto.

Una mañana Katherine estaba sentada en su cama sin cambiarse. Como se demoraba y nunca lo hacía, su madre se acercó a ver que estaba sucediendo.

—¿Qué pasa que no te has cambiado hija? ¿Te sientes bien? —preguntó la mujer.

—Si me siento bien, pero no me siento cómoda yendo a la escuela... Fredy va a molestarme, y vamos a acabar peleando como siempre.

—Bueno, él cómo siempre es relativo, Katherine.

—¿Cómo qué relativo? Fredy todos los días me molesta por algo diferente, y acaba rápidamente con mi paciencia, lo detesto —respondió la niña comenzando a enojarse.

— Katherine, tú no puedes controlar lo que hace Fredy, pero si lo que haces tú. Él siempre se burla y tú te enojas, cambia eso, reacciona diferente y fíjate que sucede.

—Pero eso es difícil mamá, ese niño sí que acaba con mi paciencia.

—Es difícil, pero tú eres una niña inteligente y puedes con eso. Vamos, alístate que llegas tarde a la escuela.



Tras decir eso, la madre de Katherine se retiró y dejó a la niña sola para que se cambiara.

Mientras se vestía, Katherine pensaba en lo que su madre le había dicho, podría ser verdad o no. Pero como buena futura científica decidió ponerlo a prueba y evaluar los resultados.

Ese día en el patio de la escuela, Fredy la recibió como cada día, con una burla. Katherine retuvo su rabia y simplemente le dio los buenos días y siguió caminando. Al día siguiente igual, ni bien se cruzaron, Fredy le dijo alguna tontería a Katherine. Esta vez la niña simplemente lo ignoró.

Unas semanas después, Fredy ni se molestaba en burlarse de Katherine, tan solo la saludaba normalmente. La niña, que había tomado nota de todo en su cuaderno de experimentos notó que, en menos de un mes de aplicar el consejo de su madre, Fredy había cambiado de actitud. La pequeña entendió que, aunque no podía controlar a los demás, si podía controlarse a ella misma, y eso cambiaba mucho las circunstancias. A partir de ese día aplicó ese aprendizaje en su vida y utilizó los desafíos que se le presentaban para hacer nuevos experimentos y aprender muchas valiosas lecciones más.

**1** Preguntas orales

- a. ¿Qué es lo que relata la cuento?
- b. ¿Por qué Fredy molestaba a Katherine?
- c. ¿Qué haría usted si le ocurriera los mismo?
- d. ¿Cómo resolvió la situación Katherine?





## Consecuencias de no tener autocontrol

Cuando una persona no tiene autocontrol puede mostrar dificultades controlando sus sentimientos, estar constantemente enojados, defensivos, y tener resentimiento a la autoridad, y no tomar en cuenta su propia seguridad.

### Razones por las que el autocontrol es importante:

**1****Desarrollo cognitivo:**

Aprender a controlar los impulsos y emociones y que pueden desarrollar habilidades mentales como la atención y la memoria.

**Desarrollo social:**

Ayuda a regular las emociones y comportamientos, lo que nos permite interactuar de manera socialmente apropiada con compañeros y adultos.

**2****3****Bienestar:**

Es cuando aprendemos a controlar las emociones, para prevenir sentimientos de ansiedad, frustración y enojo.

**Éxito académico:**

Es importante poseer buenas habilidades para tener un mejor desempeño en la escuela. Y ser capaces controlar los impulsos, y prestar más atención en clase.

**4****5****Éxito en la vida:**

Habilidad importante, porque nos permite establecer metas y trabajar hacia ellas, resistir la tentación y tomar decisiones efectivas.

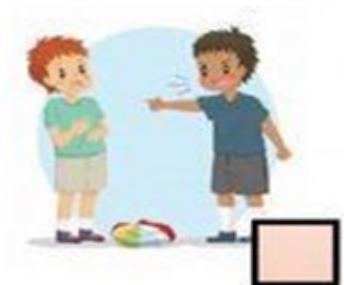




# Practicemos lo aprendido!

1.

Se le presenta una serie de imágenes en donde tiene que marcar con una **✗** el cuadro en donde los niños y niñas no muestren autocontrol y una **✓** el cuadro donde si muestren autocontrol.



2.

Escriba porque considera que es importante el autocontrol

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Comparta sus respuestas*



3.

Se le presenta un semáforo de autocontrol cada uno con su respectivo color, su tarea consiste en responder las preguntas.

¿Cómo debo actuar si estoy molesto y me invitan hacer cosas que no sean correctas?

Lined writing area for the red question.

