



Prevención del consumo de drogas

9 a 12 años



Fascículo

9

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 9

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

1era. edición, mayo 2024
Tegucigalpa, MDC

ISBN: 978-99979-927-0-3

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 Ventura Selem Gómez Bautista

Aprobación

Comisaria de Policía Sandra Cabrera Hernández
SEUNPH

Revisión técnica

Inspector de Policía en el Área de los Servicios Denovan Mabel Irías Herrera
Subinspectora Auxiliar de Policía Belsy Nohemy Reyes Durón
Subinspectora Auxiliar de Policía Cherly Selen 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
Tema 1. Consecuencias del consumo de drogas.....	7
Tema 2. Promoción de estilos de vida saludable diciendo no al consumo de drogas	17
Tema 3. Rescatando mis valores	25
Tema 4. Aprendiendo a resistir la presión de pares y grupos	35
Tema 5. Resiliencia	41
Tema 6. Agentes de cambio	47
Bibliografía	52





INTRODUCCIÓN

El presente texto es un recurso educativo que ha sido elaborado con el propósito de abordar temas cruciales de manera estructurada y accesible, proporcionando información valiosa que contribuirá al desarrollo integral de los niños y niñas en su camino hacia la adolescencia. Aborda temáticas fundamentales para el crecimiento saludable y equilibrado de los niños. Cada sección se enfoca en aspectos específicos que son esenciales para su bienestar físico, mental y emocional.

Exploraremos con detenimiento las "Consecuencias del consumo de drogas", analizando de manera objetiva los impactos tanto físicos como psicológicos. Este conocimiento proporcionará una base sólida para la toma de decisiones informadas en el futuro. Exploraremos la importancia de adoptar comportamientos saludables desde temprana edad para construir bases sólidas para el futuro.

En el apartado titulado "Rescatando Mis Valores", nos adentraremos en la reflexión sobre principios fundamentales. La comprensión y fortalecimiento de los valores personales son pilares esenciales para la formación de una identidad sólida. La sección "Aprendiendo a Resistir la Presión de Pares y Grupos" se centrará en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales que permitirán a los niños mantener su autonomía y tomar decisiones alineadas con sus valores, incluso en situaciones desafiantes.

La "Resiliencia" será un tema central en nuestro recorrido, explorando cómo enfrentar y superar adversidades con fortaleza emocional y mental. Este conocimiento contribuirá a la formación de individuos



fuertes y capaces de afrontar los desafíos de la vida. Finalmente, la sección "Agentes de Cambio" inspirará a los niños a comprender su capacidad para impactar positivamente en su entorno. Exploraremos cómo cada individuo puede contribuir al bienestar de la sociedad y ser parte integral del cambio positivo.

Este manual representa una herramienta valiosa para guiar a los niños en su proceso de aprendizaje y crecimiento. Esperamos que esta travesía educativa sea enriquecedora y contribuya al desarrollo integral de los niños que tienen la oportunidad de explorar sus páginas.



Objetivo general

Prevenir el consumo de drogas.





Tema 1:

Consecuencias del consumo de drogas

Competencia a desarrollar

Identifican situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de drogas.



Nosotros Sabemos



“Papa caliente”

Instrucciones: el facilitador producirá un sonido, mientras el sonido se reproduzca los estudiantes deberán pasar un objeto que simbolice la papa caliente, cuando el sonido se detenga el niño que se quede con el objeto responderá las siguientes preguntas:



¿Qué observa en las imágenes?

¿Cuál cree que son las razones por las que la niña está triste?

¿Qué motivos hacen que los niños sean felices?

**¿Cómo te sientes hoy?
¿Por qué?**





¿Qué son las drogas?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), droga es toda sustancia que introducida en un organismo vivo por cualquier vía (inhalación, ingestión, intramuscular, endovenosa) es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central provocando una alteración física y/o psicológica, la experimentación de nuevas sensaciones o la modificación de un estado psíquico, es decir, es capaz de cambiar el comportamiento de la persona, y que posee la capacidad de generar dependencia y tolerancia en sus consumidores.



Tipos de droga

-  **Drogas naturales:** provienen de plantas, por ejemplo la marihuana.
-  **Drogas sintéticas:** son producidas de forma artificial en los laboratorios.
-  **Drogas semisintéticas:** producidas de manera natural y sustancias químicas.



Consecuencias del consumo de drogas

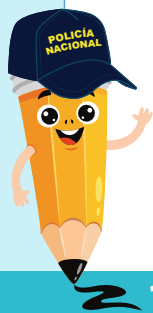
El consumo de drogas provoca consecuencias graves para la salud física, psicológica y funcionamiento social. Algunas más conocidas son:

- Alteración del comportamiento
- Problemas familiares y sociales
- Adicción
- Problemas cardiovasculares
- Defectos en el embarazo
- Debilitamiento del sistema inmune
- Problemas respiratorios
- Conductas antisociales
- Aislamiento
- Ansiedad e insomnio
- Sobredosis
- Muerte

¿Qué debe hacer si le ofrecen drogas?

Si alguien le ofrece drogas y se siente incómodo o inseguro, aquí hay algunos pasos que puede seguir:

- **Diga no de forma firme:** sé claro y firme al rechazar la oferta. Puede simplemente decir "No, gracias" o "No estoy interesado". No tenga miedo de decir no. Su salud y bienestar son lo más importante.
- **Mantenga la calma:** intenta mantener la calma y no se sienta presionado. No tiene que justificar su decisión ni dar explicaciones detalladas.
- **Retírese del lugar:** si se siente incómodo, busque una salida segura y retírese del lugar. Puede decir que tiene que irse o que tiene otros compromisos.



-  **Busque apoyo:** Si está con amigos de confianza, intente estar cerca de ellos. Si se encuentra solo, busque la compañía de personas que te brinden seguridad.
-  **Hable con un adulto de confianza:** Comparta la situación con un adulto de confianza, como sus padres, maestros o consejeros escolares. Ellos pueden proporcionarle orientación y apoyo.
-  **Establezca límites personales:** Reflexione sobre sus valores y límites personales. Saber qué es importante para usted ayudará a tomar decisiones más informadas.
-  **Refuerce tus habilidades sociales:** Desarrolle habilidades sociales que le ayuden a resistir la presión de grupo y a tomar decisiones positivas para tu bienestar.

