



# APRENDE A VALORARTE

*Un  
compromiso  
con la vida*



**“LUCHAR CONTRA LAS DROGAS  
ES LUCHAR POR EL FUTURO”**



**Síguenos en @PoliciaAntinar**  
**www.policia.gov.co**



**LÍNEA 167  
ANTINARCÓTICOS**



**Uso exclusivo Área de Prevención**  
**DIRECCIÓN DE ANTINARCÓTICOS**  
**ÁREA DE PREVENCIÓN**



**DATOS DEL ESTUDIANTE**

Nombre: \_\_\_\_\_

Colegio: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_

Número documento identidad: \_\_\_\_\_

Sexo: F  M  Edad: \_\_\_\_\_ Estrato: \_\_\_\_\_

*Nota:* Las páginas 1 y 2 deberán ser diligenciadas por los padres o acudientes.

## CARTA A LOS PADRES DE FAMILIA

Querido estudiante:

Les damos la bienvenida al módulo de competencias ciudadanas. Su hijo está a punto de empezar cinco lecciones de un programa emocionante, que le ayudarán a fortalecer las habilidades necesarias para ser un buen ciudadano (respetar la fila, la cebra, resolver conflictos por medio del diálogo, entre otros).

También aprenderá cómo la violencia nos afecta a todos, la importancia de fomentar estilos de vida saludables, y el uso constructivo del tiempo libre, en busca de una Colombia educada para la convivencia y la paz.

Para participar en la culminación del programa y recibir su certificado tendrá que:

- Completar el cuaderno de trabajo.
- Tener buena asistencia.
- Demostrar buen comportamiento en clase.
- Aportar con alguna actividad en su escuela (cuento, canción, mural, pintura, manualidad, etc).



La participación de los padres de familia es muy importante en este módulo, por ello programaremos una reunión para darles la información necesaria. Al finalizar las lecciones sus hijos participarán en una clausura especial de culminación como reconocimiento a su asistencia, esperamos que ustedes participen en este evento especial, posteriormente serán notificadas las fechas de reunión y culminación.

Los invitamos a invertir el tiempo necesario con sus hijos leyendo juntos el contenido de esta cartilla, comentándola en familia y con su comunidad.

Tú también puedes hacer parte de la construcción de una Colombia segura y en paz.

### Jefe del Área de Prevención

Nombre del Docente	Nombre del Instructor	Nombre Padre o Acudiente
C.C.	C.C.	C.C.
Tel:	Tel:	Tel:

### CONVIVENCIA

Papá Mamá  Papá  Mamá  Acudiente: \_\_\_\_\_ Otros Cual: \_\_\_\_\_



Ahora haz las cosas más fáciles, Denuncia con valor, comunícate al **167**



## SALUDO EDUCACIÓN, ALTERIDAD, E INCLUSIÓN

Apreciado Estudiante, Padre/Madre de Familia:

Las sustancias psicoactivas en Colombia no solo han afectado nuestra imagen internacional, sino también la economía, industria, cultura, recursos naturales y desarrollo personal, además, ha generado violencia, corrupción, desempleo y delincuencia, afectando la sana convivencia. Las últimas investigaciones indican que nuestra población está afrontando un aumento en el uso y abuso de sustancias psicoactivas. Esta situación muestra que los países productores terminarán siendo los mayores consumidores.

La Policía Nacional de Colombia consciente de esta realidad que afecta la seguridad nacional, la convivencia ciudadana y el buen desempeño de los estudiantes en los colegios, ha considerado importante ofrecer este programa de prevención al consumo de sustancias psicoactivas y disminución de la violencia, con la intención de fomentar la toma de decisiones informadas y asertivas frente a la situación de riesgo.

Por lo anterior, hemos interpretado el sentir de muchos padres de familia y líderes comunitarios que ven diariamente los efectos nocivos de ella en su familia y comunidades, y han mostrado interés por conocer mejor el tema. Se deja hoy en sus manos este documento, que sin lugar a duda será de gran utilidad no solo para el núcleo y centro principal de educación y formación de valores como es la familia, sino también para toda la sociedad.

Queremos ofrecer un programa lúdico y pedagógico con ejercicios prácticos, preguntas y respuestas que servirán para compartir entre compañeros, amigos y comunidad en general.