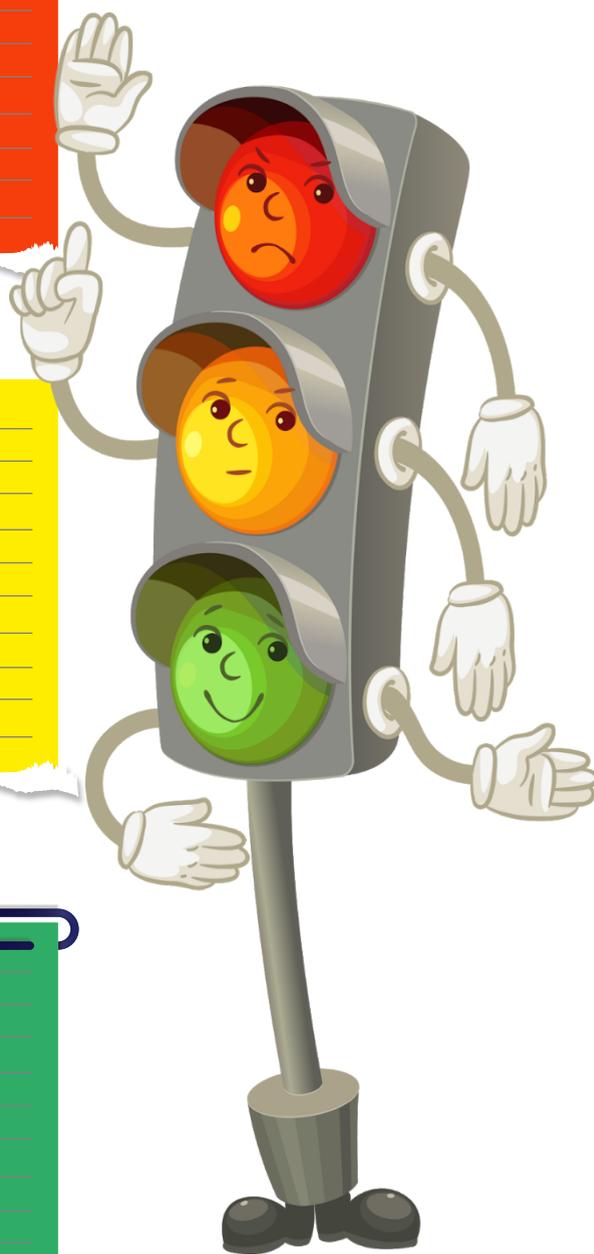
### Semáforo de emociones

¿Qué debo hacer me invitan a robar?

Lined writing area for the yellow question.

¿Por qué es importante mantener el autocontrol?

Lined writing area for the green question.



# Tema 4: Creando mis oportunidades

## Competencia a desarrollar

Identifican sus habilidades  
para crear oportunidades  
de vida





## El León y el Ratón

Después de un largo día de caza, un león se echó a descansar debajo de un árbol. Cuando se estaba quedando dormido, unos ratones se atrevieron a salir de su madriguera y se pusieron a jugar a su alrededor. De pronto, el más travieso tuvo la ocurrencia de esconderse entre la melena del león, con tan mala suerte que lo despertó. Muy malhumorado por ver su siesta interrumpida, el león atrapó al ratón entre sus garras y dijo dando un rugido:

- ¿Cómo te atreves a perturbar mi sueño, insignificante ratón? ¡Voy a comerte para que aprendas la lección!

El ratón, que estaba tan asustado que no podía moverse, le dijo temblando:

- Por favor no me mates, león. Yo no quería molestarte. Si me dejas te estaré eternamente agradecido. Déjame marchar, porque puede que algún día me necesites –

- ¡Ja, ja, ja! – se rió el león mirándole - Un ser tan diminuto como tú, ¿de qué forma va a ayudarme? ¡No me hagas reír!

Pero el ratón insistió una y otra vez, hasta que el león, conmovido por su tamaño y su valentía, le dejó marchar.

Unos días después, mientras el ratón paseaba por el bosque, oyó unos terribles rugidos que hacían temblar las hojas de los árboles.

Rápidamente corrió hacia lugar de dónde provenía el sonido, y se encontró allí al león, que había quedado atrapado en una robusta red. El ratón, decidido a pagar su deuda, le dijo:

- No te preocupes, yo te salvaré.

Y el león, sin pensarlo le contestó:

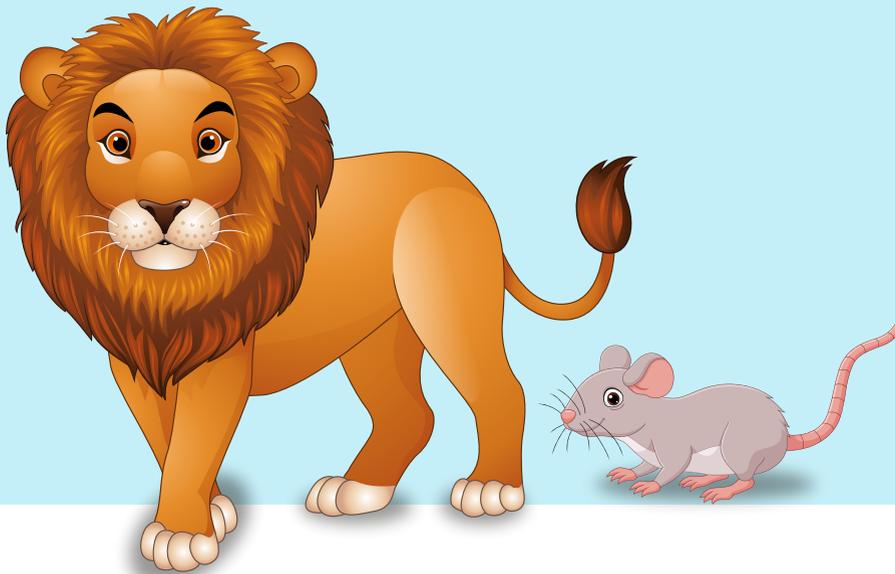
- Pero cómo, si eres tan pequeño para tanto esfuerzo.



El ratón empezó entonces a roer la cuerda de la red donde estaba atrapado el león, y el león pudo salvarse. El ratón le dijo:

- Días atrás, te burlaste de mí pensando que nada podría hacer por ti en agradecimiento. Ahora es bueno que sepas que los pequeños ratones somos agradecidos y cumplidos.

El león no tuvo palabras para agradecer al pequeño ratón. Desde este día, los dos fueron amigos para siempre.



## Moraleja

- Ningún acto de bondad queda sin recompensa
- No conviene desdeñar la amistad de los humildes.