Recuerde que siempre está bien buscar ayuda y apoyo. Hablar con sus padres, maestros o cualquier adulto de confianza puede proporcionarle el respaldo que necesita. No está solo, y muchas personas están dispuestas a ayudarlo a tomar decisiones saludables para su vida.





1.

Instrucciones: lea el siguiente cuento.

Tomas, Pedro y los dulces sospechosos

Había una vez dos niños, Tomás y Pedro, que siempre eran positivos y que confiaban en todas las personas. Tenían poca malicia, no creían que nadie a su alrededor fuera malo o les quisiera hacer daño. Siempre vivían muy contentos y disfrutaban de la compañía de su familia y compañeros de escuela.



Un día llegaron al colegio, muy felices como siempre, y vieron que había un señor afuera vendiendo dulces, globos y juguetes. Cuando su mamá los recogió, le pidieron que comprara algo con el señor nuevo. Se llamaba Agustín, se portó muy amable y atento con ellos y con todos los niños que estaban saliendo de la escuela, la mayoría acompañados de sus papás. Esta acción se volvió habitual en muchos de los niños, todos confiaban mucho en el señor Agustín, se veía que era un hombre formal y sin malas intenciones.

Durante días nadie notó nada extraño y, poco a poco, tanto padres como alumnos sentían al señor Agustín como parte de la escuela.



Un día la mamá de Tomás y Pedro no pudo llegar temprano por ellos. Los chicos tenían un poco de dinero en sus mochilas. Tomás sugirió comprar algo mientras esperaban. Entonces Tomás y Pedro se acercaron, fue cuando Agustín les dijo que tenía unos nuevos dulces y que se los regalaría, con la condición de que no le dijeran nada a su mamá para que no se enojara con ellos por comer muchos dulces antes de llegar a casa. A ellos les pareció un poco extraña la situación, ya que su mamá siempre platicaba sobre la importancia de no ocultarle nada. Así que decidieron tomar los dulces, pero no comérselos.

Cuando llegó su mamá, le contaron todo lo que había pasado y lo extraño que les pareció el comentario del señor Agustín.

Ella se puso muy contenta de ver que sus hijos atendían sus indicaciones y actuaban de forma responsable y honesta. Les comentó que no tirarían los dulces, que los llevarían a un lugar a que los analizaran para saber si en verdad eran caramelos o contenían alguna sustancia tóxica.

En el laboratorio donde los analizaron, le informaron a la familia que se trataba de droga. La mamá de Tomás y Pedro decidió reportarlo, primero a la dirección de la escuela, con la que se puso de acuerdo, para después hacer la denuncia a las autoridades de la ciudad.

Se presentó entonces una patrulla a la salida de la escuela para llevarse al señor Agustín a declarar porque lo que hacía era un delito grave.

Con esa información, un grupo de padres y maestros realizó un taller con todos los alumnos para repasar información importante sobre la comunicación entre padres e hijos, la



importancia de no hablar ni recibir nada de personas extrañas cuando no esté presente un adulto de confianza, y reportar cualquier situación extraña, como hicieron Tomás y Pedro, quienes fueron reconocidos ante todos los alumnos por su acción.

Desde ese día, los padres, maestros y directivos de la escuela estuvieron al pendiente de las personas que se acercaban a vender a la hora de la salida, supervisaban siempre que fueran artículos que no dañaran a sus niños y jóvenes. Además, se pidió apoyo a las autoridades para mantener la vigilancia en la escuela a la hora de la salida.

Tomás y Pedro se encargaron de platicar con todos los niños de su grupo sobre su experiencia y la satisfacción de poder ayudar a todos con su ejemplo.

Los directivos de la escuela incrementaron el número de horas de deporte que se impartían en todos los grupos, ya que las actividades recreativas son grandes aliadas para no caer en adicciones.

Desde esa experiencia, la escuela organiza talleres de padres e hijos, convivencias familiares, paseos en grupo y pláticas de personas con experiencias dolorosas con las drogas, así buscan mejorar la comunicación de todos sus alumnos con maestros y padres.



2.

Instrucciones: responda las siguientes preguntas:

- a. ¿Cómo eran Tomás y Pedro en relación con las personas que los rodeaban? _____

- b. ¿Qué hizo el señor Agustín para ganarse la confianza de los niños y padres de la escuela? _____

- c. ¿Por qué Tomás y Pedro encontraron extraña la propuesta del señor Agustín de regalarles dulces? _____

- d. ¿Cómo reaccionaron Tomás y Pedro ante la situación de los dulces ofrecidos por Agustín? ¿Por qué? _____

- e. ¿Cuál fue la reacción de la mamá de Tomás y Pedro cuando les contaron sobre los dulces? _____

- f. ¿Qué revelaron los análisis de laboratorio sobre los dulces que les dio el señor Agustín? _____

- g. ¿Cuál fue la acción que tomaron los padres, maestros y directivos de la escuela después de descubrir la verdad sobre los dulces? _____



- h. ¿Cómo contribuyeron Tomás y Pedro a la prevención de situaciones similares en la escuela?** _____
- _____
- i. ¿Qué medidas tomaron en la escuela para evitar situaciones similares en el futuro?** _____
- _____
- j. ¿Cómo influyó la experiencia de Tomás y Pedro en las actividades y enfoques de la escuela en relación con la prevención de drogas?**
- _____
- _____
- k. ¿Qué lección aprendieron los niños de la escuela a partir de la experiencia de Tomás y Pedro?** _____
- _____
- l. ¿Cuáles son algunas de las acciones que la escuela implementó después del incidente para fortalecer la comunicación entre padres e hijos?** _____
- _____
- _____



Tema 2: Promoción de estilos de vida saludable diciendo no al consumo de drogas

Competencia a desarrollar

Practican hábitos
saludables para mejorar el
estilo de vida.



Nosotros Sabemos



1. Observe la siguiente imagen y marca con una X las actividades que no son saludables y con un círculo las que sí lo son.

Responda

¿Cuáles de esas actividades practica a diario?



¿Qué es un estilo de vida saludable?

Un estilo de vida saludable es un enfoque integral para vivir que promueve el bienestar físico, mental y social. Implica la adopción de hábitos y comportamientos que contribuyen positivamente a la salud y previenen enfermedades. La prevención del consumo de drogas es crucial para un estilo de vida saludable, una serie de hábitos nos permitirá tener un estado completo de bienestar físico, social y mental.