Los invitamos a invertir el tiempo que sea necesario con sus padres y hermanos, leyendo juntos el contenido de esta cartilla, comentándola en familia y con su comunidad.

Tú también puedes hacer parte en la construcción de una Colombia segura y en paz. "PREVENCIÓN, LA MEJOR INVERSIÓN".

Director de Antinarcoóticos



Por una Colombia Segura y en Paz



## MIS DERECHOS



Yo tengo derecho a ser feliz y a ser tratado con cariño y comprensión. Esto significa que puedo expresar mis ideas y que nadie debe burlarse de mí o herir mis sentimientos.

Yo tengo derecho a ser respetado como persona, yo soy especial, yo soy único. Esto significa que debo ser tratado justamente.



Yo tengo derecho a sentirme seguro. Esto significa que nadie debe herirme físicamente, con palabras, o tratar de tocarme de un modo que me haga sentir incómodo.

Yo tengo derecho a decir No. Esto significa que puedo decir No a otra persona joven o a un adulto, que me pida que haga algo que está mal, que es peligroso o que a mí no me parezca correcto.



Yo tengo derecho a expresar mis sentimientos y escuchar a los demás. Esto significa que debo hablar cuando sea mi turno y escuchar cuando hable otra persona.

Yo tengo derecho a aprender. Esto significa que necesito un adulto que me oriente, que debo esforzarme por mejorar y sentirme orgulloso de las cosas que aprendo.

## NO OLVIDAR NUESTRAS RESPONSABILIDADES...

- La responsabilidad te ayuda a ser mejor.
- Ser responsable es asumir las consecuencias de nuestras acciones y decisiones.
- La responsabilidad es la sabiduría que da la experiencia para poder cumplir con las obligaciones.
- La responsabilidad es uno de los valores y pilares más fuertes del éxito.
- La responsabilidad es un logro, no un regalo.



Por una Colombia Segura y en Paz

## ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME ?



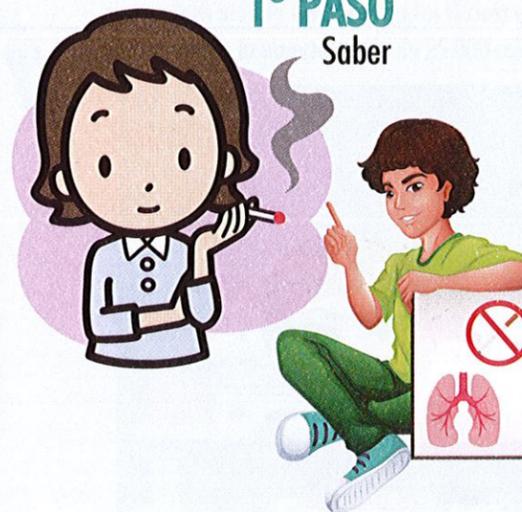
1. Nunca aceptes dulces ni golosinas de extraños.
2. Jamás debes hablar con desconocidos, mucho menos te subas a un vehículo, pueden hacerte daño.
3. Cuando vayas con tus padres o con adultos responsables a lugares públicos como centros comerciales, parques y playas no te alejes de ellos.
4. Nunca permitas que personas desconocidas te tomen fotos.
5. Si eres menor de 12 años, debes viajar en el asiento trasero y con el cinturón de seguridad abrochado y no distraer al conductor.
6. Apréndete el número telefónico y la dirección de tu casa.
7. Si eres menor de 12 años no deberías salir solo a la calle en tu bicicleta, pídeles a tus padres que te acompañen.
8. Utiliza el andén, las cebras y los puentes peatonales cuando te desplazas a pie.
9. Cuando te dirijas al colegio, debes tener cuidado al subir y bajar del bus, utiliza siempre los paraderos y andenes de servicio público.
10. Antes de salir de casa, pide permiso a tus padres e informa la dirección y el teléfono de las personas con quienes estarás. Diles a tus padres que te acompañen.