1

### Preguntas orales

a. ¿Qué le gusto de la fábula el león y el ratón?





1. ¿Cómo puedo crear mis oportunidades fuera de las maras y pandillas?

Lo primero es aprovechar y generar las oportunidades a las que tengo acceso en esta vida, en lugar de depender exclusivamente de circunstancias externas o de la suerte, se debe tomar responsabilidad de uno mismo, observar y crear mi propio camino usando mis capacidades, trabajar con lo que tengo sin la presencia de maras y pandillas, pues la extorsión, drogas y violencia no generan una oportunidad real, sino un constante riesgo de cárcel y en el peor de los casos, la muerte.



Es un llamado a la acción y una mentalidad positiva que destaca la importancia del esfuerzo personal, la motivación, la perseverancia y la creatividad para alcanzar el éxito en diversos ámbitos de la vida, ya sea en lo profesional, educativo, personal o emocional.



Si las oportunidades no se cruzan por su vida, viaje usted hacia ellas



# Nosotros Sabemos



1.

Responda de forma clara y ordenada las siguientes preguntas.

**¿Qué le gustaría ser cuando sea grande?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Cuáles son sus metas a lograr?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Cuál sería su futuro realizado?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

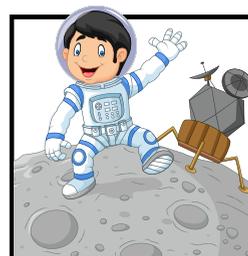
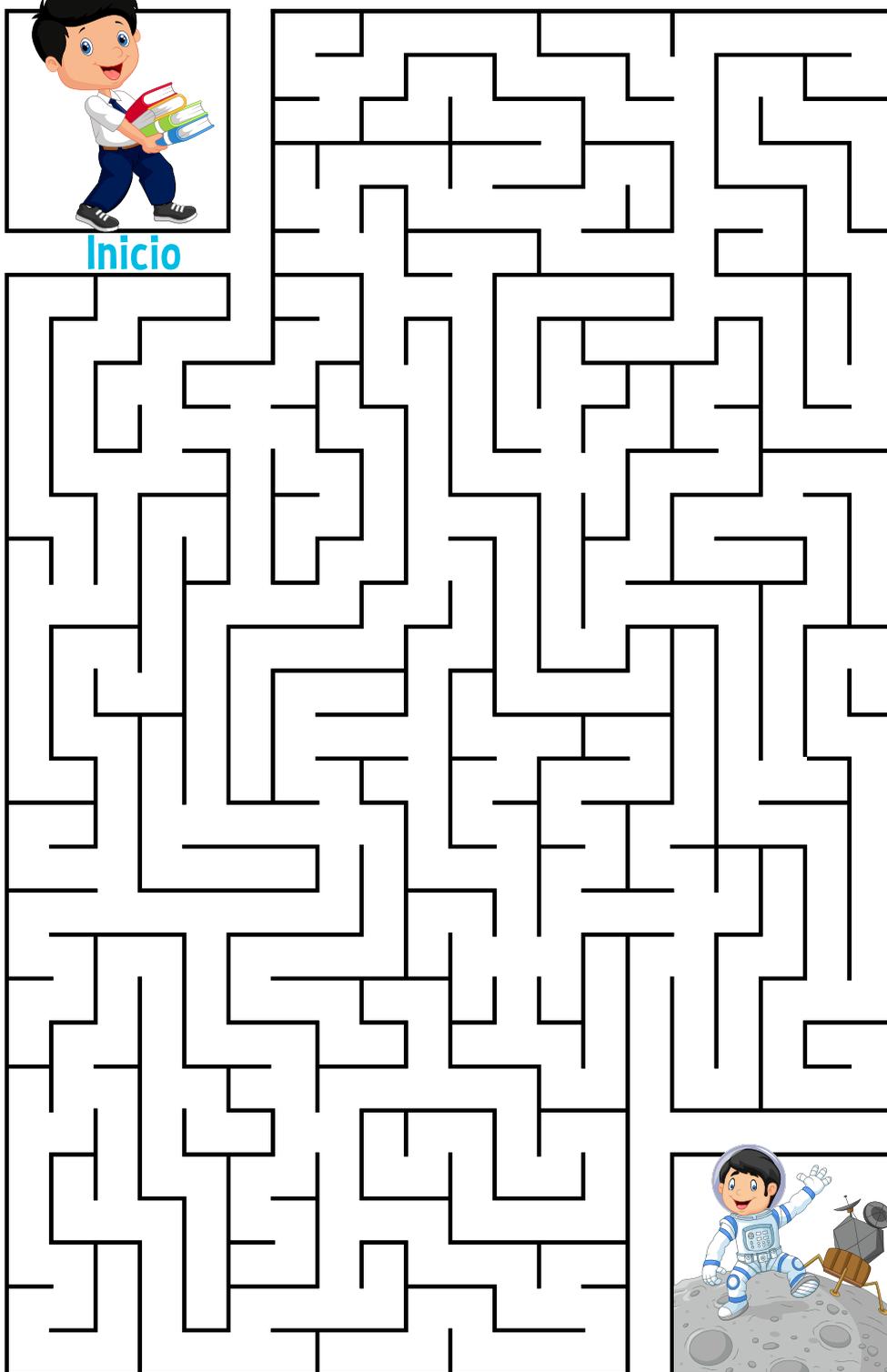


2.

Marque el camino que lo hará llegar a la meta.



Inicio



Meta



# Tema 5: Inteligencia emocional

## Competencia a desarrollar

Desarrollan habilidades emocionales que serán útiles para la vida.