Comportamientos que impiden tener un estilo de vida saludable

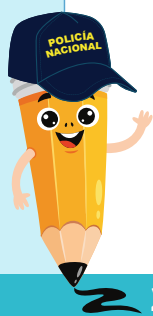
- Sedentarismo
- Dieta poco saludable
- Falta de sueño
- Consumo excesivo de alcohol o tabaco
- Falta de manejo del estrés
- Aislamiento social
- Evitar exámenes médicos regulares
- Negligencia del autocuidado



Consejos para tener un estilo de vida saludable:

Llevar una vida saludable y alejada de las drogas es fundamental para mantener un bienestar físico y mental. Aquí tienes algunos consejos para ayudarte en ese camino:

- Infórmese sobre los efectos nocivos de las drogas en su salud y en su vida en general. Conocer los riesgos puede ser un poderoso motivador para mantenerse alejado de ellas.
- Defina metas claras y alcanzables en diferentes áreas de su vida, ya sea académica, profesional, personal o deportiva.
- Mantener una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio son esenciales para mantener un cuerpo sano y reducir el estrés. Un cuerpo saludable puede ser menos propenso a buscar sustancias dañinas.
- Rodeese de personas que comparten sus valores y lo apoyan en sus decisiones de llevar una vida libre de drogas. El apoyo social puede ser clave para mantenerse alejado de entornos y situaciones riesgosas.
- Encuentre pasatiempos y actividades que le apasionen y le brinden satisfacción. Mantenerse ocupado con cosas positivas reduce el tiempo y la oportunidad de caer en comportamientos perjudiciales.
- Aprenda a comunicarse de manera efectiva, a resolver conflictos y a establecer relaciones saludables. Las habilidades sociales sólidas pueden ayudarle a enfrentar situaciones difíciles sin recurrir a las drogas.



- Si siente que está luchando contra el uso de sustancias o enfrenta problemas emocionales, no dude en buscar ayuda de profesionales de la salud mental.
- Desarrolle una imagen positiva de usted mismo. La autoestima sólida puede ayudarlo a resistir la presión de los demás y a tomar decisiones que beneficien su bienestar a largo plazo.

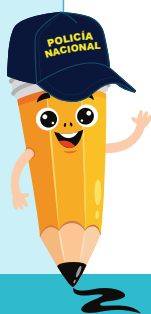
Recuerde que llevar un estilo de vida saludable es un proceso continuo. Cada pequeño paso que tomes hacia una vida más equilibrada y consciente te acerca a una vida libre de drogas. Para ello puedes realizar las siguientes actividades para lograr un estilo de vida saludable:

- Comer saludable**
- Mantenerse activo físicamente a**
- Descansar suficiente**
- Evitar el consumo de las drogas**
- Cultivar relaciones positivas**
- Cuidar la salud mental**
- Realizar chequeos médicos regulares**
- Dedicar tiempo a actividades y prácticas que proporcionen relajación y satisfacción.**





1. **Instrucciones:** en el siguiente espacio escriba e ilustre las actividades que realiza todos los días.



1. **Instrucciones:** responda las siguientes preguntas de forma clara y ordenada.

a. ¿Realizo actividades que me ayudan a tener una vida saludable?

b. ¿Los alimentos que consumo son saludables?

c. ¿Hago actividad física?

d. ¿Voy al médico con regularidad?

e. ¿Mi estilo de vida es saludable?



Trabajemos juntos
por un mundo sin
drogas que dañen a
las personas.



Tema 3: Rescatando mis valores

Competencia a desarrollar

Aplican valores éticos como la honestidad, la responsabilidad y el respeto al tomar decisiones significativas en su vida diaria.



Nosotros sabemos



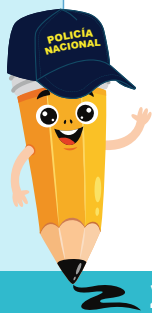
1. "Descubrir el mensaje oculto"

Instrucciones: lea y ordene las palabras que están en los balones.