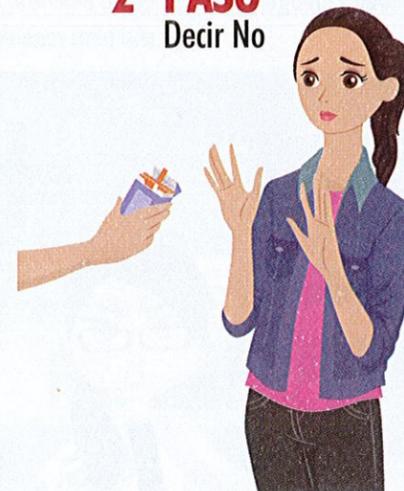
Por una Colombia Segura y en Paz

### CUATRO PASOS IMPORTANTES PARA DECIR "NO" A SITUACIONES INSEGURAS

**1° PASO**  
Saber



**2° PASO**  
Decir No



**3° PASO**  
Alejarse



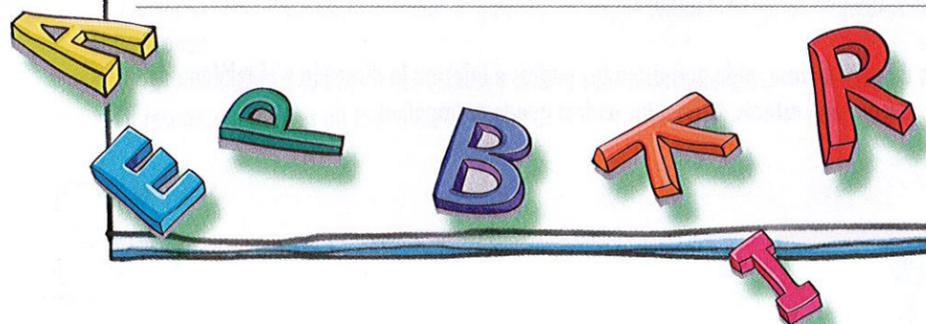
**4° PASO**  
Decírselo a un adulto responsable