## Inteligencia emocional

Existen diferentes tipos de emociones, como el miedo, la sorpresa, la ira, la alegría y la tristeza.

Cada uno de estos tipos de emociones tiene una función específica y se manifiesta a través de distintos componentes de las emociones, que pueden ser conductuales o fisiológicos.

### ¿cómo se siente hoy?

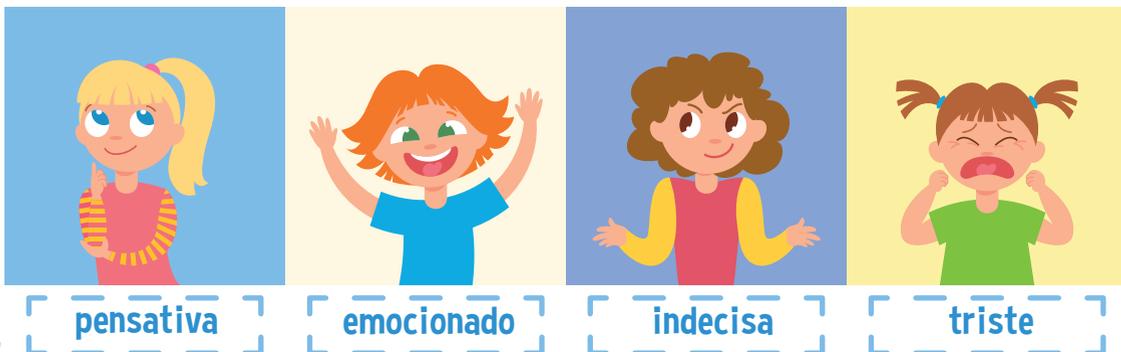


jugueton

sorprendido

enfadado

alegre



pensativa

emocionado

indecisa

triste

La Inteligencia emocional es el conjunto de habilidades que nos sirven para expresar y controlar nuestros sentimientos de la manera más adecuada.





### **Habilidades intrapersonales**

Es la capacidad de regular y manejar nuestras emociones y la manera como identificamos nuestras emociones, las comprendemos, las regulamos y las expresamos.

### **Inteligencia personal**

Esta inteligencia hace referencia a la capacidad que tenemos para comprendernos emocionalmente a nosotros mismos. Ser conscientes de cómo nos sentimos y así poder actuar acorde a este conocimiento propio para lograr un mejor estado.

### **La gestión del estrés**

El estrés, es una reacción que nos genera tensión, manteniéndonos activos físicamente, produce gran malestar en los sujetos que lo padecen. Por este motivo es importante aprender a regular y controlarlo.

### **Habilidades de adaptación**

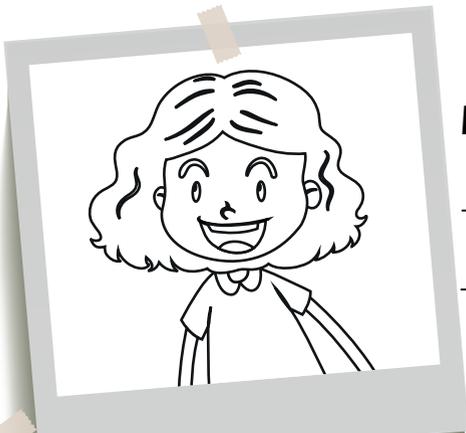
Otro tipo de Inteligencia emocional se relaciona con la capacidad de adaptarnos a las distintas situaciones que acontecen en nuestra vida.





1.

Se le presenta una hoja de evaluación, exprese sus emociones, colorea la imagen y complete la frase y escriba con sus palabras porque es importante la inteligencia emocional.



Me alegra cuando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Me molesto mucho cuando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



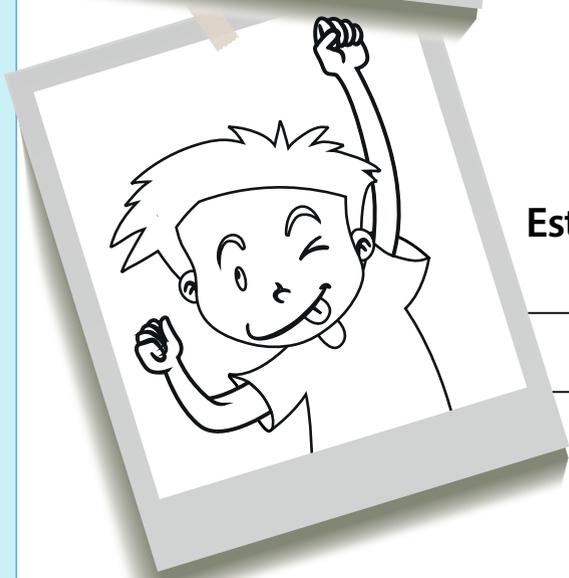
Me siento triste cuando \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





Me sorprende \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Estoy feliz por \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2.** ¿Por qué es importante la inteligencia emocional?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Debemos amarnos a nosotros mismos. No importa cuánto nos equivoquemos, siempre seremos valiosos



## Tema 6:

# Fortaleciendo la autoestima y la confianza

### Competencia a desarrollar

Reconocen la importancia de fortalecer su autoestima, la confianza en sí mismos y el valor de su bienestar emocional.





### “El valor de las cosas”

Cuentan que un joven visitó un día a un sabio maestro del budismo. Necesitaba entender por qué se sentía tan poco valorado.

– Maestro- le dijo- siento que no valgo nada, que nadie me valora. Siento que soy un auténtico inútil en la vida.