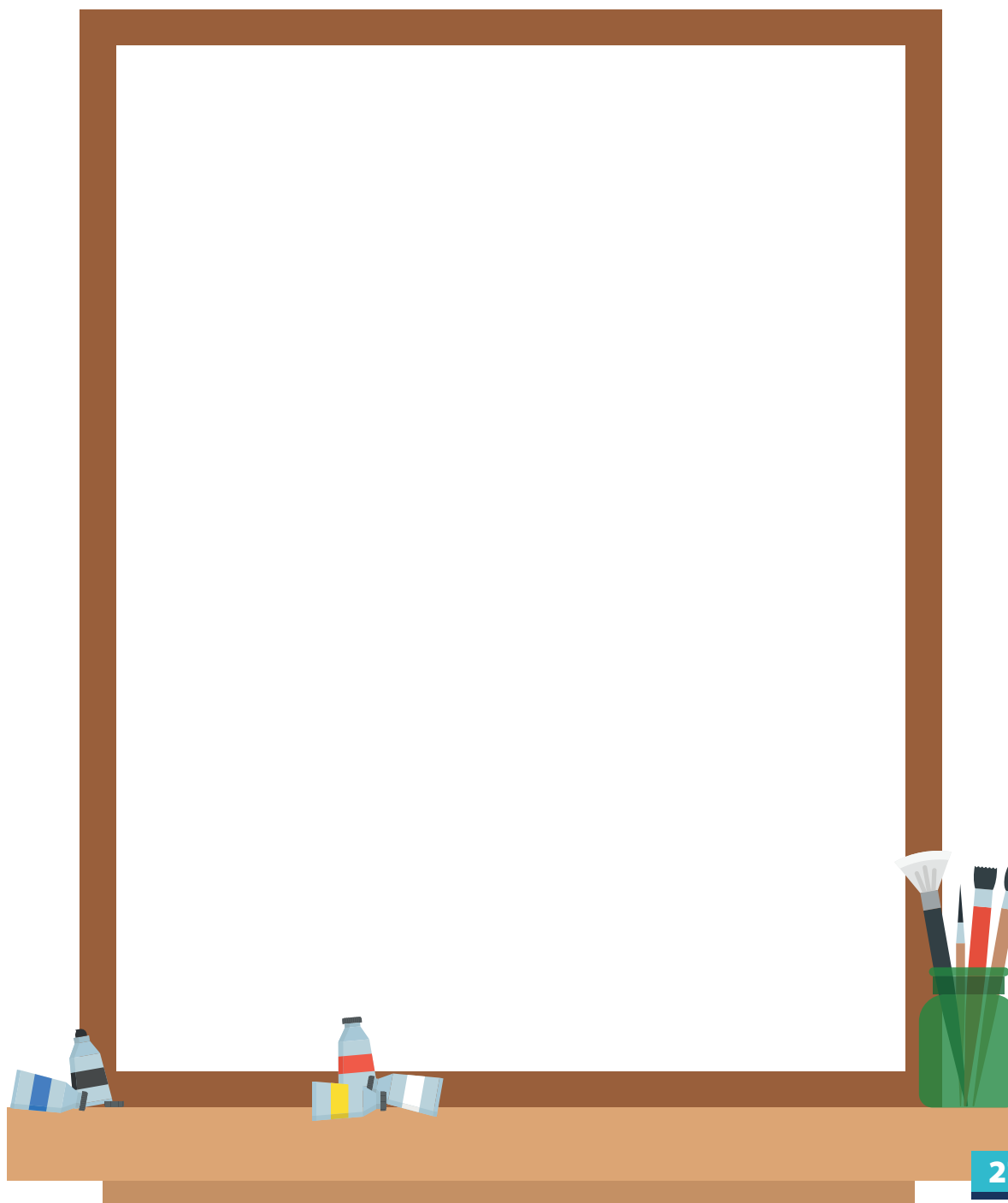


a. Escriba la oración completa que forman esas palabras.

b. ¿Qué valores conoce o pone en práctica?



- c. Realice un dibujo que ilustre el valor que se menciona en la frase que formaste.





¿Qué son los valores?

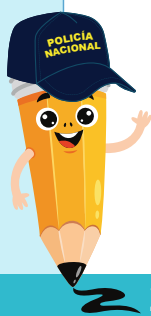
Son los principios, virtudes o cualidades que caracterizan a una persona o una acción, y que se consideran positivos o de gran importancia para un grupo social.

¿Para qué sirven los valores?

Sirven para guiar nuestro comportamiento diario. Son parte de nuestra identidad como personas, y nos orientan para actuar en la casa, en la escuela, o en cualquier otro ámbito de nuestras vidas. Nos motivan a ser mejores personas cada día.

Tipos de valores

-  **Valores personales** definen a cada individuo y guían su comportamiento y decisiones. Ejemplos: la honestidad, la autonomía, la creatividad, la perseverancia y el respeto propio.
-  **Los valores humanos** destacan en los distintos grupos sociales. Ejemplos: el respeto, la tolerancia, la bondad, la solidaridad, la amistad, la honestidad, el amor, la justicia, la libertad, entre otros.
-  **Los valores culturales** se relacionan con las creencias y costumbres que comparte un grupo de personas. Ejemplos son el respeto por la madre naturaleza, el peso de las relaciones familiares o la importancia de mantener las tradiciones históricas y culturales.



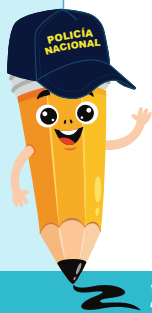
- **Los valores sociales** los aplican los miembros de una sociedad para relacionarse entre sí. Ejemplo: la igualdad, la justicia, el bienestar común y la responsabilidad social fomentan la cooperación y la armonía en la sociedad.
- **Los valores éticos** son las pautas de comportamiento que buscan regular la conducta y la manera de decidir de las personas. Ejemplo: en la vida profesional, valores como la responsabilidad o la justicia, son claves.
- **Los valores morales** son aquellos transmitidos por la sociedad, de una generación a otra, sobre lo que es correcto o incorrecto. Ejemplo la solidaridad o la honestidad son muy importantes en entornos sociales.
- **Valores familiares** son aquellos que se transmiten dentro de la familia y que ayudan a construir relaciones positivas y saludables entre sus miembros. Algunos ejemplos serían la empatía, el respeto y la comunicación entre los miembros de la familia.
- **Los valores religiosos** son específicos de la creencia de cada persona. Se basan en la religión o las creencias espirituales y pueden incluir la compasión, la humildad, la fe, el perdón y la caridad.

Ejemplos de los valores más importantes

- **Respeto:** nos permite reconocer y aceptar que todas las personas somos igual de importantes.
- **Amor:** nos ayuda a actuar desde el bien a través del respeto y la libertad que cada quien posee.
- **Justicia:** se trata de actuar y tomar las decisiones más equilibradas según cada persona o situación merezca.
- **Libertad:** nos permite tomar nuestras decisiones y poder expresar nuestros sentimientos y opiniones.



- **Tolerancia:** aceptar que todas las personas somos únicos con las cualidades y defectos que las identifican.
- **Responsabilidad:** es el cumplimiento de obligaciones que fueron aceptadas o acordadas previamente.
- **Bondad:** es el deseo de hacer el bien a otras personas.
- **Gratitud:** se refiere a ser agradecidos con todas aquellas personas que nos ayudan y brindan apoyo.
- **Humildad:** capacidad de reconocer nuestras limitaciones y debilidades sin sentir pena ni culpa.
- **Solidaridad:** principio que nos permite dar nuestra ayuda a cualquier persona desamparada.
- **Lealtad:** valor que nos invita a ser fieles a lo que creemos, bien se trate de una persona, regla, etc.
- **Perdón:** se refiere a saber perdonar y pedir perdón. El perdón desiste de la venganza.
- **Paciencia:** es una virtud que nos permite soportar contratiempos con una actitud madura y positiva.
- **Honestidad:** es un valor fundamental para establecer relaciones basadas en el respeto, la confianza y decir la verdad.





1. Instrucciones: observe las distintas cualidades o características y piense con cuáles de ellas se identifica más.



Ordenado

Responsable

Amable

Amigable

Travieso

Rebelde

Servicial

Alegre

Tranquilo

Charlatán

Perezoso

Triste

Callado

Honrado



Escribe una lista de los valores que consideres que pone en práctica todos los días.