### LISTA DE PALABRAS

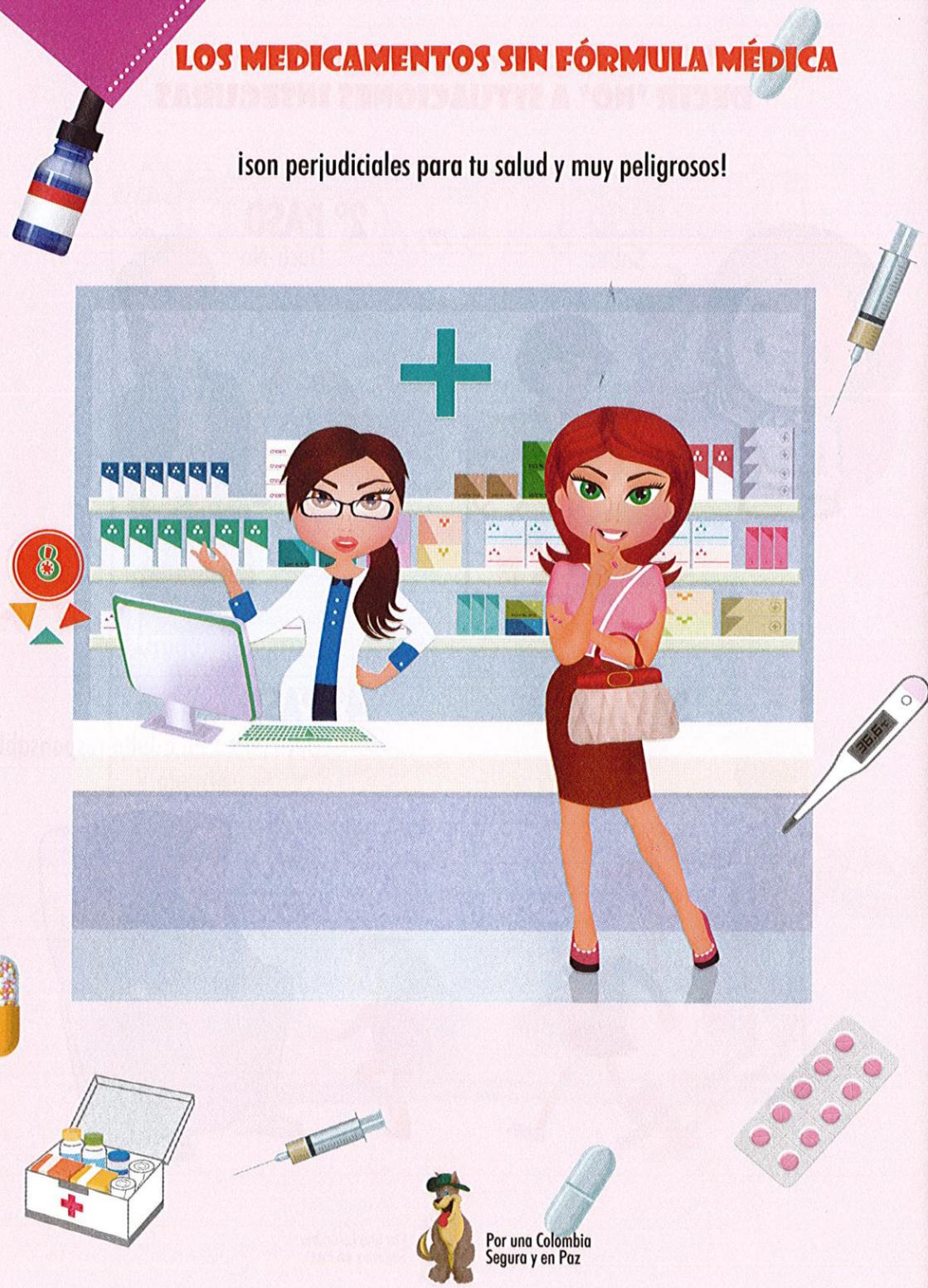


- Norma: \_\_\_\_\_
- Leyes: \_\_\_\_\_
- Víctima: \_\_\_\_\_
- Secuestro: \_\_\_\_\_
- Droga: \_\_\_\_\_
- Desacuerdo: \_\_\_\_\_
- Violencia: \_\_\_\_\_
- Familia: \_\_\_\_\_



### LOS MEDICAMENTOS SIN FÓRMULA MÉDICA

son perjudiciales para tu salud y muy peligrosos!



### TALLER DE PUBLICIDAD SOBRE EL USO Y ABUSO DEL CIGARRILLO

El cigarrillo es una sustancia muy adictiva por su contenido de nicotina. Es una droga ilegal para los menores de 18 años. Amarilla los dientes y produce mal aliento. En el humo del cigarrillo se encuentran más de 4.000 sustancias tóxicas que producen cáncer de boca, garganta y pulmones, les ocasionan la muerte a más de 25.000 colombianos cada año.

#### Instrucciones

- Observen el anuncio de la Figura 1 y piensen en cuál es el mensaje.
- Escriban la respuesta del grupo en los espacios de la Figura 1.
- Observen el anuncio de la Figura 2.
- Escriban el mensaje del grupo en los espacios debajo de la Figura 2.



Figura 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Figura 2

.....

.....

.....

.....

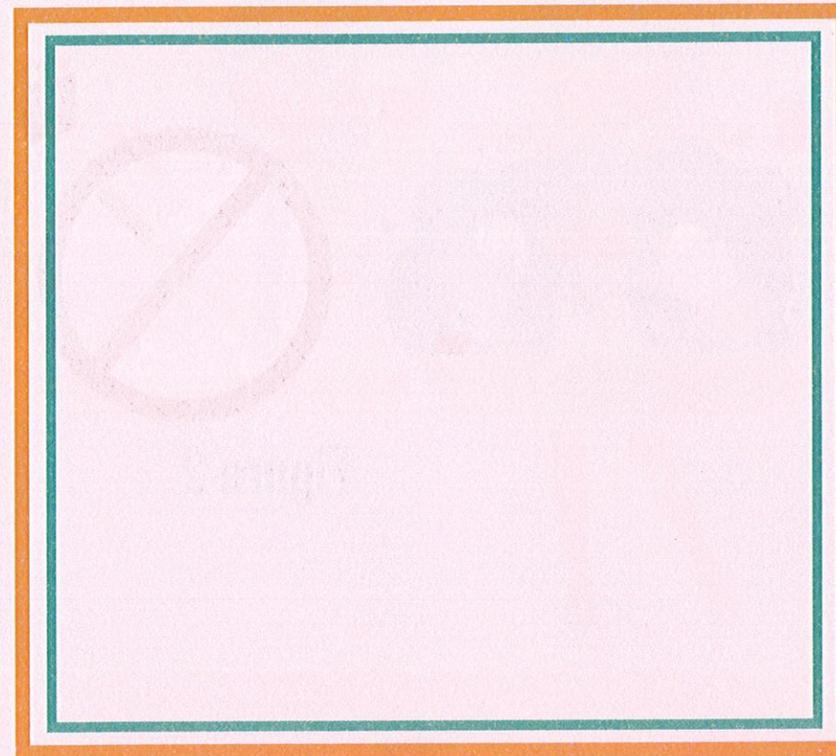
.....