El maestro se incorporó y respondió:

– Cuánto lo siento, muchacho... pero antes de ayudarte, necesito resolver un problema y tú puedes ayudarme. Después, te ayudaré a ti.

El joven volvió a sentirse mal. De nuevo postergaban su problema... se sentía menos valorado aún, pero no podía negarse a ayudar al maestro.

– De acuerdo- le dijo.

Entonces, el sabio se quitó un anillo pequeño que llevaba en el dedo meñique y se lo dio, diciendo:

– Toma este anillo. Necesito que lo vendas en el pueblo. Puedes usar mi caballo para llegar antes. Pero no lo vendas por menos de una moneda de oro – ¿Una moneda de oro por esto? ¡Vamos, muchacho, que el oro vale mucho y tu anillo no debe costar más de una moneda de plata...como mucho!

Un anciano se apiadó de él y le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre a cambio, pero la consigna era clara, y no quiso vender el anillo por menos de una moneda de oro. Al final del día, desesperanzado, regresó a la casa del maestro con el anillo.

– Lo siento... nadie quiso darme una moneda de oro por él.



Y el sabio le dijo:

– Vaya, no importa... Tal vez primero debemos saber cuánto vale en realidad, ¿no crees? Así sabremos qué pedir por él. Toma el anillo de nuevo y visita al joyero del pueblo. Que te diga cuánto pagaría por él. Es experto en oro y sabrá con exactitud lo que vale este anillo. Pero no se lo vendas. Vuelve para contarme qué te dijo...

El muchacho hizo lo que el maestro le pidió. El joyero sacó su lupa y estuvo observando el anillo con detenimiento. Después, levantó la cabeza y dijo:

Dile a tu maestro, que le daré 57 monedas de oro por él...

– ¡57 monedas de oro! - exclamó el joven entusiasmado.

– Sí, sé que es poco... con el tiempo podríamos sacar hasta 70 monedas de oro, pero si tiene prisa por venderlo, es lo que le puedo dar.



El joven regresó muy contento a la casa del maestro y al llegar le dijo:  
– ¡Maestro! ¡El anillo vale muchísimo! ¡57 monedas de oro!

Y el sabio asintió sonriendo. Luego le dijo:  
– Lo mismo sucede contigo. No todos van a valorar lo que realmente vales. Solo aquellos que puedan verte de verdad, aquellos que, como el joyero, sepan valorar. No le des importancia a lo que piense el resto.

## Moraleja

«No todos sabrán valorarte. Solo aquellos que realmente te conozcan»

### 1 Preguntas orales

- ¿Qué enseñanza nos deja la fábula?
- ¿Qué fue lo que más le gusto?
- ¿Usted cree que se relaciona con la autoestima?
- ¿Usted cree que se relaciona con la confianza?
- ¿Es importante la autoestima y la confianza?





## Autoestima

Es la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo

**Autoestima y la confianza es importante para no ser absorbidos por las maras y pandillas**

Sabemos que la autoestima y la confianza son esenciales para tener éxito en la vida personal.

Esto puede mejorar la calidad de vida, y también puede tener un impacto positivo en las relaciones interpersonales y la capacidad de establecer límites.



**Consejos para fortalecer la autoestima y la confianza y no ser presa fácil de las maras y pandillas**

**Aceptarse a uno mismo:** ya sean las imperfecciones que uno tiene, es un paso importante para fortalecer la autoestima. No se puede ser perfecto, pero sí se puede ser feliz con lo que uno es.



## 10 frases positivas

- Has sido capaz de hacerlo.
- Si necesitas algo, pídemelo.
- Estoy muy orgullos@ de ti.
- Sabes que te quiero mucho.
- Puedes llegar a donde tú quieras.
- Yo sé que eres bueno.
- Sé que lo has hecho sin querer.
- Creo que me dices.
- Noto que cada día eres mejor.
- ¡Qué sorpresa más linda!





1.

El facilitador tendrá una tarjeta con varios temas sobre los que hablar, se escogerá uno y los niños y niñas irán tomando la palabra por turnos. Tendrá la palabra el niño o niña que lleve puesto el sombrero de hablar. El tiempo para hablar se medirá con un reloj.

**¿Se te ocurre una mejor forma de fomentar la participación, el respeto y la escucha?**

¿Qué le enfada, le saca de quicio o le hace perder los nervios?

---



---



---



---

¿Qué le pone triste fácilmente?

---



---



---



---

¿Se considera una persona realista o soñadora? ¿Por qué?

---



---



---



---

¿Qué situaciones le ponen nervioso/a?

---



---



---



---

¿Qué le pone feliz o le pone una sonrisa en la cara?

---



---



---



---

¿Qué le da vergüenza o le pone rojo/a?

---



---



---



---



2.

Identifique sus emociones escriba en los frascos emociones "positivas y negativas" y mencione porque las emociones negativas los pueden llevar al fracaso en la autoestima y la confianza.



Calma

Gratitud

Tristeza

Rabia

Amor

Celos

Esperanza

Alegria

Envidia

Miedo



# Tema 7: Conviviendo con mi comunidad

## Competencia a desarrollar

Practican el respeto y la  
colaboración entre los  
miembros de una  
comunidad.



# Nosotros Sabemos



## Coviviendo con mi comunidad



- ¿Qué observa en la imagen?
- ¿Qué le gusta de su comunidad?
- ¿Sabe que puede encontrar en su comunidad?
- ¿Qué le gustaría mejorar de su comunidad?





## ¿En que afectan las maras y pandillas en la comunidad?

Los principales problemas que afectan debido a la presencia de maras y pandillas son la extorsión, el consumo de drogas, el robo, pelea de territorios, etc.