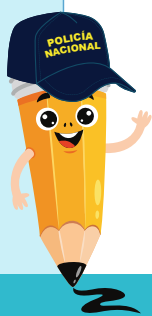
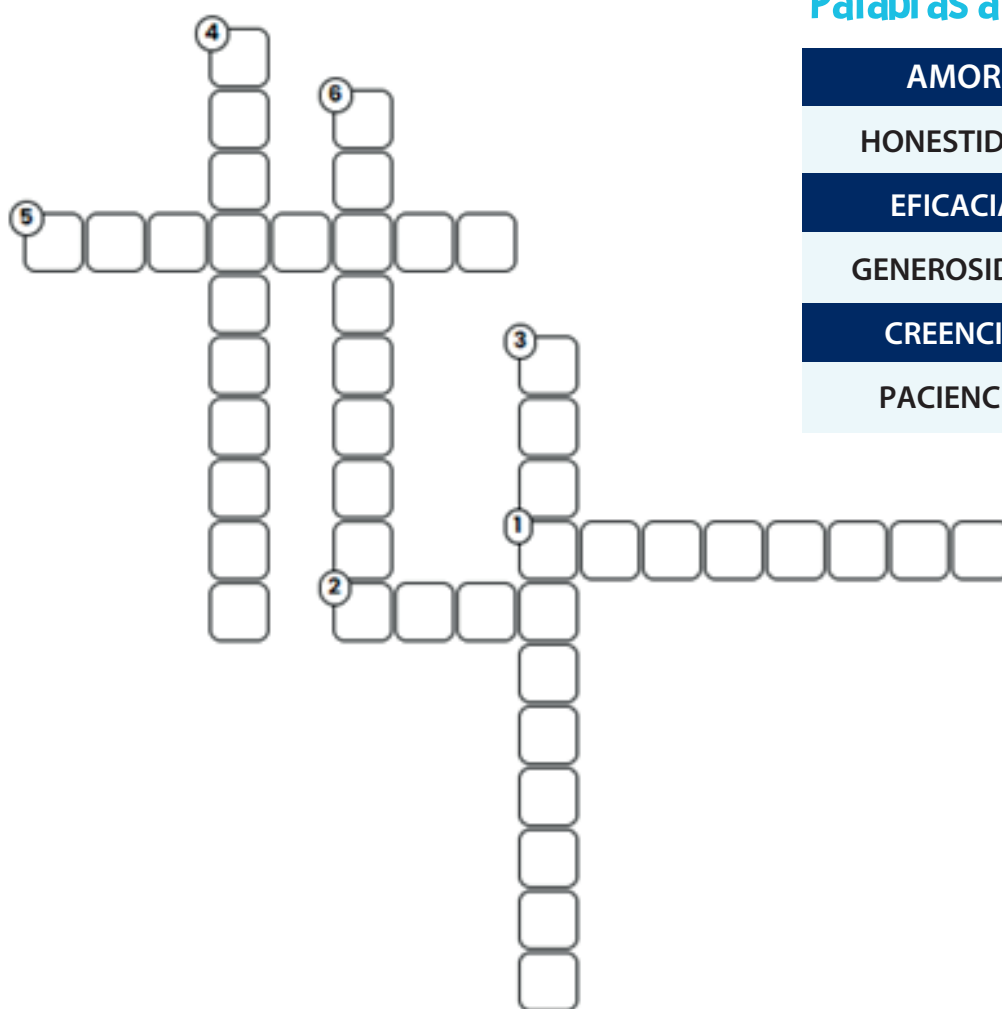
2. Crucigrama:

Indicaciones: complete el crucigrama con las palabras de los siguientes significados.

- **1** Hacer una tarea de forma rápida y correcta
- **2** Sentimiento muy fuerte de cariño hacia los demás y uno mismo
- **3** Ayudar a los demás sin importar tus recursos
- **4** Decir la verdad al hablar
- **5** Creer en los demás o en un ser superior
- **6** Esperar a que las cosas ocurran

Palabras a usar:

AMOR
HONESTIDAD
EFICACIA
GENEROSIDAD
CREENCIA
PACIENCIA



3. Sopa de letras:

Instrucciones: encuentre y coloree los valores en la siguiente sopa de letras.



AMISTAD RESPETO COMPARTIR
PALOMA CARÍÑO FAMILIA BONDAD
PAZ AMOR MUNDO





Seamos felices.
Disfrutemos en
ambientes libres de
drogas.



Tema 4: Aprendiendo a resistir la presión de pares y grupos

Competencia a desarrollar

Desarrollan estrategias efectivas para resistir la presión de pares o grupos basandose en valores personales.



Nosotros Sabemos



1. **Instrucciones:** observe las siguientes ilustraciones y escriba debajo de cada recuadro qué actividad se está realizando y marque con una x la actividad que no es recomendable para la salud.





¿Qué es la presión de pares?

La presión de pares o grupos es la influencia que ejerce un grupo de pares para alentar a una persona a cambiar o a realizar actividades que no son permitidas para personas.

¿Quiénes son los pares?

Las personas de la misma edad, como los compañeros de clase, reciben el nombre de pares. Cuando ellos tratan de que se actúe de determinada forma o intentan hacer que se haga algo, hablamos de "presión de los pares".

Es importante saber

- Está bien que te gusten las mismas cosas que a tus amigos y tus compañeros de clase.
- Que hagas lo mismo que ellos, siempre y cuando sientas que eso está bien.

¿Cómo decir que no ante la presión de los pares?

- Sé directo y firme:** "no, gracias, eso no es lo que elijo hacer."
"Prefiero no participar en eso, pero gracias por invitarme."
- Ofrece una razón simple:** "estoy enfocado/a en otras cosas en este momento." "No es lo que quise para mí."
- Proporciona una alternativa:** "no estoy interesado/a en eso, pero estoy dispuesto/a a hacer algo diferente juntos."
- Mantén la calma y el respeto:** "entiendo que a ustedes les guste hacerlo, pero no es lo mío."

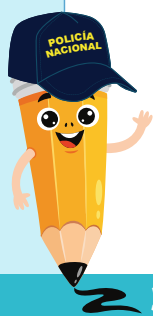


- **"Respeto sus decisiones,** pero yo tengo que tomar las mías."
Afirma tus límites: "He decidido no participar en situaciones como esa."
- **Recuerda que es normal sentir cierta presión,** pero es fundamental ser honesto contigo mismo/a y actuar según tus propios valores y límites.