.....

## EL CONSUMO DE ESTAS DROGAS DESTRUYE LA MENTE Y EL CUERPO HUMANO

### Publicidad en contra de fumar

Instrucciones: observa el anuncio de tabaco que dio el profesor. La compañía de tabaco intentaba engañar a la gente para que pensara que fumar cigarrillos era bueno. En el espacio siguiente, dibuja como debería ser el anuncio en realidad.



Por una Colombia Segura y en Paz

## CUIDO E IDENTIFICO LOS ÓRGANOS DE MI CUERPO

El alcohol es una droga ilegal para los menores de 18 años. Afecta el cerebro, causa la pérdida de la memoria, estado de coma e incluso hasta la muerte.

### Instrucciones:

- Observen el anuncio de la Figura 1 y piensen en cuál es el mensaje.
- Escriban la respuesta del grupo en los espacios de la Figura 1.
- Observen el anuncio de la Figura 2.
- Escriban el mensaje del grupo en los espacios debajo de la Figura 2.



Figura 1

Figura 2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

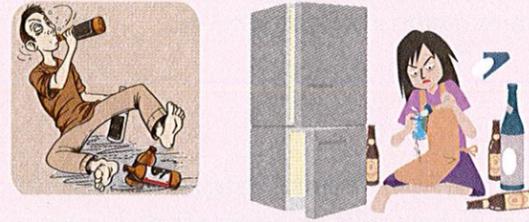
.....



Por una Colombia Segura y en Paz

## DOS ANUNCIOS DEL ALCOHOL

¡El alcohol altera el funcionamiento del cuerpo!



Según lo aprendido ¿cuál es la verdad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué consecuencias crees que trae el consumo de alcohol? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## TALLER EN CASA

Este ejercicio lo realizarás en casa con tus padres, para que así puedas hablar de lo que aprendiste y hacerles muchas preguntas sobre el tema del consumo de alcohol.

Para iniciar, debes mostrar anuncios de cerveza; a ellos les parecerá extraño, ¿verdad? Cuéntales sobre el programa de prevención que hay en tu colegio y diles que las siguientes son las razones, anímalos a conversar sobre:

- ★ Si abordamos el problema de alcohol con su hijo desde ahora, es más probable que los niños y niñas sientan confianza para dialogar sobre el tema.
- ★ Si los compañeros invitan o insisten en hacer beber alcohol a su hijo, él posiblemente no acceda y cuente lo sucedido.
- ★ La opción de beber alcohol por la influencia de otras personas podría hacerles ver una opción moderna de la vida. Por eso usted como padre ayudará con sus consejos a tiempo.
- ★ La curiosidad de los niños puede llevarlos a querer experimentar. Es importante como padres hablar sobre las consecuencias.



## DECIR NO AL CIGARRILLO

**Actuemos:** Debemos ubicar los personajes. Aprenderemos formas para decir NO al cigarrillo.

1. Decir: "No, gracias".  
(Alejarse).

Personaje 1  
"¿Te gustaría un cigarrillo?"

Personaje 2  
"No gracias". (Alejarse).

2. Decir: "No, gracias".  
(Dar una razón o excusa  
y alejarse).

Personaje 1  
"¿Te gustaría un cigarrillo?"

Personaje 2  
"No gracias, huele muy mal"  
(Alejarse).



Observa y lee la caricatura. Piensa en una forma de decir NO al ofrecimiento y da una razón o excusa. Ahora escribe tu respuesta.



**DECIR NO AL ALCOHOL**

**Actuemos:** Ubiquemos los personajes y aprendamos formas de decir NO al alcohol:

1. Decir: "No, gracias".  
(Alejarse).

Personaje 1  
"¿Te gustaría un cerveza?"

Personaje 2  
"No gracias". (Alejarse).



2. Decir: "No, gracias".  
(Dar una razón o excusa y alejarse).

Personaje 1  
"¿Te gustaría un cerveza?"

Personaje 2  
"No gracias". Podría enfermarme (Alejarse).

Observa y lee la caricatura. Piensa en una forma de decir NO al ofrecimiento y da una razón o excusa. Ahora escribe tu respuesta.