Al querer tener un control territorial, estos grupos generan mayor violencia en la zona donde residen y la población, ajena a estas disputas, queda "atrapada" en medio del conflicto, y cuando se desatan lo que denominan "temporadas de temor", la inseguridad y la zozobra. Es por eso que la comunidad se ve afectada, lo esencial es convivir de la mejor manera con el objetivo de intercambiar con los demás en armonía durante la convivencia en los diferentes momentos y situaciones de la vida teniendo en cuenta el cariño, la tolerancia y el respeto.





1.

Escriba en los espacios en blanco la palabra que corresponde a cada una de la imagen, mencione cuatro características de su comunidad que sean de mucha importancia para usted.

Escuela	Hospital	Bomberos
Escuela	Hospital	Policía

The icons include: a house, a fire station, a school, a house with a red roof, a park with a playground, a hospital, a house, a police station, a house, a house, a house, and a store.



2.

Coloque una x si considera que puede hacer por la comunidad

### Mi comunidad

Convivir con mi comunidad implica participar activamente en las actividades y proyectos que se llevan a cabo en el barrio o la ciudad, como eventos culturales, acciones de limpieza y embellecimiento.

Recojo la basura

Planto Árboles

No rayo las paredes

Robo frutas de los vecinos

No cruzo la calle solo





Un buen amigo  
siempre nos  
dará un buen  
consejo



## Fascículo 4

# Prevención de maras y pandillas

## Resiliencia



### Competencia a desarrollar

Desarrollan la capacidad de afrontar situaciones difíciles.





## Cuento del niño de dos caras

El niño de las dos caras vivía en dos casas, la de su madre (llena de luz y armonía). Donde lo amaban, donde siempre había amigos, familia y ejércitos de niños que tocaban el timbre para salir a jugar. Donde se lo escuchaba, donde las vivencias eran siempre intensas, lo enriquecían, donde se lo respetaba. Y la de su padre, donde le limitaban el acceso a la comida, donde regía la doctrina de la prohibición y la imposición, porque es más fácil que educar y amar. Donde se encontraba como en una prisión (contando los días), para poder salir de esa casa sombría habitada por un ser amargo de alma gris. El rencor, la envidia el resentimiento de su padre lo corroían y como el aceite al agua repelía, odiaba, todo lo que lo rodeara que desprendiera un mínimo de luz. ¡Y su hijo era una enorme fuente de luz!, que, aunque intentara auto extinguir para sobrevivir a la traumática experiencia, era imposible ocultar.

### ¿Cómo escondes la luz en la oscuridad?

El niño de las dos caras no entendía por qué no lo querían en esa casa sombría, y renunciaba a ser quien era durante una semana, aparcaba su marcada personalidad, identidad única... intentando ser quien le imponían, como una forma de ganarse el cariño. Se convertía en un niño sin sonrisa, ni emociones.



El niño de las dos caras no entendía que hacía mal, era muy pequeño para comprender que era un ser de luz, y eso era lo que le molestaba a su padre. Le molestaba que fuera feliz, le disgustaba verlo feliz, lo alejaba de todo aquello que pudiera hacerlo feliz. Excepto de una cosa, el fútbol, en lo único que el padre lo apoyaba, tal vez especulando sobre su futuro.

El niño de dos caras esperaba jugar al fútbol durante esos días grises, porque era el único momento donde se sentía valorado por su padre. El niño de dos caras se hizo mayor y pudo desprenderse de su segunda cara, que no era una cara, sino una máscara donde escondía sus emociones. Una máscara construida por el miedo a la oscuridad. Cuando el niño de dos caras descubrió al fin que era un ser de luz, aprendió a potenciar su luz, a convertirla en talento, en éxito personal. Descubrió que era su madre quien se encargaba de educar sus emociones para hacerlo resiliente. En definitiva, solo se trataba de aprender que en la vida hay gente que ilumina y otros que viven en las tinieblas. Aprendió de muy pequeño el daño que provocan las personas tóxicas, y a descubrir que muchas veces están dentro del círculo más cercano.

El niño de luz es un adulto de luz, y ayuda a otras personas a sobrellevar difíciles cargas.



### Preguntas orales

**¿Qué fue lo que más le gusto el cuento?**

**¿Qué narra el cuento?**

**¿Qué significa la palabra resiliencia?**





## ¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras

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 en el proceso de vivir, sin quedar marcado de por vida y ser feliz.





2.

Lea detenidamente el caso de Javier y Manuel y ayúdelo a tomar la mejor decisión, para que no se deje influenciar por los integrantes de las maras y pandillas.

Javier está en el salón esperando a que llegue su profesora, para contarle que Manuel le contó que quiere ser un pandillero porque piensa que ellos son un ejemplo a seguir.

A rectangular piece of white paper with horizontal lines, a torn bottom edge, and a yellow sticky note attached to the top right corner.A rectangular piece of white paper with horizontal lines, a torn bottom edge, and a yellow sticky note attached to the top right corner.

# Todos y todas podemos ser agentes de cambio positivo en nuestra comunidad



Fascículo 4

# Prevención de maras y pandillas

## Agentes de cambio



**Competencia a desarrollar**

Desarrollan habilidades para convertirse en agentes de cambio.