La influencia de los compañeros no siempre es negativa

En muchas ocasiones los compañeros tienen una profunda y positiva influencia entre sí, jugando un papel importante, recíproco y mutuo en sus vidas.

- **Amistad.** Entre los compañeros puedes encontrar amistad, aceptación y compartir experiencias que pueden construir relaciones duraderas.
- **Ejemplos positivos.** Tener compañeros(as) que están comprometidos a destacar en sus estudios o a conducir un auto deportivo de la mejor manera posible, pueden influenciarte a que tengas más deseos de fijarse metas.
- **Opiniones y consejos.** Tus compañeros(as) pueden ayudarte a tomar decisiones. Puede que quieras confiar en tus amigos(as) para todo tipo de consejos.
- **Socializar.** Tu grupo de compañeros(as) te facilita oportunidades para aprender nuevas formas de establecer relaciones sociales. Conocer a variados y diferentes grupos de personas— como los compañeros(as) de clase — te brinda una oportunidad de cómo expandir tu círculo de amigos(as), construir relaciones y resolver diferencias.
- **Ánimo.** Los compañeros(as) te dan ánimos para que te esfuerces en lograr que seas escogido, te escuchan, te apoyan y se identifican contigo cuando ellos atraviesan dificultades similares.
- **Buenos consejos.** Los amigos(as) comparten entre sí buenos consejos. Tus amigos(as) no dudarán en dejarte saber su opinión cuando piensen que estás cometiendo un error haciendo algo arriesgado.





1. **Instrucciones:** observe la siguiente ilustración y responda las preguntas que se muestran abajo.



a. ¿Qué hacen las personas que aparecen en la imagen?

b. ¿Cómo presiona el grupo?

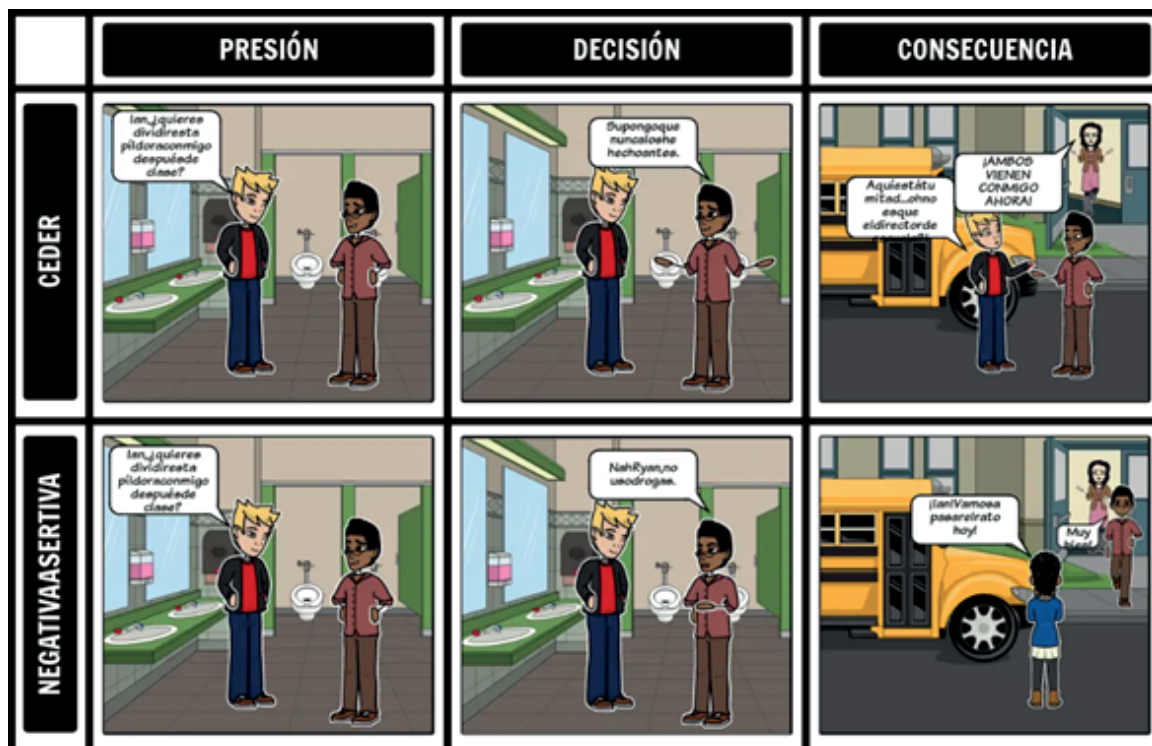
c. ¿Qué hace la persona a quien ofrecen fumar?

d. ¿Alguna vez haz sentido la presión de tus pares para realizar una acción que no quieres? _____



2.

Instrucciones: observe y lea la siguiente historieta y con base en ese ejemplo elabore una en los recuadros.





Fascículo 5

Prevención del consumo de drogas

Resiliencia



Competencia a desarrollar

Desarrollan habilidades de resiliencia para enfrentar los desafíos y adversidades en su vida.



Nosotros Sabemos



1. Aprendamos a buscar soluciones

Instrucciones: lea el siguiente texto

Martín reprobó la clase de matemáticas en la escuela y está preocupado porque piensa que sus padres lo van a castigar. ¿Qué puede hacer Martín para enfrentar la situación?

Debemos ayudarle a Martín, encerrando en un círculo las soluciones que le ayudarán a resolver el problema

Estudiar más y mejorar las calificaciones

Falsificar las calificaciones

Decir la verdad a sus padres y pedirles ayuda

Decir la verdad a sus padres y pedirles ayuda

No le interesa reprobado las clases

Reconocer que es importante estudiar

??





¿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 de salud o situaciones estresantes del trabajo o de economía.

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.

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 afirmar la resiliencia de la persona.

Consejos para construir resiliencia

- Establezca relaciones (interpersonales y familiares)
- Evite ver las crisis como obstáculos insuperables.
- Acepte que el cambio es parte de la vida.
- Muévase hacia sus metas.
- Lleve a cabo acciones decisivas.
- Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo
- Cultive una visión positiva de sí mismo.
- Nunca pierda la esperanza.
- Cuide de sí mismo.