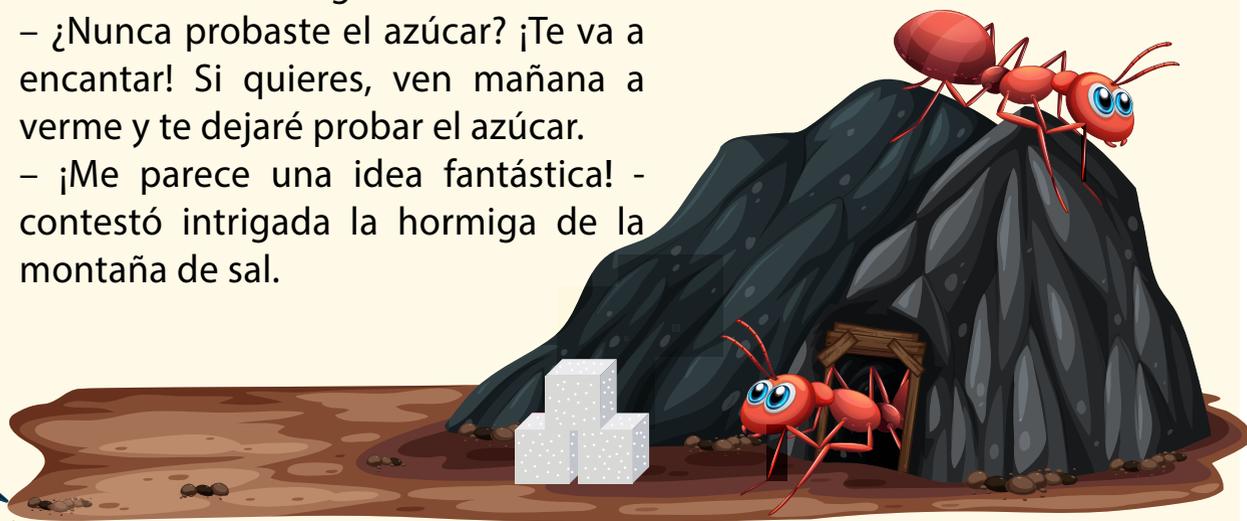


## Las dos hormigas

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.



## La hormiga de la montaña de sal visita a la hormiga del azúcar

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 que a lo que te aferras sin que te haga feliz, no podrás disfrutar de lo nuevo y a progresar.



1. ¿Quién es el personaje principal?

---

---

---

2. ¿Dónde vivía la hormiga?

---

---

---

3. ¿Qué pasa cuando la hormiga de la montaña de sal visita a la hormiga de la montaña de azúcar?

---

---

---

4. ¿Qué descubrieron las hormigas al atreverse al cambio?

---

---

---





## Agente de cambio

Es aquella persona que influye e impacta positivamente en los demás y en su entorno con el objetivo de transformarlo.

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 sólo en sí mismo, y piensa en los demás; en el bien común.



Todos tenemos la posibilidad de convertirnos  
en agentes de cambio.

Un Agente de  
Cambio es capaz  
de inspirar a  
otros.



## Súper agentes del cambio



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.

Todos nacemos con el mismo potencial para triunfar en la vida. Sus sueños representan su visión; en ellos se ven logrando lo que ahora parece imposible. De la Visión surge su Misión de vida, la cual es su propósito de vida.





Lea y analice la historia y escriba un pequeño resumen del porque él fue un agente de cambio y la importancia que nos deja el tema

### **“Yo también fui pandillero”: relato de un ex miembro de la pandilla**

Su cuerpo marcado con tatuajes, que ya fueron quemados, cuenta la historia de su oscuro pasado dentro de aquel mundo del mal al que jamás quiere regresar.

Al preguntarle qué recordaba de su niñez, hizo una larga pausa para responder, al parecer quería encontrar en el almacenamiento de su memoria algo bueno, pero no fue posible, porque varios segundos después dijo: 'No recuerdo cosas muy buenas, entré a la pandilla a los 12 años'.

'Javier' confesó que nunca entró al colegio porque sus padres no tenían las condiciones económicas para brindarle educación, oportunidad que vio el grupo criminal para endulzarle el oído y convertirlo en uno de sus miembros.

'En la pandilla encontré lo que no había en mi hogar: un padre, un techo, una oportunidad para el estudio. La pandilla me ofreció eso, lo que en la casa no me estaban ofreciendo', recordó.

Además explicó que en aquel tiempo ellos no fueron golpeados para 'brincarse' a la organización criminal, ellos ya tenían una estructura que



estaba formada por 12 personas, en su mayoría niños. 'Nosotros ya éramos un grupo organizado, ya ellos solo nos dieron el pase para poder ingresar'.

Escogiendo sus palabras para contestar nuestras preguntas, 'Javier' también nos reveló que de niño soñó con lograr objetivos, entre ellos tener poder, algo que pensó que nunca iba a alcanzar dentro del núcleo familiar.

'Yo soñaba con ser grande, ser reconocido entre los demás', sinceró y luego confesó que entre sus funciones estaba extorsionar y cometer otros ilícitos que se negó a recordar.

'Nosotros a la pandilla llegamos directos, solo a señalar, dábamos órdenes de cosas que se debían ejecutar en el momento'.

-¿Qué tipo de órdenes? ¿Matar?

'¡Aaaaaah! ¡Fuuuuu!, sí, pero yo no, había alguien más que estaba encima de mí y él es quien decidía', reveló con un tono de voz más bajo.

Javier salió de la pandilla hace 15 años, explicó que en la 'clica' (la célula de la pandilla a la que él perteneció) había que tomar decisiones difíciles, entre las cuales estaba señalar a ciertos 'amigos que eran de los contrarios'.

- ¿Te tocó entregar a algún familiar?

'-No. Yo me alejé de mi familia, ellos vivían en una colonia donde era un grupo contrario y yo ahí no podía ingresar'.