Adaptación:

Para responder
mejor la
situación futura

Recuperación:

Recuperarse del
daño anterior

Preparación:

Minimizar los
daños y costos
de crisis

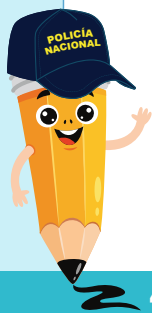
Transformación:

Transformarse al
mundo futuro

**¿Qué necesito
para ser
resiliente?**

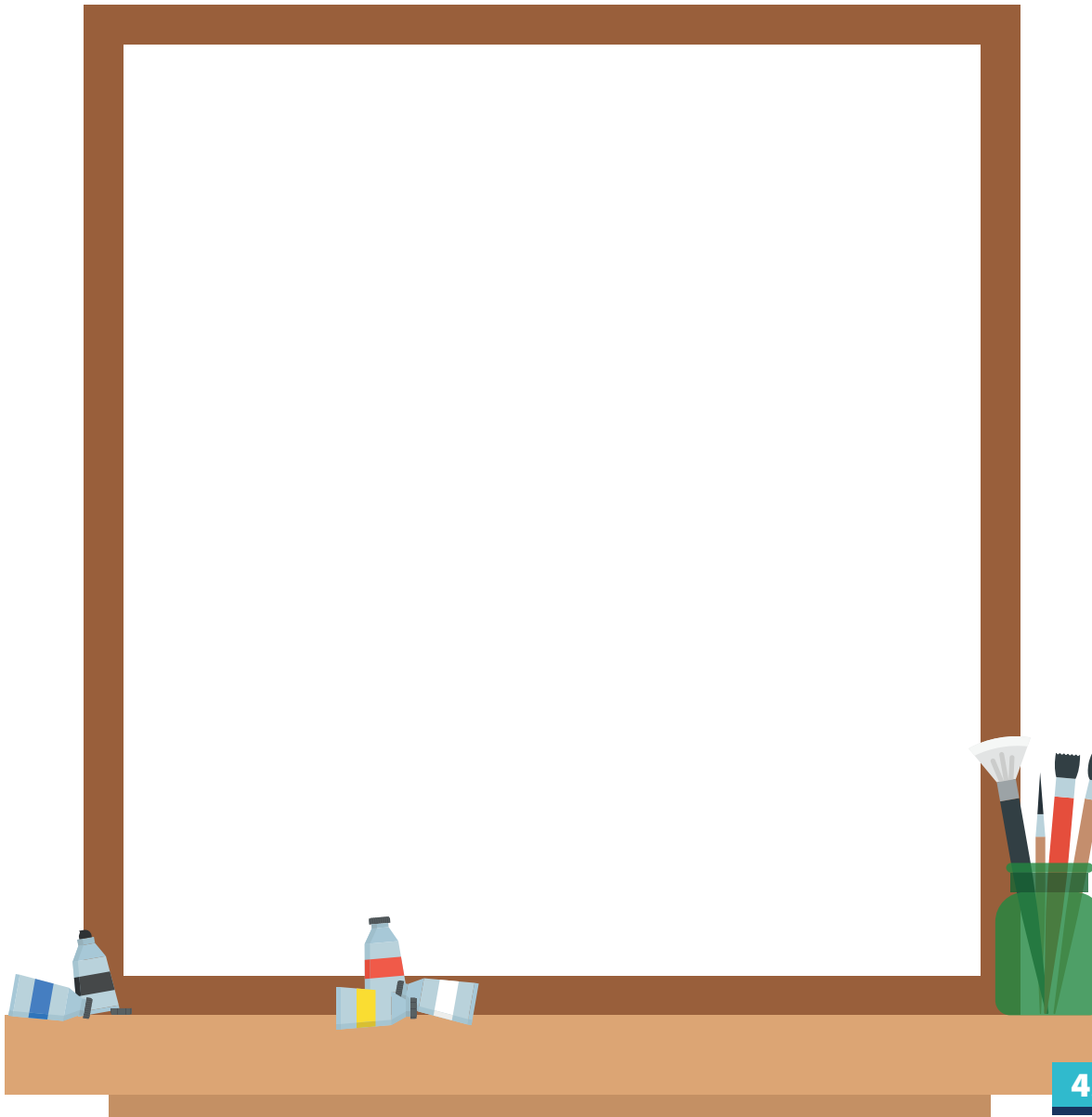
Resistencia:

Acción de resistir





- 1. Instrucciones** dibuje y describa en el siguiente espacio los desafíos que han enfrentado en su vida un familiar o amigo cercano. (podría incluir situaciones estresantes, problemas familiares, académicos o cualquier otro obstáculo)



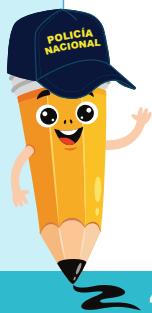
2. *Responda las preguntas:*

a. Describa el dibujo anterior

b. ¿Cómo afrontó la adversidad?

c. ¿Qué le ayudó a seguir adelante?

d. ¿Qué consejos le daría a las personas que están pasando por una situación difícil?



Fascículo 5

Prevención del consumo de drogas

Agentes de cambio



Competencia a desarrollar

Participan de forma activa en diferentes actividades para convertirse en agentes de cambio.



Nosotros sabemos



1. Observe las siguientes imágenes:



¿Qué observa en la imagen?
¿Qué problema observa en la primera imagen?
¿Qué hicieron los niños para solucionar el problema?
¿Has participado en la solución de un problema?





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, siempre muestra interés por mejorar el entorno, además de tener la disposición de liderar con el ejemplo.

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.

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. Todos nacemos con el mismo potencial para triunfar en la vida. Sus sueños representan su visión, de la visión surge su misión de vida, la cual es el propósito de vida.

¿Cómo ser un agente de cambio para prevenir el consumo de drogas?

Prevenir el consumo de drogas es un desafío importante y ser un agente de cambio en esta área puede marcar una diferencia significativa.



Educación y conciencia:

Infórmase sobre los riesgos y consecuencias del consumo de drogas.

Comunicación abierta:

Participe un entorno en el que las personas se sientan cómodas discutiendo sus preocupaciones sobre las drogas.

Participación en programas de prevención:

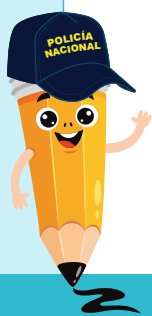
Únase y apoye programas de prevención de drogas en su área local.