Muchos integrantes de las pandillas en Honduras hace 15 o 20 años, se vieron influenciados por la película mexicana 'Sangre por sangre' (1993), mejor conocida como 'Los vatos locos', 'Javier' confirmó que sí, ya que esta cinta fue 'un libro maestro'.



Javier' fue parte de la pandilla durante 8 años, en los que también estuvo alejado de su familia, sumido en las drogas y haciendo daño a personas que ni conocía.

Sin embargo, tras varias amenazas y atentados, un día determinó dejar el grupo y con varios amigos decidieron migrar a Estados Unidos, donde fueron capturados y deportados, por lo que optaron por borrarse los tatuajes y vivir escondidos.

Según 'Javier', aquel grupo de doce, como es habitual, creció a más, pero la mayoría perdieron la vida en una guerra que comenzaba a estallar y que ya no era de golpes, sino de métodos siniestros.

Una de las ventajas que tuvo y que hicieron que 'Javier' siga vivo es que sus ex compañeros de pandilla están muertos, además de quienes pueden recordarlo están presos y han visto lo que ahora hace: predicar la palabra de Dios.

Ahora, de 35 años, es padre, esposo, hijo, hermano y consejero de jóvenes que en estos tiempos han caído en el mundo de las maras y pandillas.

Tras una década y media fuera de las pandillas, ahora acostumbra a vestir formal y ser una persona de bien, le han negado trabajos debido a los tatuajes quemados que tiene su cuerpo. Sin embargo, aseguró que no siente remordimiento porque la sociedad aún no lo acepta, pues está viviendo una nueva oportunidad, 'en el amor de Cristo', totalmente diferente a aquella vida en la pandilla.







# Bibliografía

Vaquera del espacio. (18 de Mayo de 2017). Cuento El niño de las dos caras. Obtenido de <https://www.vaqueradelespacio.com/2017/05/el-niño-de-las-dos-caras/>

Academia. (2023). Historias y relatos de vida de pandilleros y ex pandilleros de Guatemala, El Salvador y Honduras. Obtenido de [https://www.academia.edu/3792057/Historias\\_y\\_relatos\\_de\\_vida\\_de\\_pandilleros\\_y\\_ex\\_pandilleros\\_de\\_Guatemala\\_El\\_Salvador\\_y\\_Honduras](https://www.academia.edu/3792057/Historias_y_relatos_de_vida_de_pandilleros_y_ex_pandilleros_de_Guatemala_El_Salvador_y_Honduras)

Antelo, F. (2023). Cuentos Cortos. Obtenido de <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/ron-el-burlon>

Aufiero, B. (20 de Noviembre de 2021). Razones por las que los adolescentes se unen a las pandillas. Obtenido de [https://www.ehowenespanol.com/razones-adolescentes-unen-pandillas-sobre\\_451785/](https://www.ehowenespanol.com/razones-adolescentes-unen-pandillas-sobre_451785/)

Colomar, J. E. (16 de Septiembre de 2019). Qué es el autocontrol: definición y técnicas. Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-autocontrol-definicion-y-tecnicas-4710.html>

Covey, S. R. ((1989).). Ediciones Paidós. Los hábitos de la gente altamente efectiva.

Guerrí, M. (21 de Junio de 2023). Psicoactiva. Obtenido de <https://www.psicoactiva.com/blog/la-inteligencia-emociona>

Guiainfantil. (2000-2023). Fábulas para niños. La liebre y la tortuga. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/ocio/fabulas/la-liebre-y-la-tortuga-fabula-en-pictogramas-sobre-el-esfuerzo-para-ninos/>

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

La Prensa hn. (30 de Octubre de 2000). Las maras, su origen y llegada a Honduras. Obtenido de <https://virtual.usalesiana.edu.bo/web/conte/archivos/1567.pdf>



*Las maras en Honduras. (11 de Abril de 2012). Obtenido de <https://lasmarasenhonduras.blogspot.com/2012/04/cuales-son-las-causas-de-las-maras-en.html>*

*Liveworksheets. (s.f.). Clasificación de emociones. Obtenido de <https://es.liveworksheets.com/kk2406596sg>*

*Liveworksheets. (s.f.). Soy resiliente. Obtenido de <https://es.liveworksheets.com/ej1663709eb>*

*Niños relacionados. (14 de Octubre de 2019). Conversando, Dibujo De Un Niño Y Una Niña. Obtenido de <https://ninosrelacionados.blogspot.com/2019/10/dibujo-de-un-nino-y-una-nina-conversando.html>*

*Ortiz-Sykes, K. (20 de Enero de 2023). Blog Hubspot. Obtenido de <https://blog.hubspot.es/sales/comunicacion-efectiva>*

*Progreso Digital. (12 de Enero de 2021). Maras y pandillas, el poder e influencia en sus comunidades. Obtenido de <https://proceso.hn/maras-y-pandillas-el-poder-e-influencia-en-sus-comunidades/>*

*Teachl Blog. (28 de Diciembre de 2018). Crear oportunidades y no esperar por ellas. Obtenido de <https://blog.teachlr.com/crear-oportunidades/>*

*Tu cuento favorito. (Septiembre de 2021). El valor de las cosas. Fábula budista para adolescentes y adultos. Obtenido de <https://tucuentofavorito.com/el-valor-de-las-cosas-fabula-budista-para-adolescentes-y-adultos/>*





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 7: “Prevención de maras y pandillas” de 9 a 12 años. Esperamos que se convierta en un apoyo invaluable para formar buenos ciudadanos y ciudadanas.



ISBN 978-99979-927-8-9



**SEUNPH**  
Editorial