Actividades recreativas alternativas:

Participe en actividades recreativas y deportivas que ofrezcan alternativas saludables y divertidas al consumo de drogas.

Apoyo a grupos vulnerables:

Brinde apoyo a grupos de personas que pueden ser más vulnerables al consumo de drogas, como los jóvenes en situación de riesgo o aquellos que experimentan dificultades socioeconómicas.

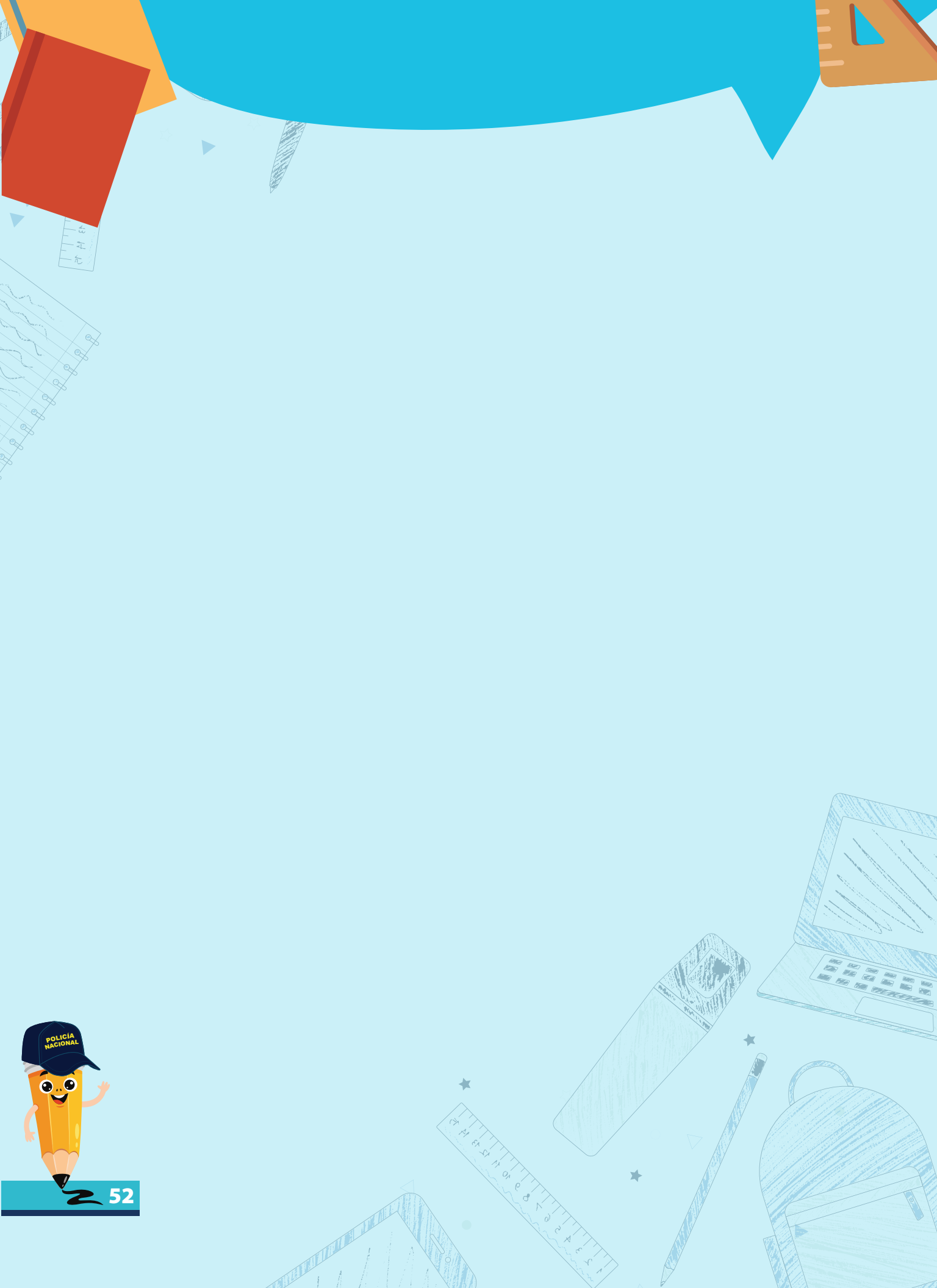


**1. Agentes de cambio:**

Instrucciones: forme grupos de cinco estudiantes y juntos completen el siguiente cuadro

Descripción del problema	Causas	Soluciones
Problema en el aula		
Problema en el aula		
Problema en la escuela		
Problema en la escuela		
Problema en la comunidad		







Bibliografía

Beki Padres. (05 de 10 de 2019). Actividades de sensibilización sobre drogas para niños. Obtenido de <https://www.bekiapadres.com/articulos/actividades-sensibilizacion-drogas-ninos/>

Castro, G. (12 de enero de 2015). Manual de valores . Obtenido de <https://es.slideshare.net/geovanycastle/manual-de-valores>

Childrens Health. (2023). Presion de pares o grupos . Obtenido de <https://es.childrens.com/health-wellness/helping-teens-deal-with-peer-pressure>

EPS. (26 de junio de 2018). Consecuencias del consumo de drogas . Obtenido de <https://www.comparta.com.co/publicaciones/miscelanea/consecuencias-del-consumo-de-drogas>

Esopo. (2020- 2023). fabula de la zorra y las uvas . Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/1376/fabulas-para-ninos-la-zorra-y-las-uvas.html>

Hernández, R. (10 de 06 de 2014). medidas preventivas para las adicciones . Obtenido de <https://fge.jalisco.gob.mx/prevencion-social/medidas-preventivas-para-las-adicciones>

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 Tercera . (30 de 12 de 2019). las nuevas drogas naturales, sinteticas, semisinteticas detectadas por el isp. Obtenido de <https://www.latercera.com/nacional/noticia/las-nuevas-drogas-naturales-sinteticas-semisinteticas-detectadas-isp-2019/956019/>

Plan Nacional sobre Drogas . (2023). coruña sin drogas. Obtenido de <https://www.coruna.gal/corunasindrogas/es/sustancias/que-son-las-drogas?argldioma=es>

S. (03 de marzo de 2020). Estilo de Vida Saludable . Obtenido de <https://ser.saludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>





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



ISBN 978-99979-927-0-3



SEUNPH
Editorial