Por una Colombia Segura y en Paz

**ESCUCHEMOS A LOS INVOLUCRADOS EN LOS DESACUERDOS**



**Escenario I - Tulio y Reinaldo:**

Tulio y Reinaldo están jugando fútbol; de pronto el balón sale de la cancha, ambos corren tras él. Cuando están a punto de alcanzarlo, Tulio empuja a Reinaldo para poder llegar primero al balón. Reinaldo se levanta enojado, le arrebató el balón y golpea a Tulio.



Por una Colombia Segura y en Paz

A ¿Cuál es el desacuerdo?

---



---



---

B ¿Cómo solucionarías este desacuerdo sin llegar a utilizar la violencia?

---



---



---

C ¿Crees que rompieron alguna norma?

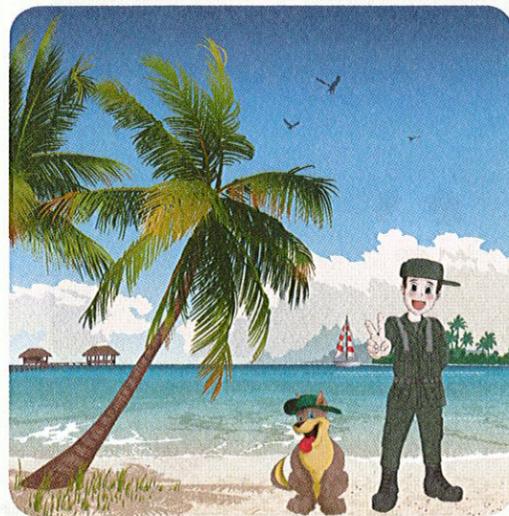
---



---



---



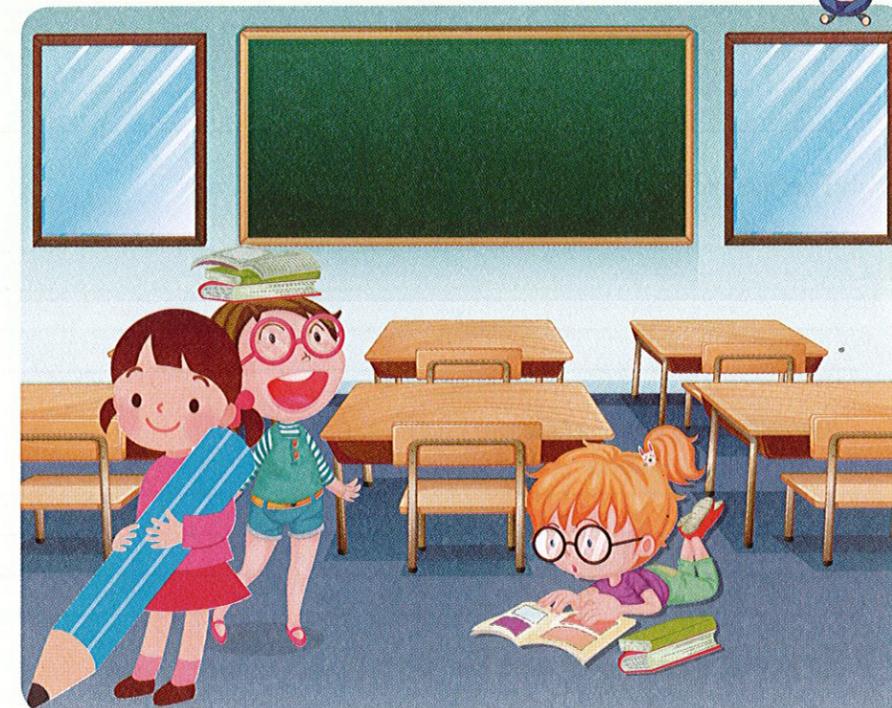
La palma de cera es el hogar del loro orejamarillo; por eso, en Semana Santa no destruyas su medio ambiente y aprovecha para sembrar un árbol.



Por una Colombia Segura y en Paz

Escenario 2

Josefina está sentada junto a Tomasa en la clase, cuando Josefina se levanta para sacarle punta a su lápiz, Tomasa aprovecha y le raya el cuaderno escribiendo su nombre con lapicero, cuando Josefina ve lo que Tomasa ha hecho, la empuja y la trata muy mal.



Por una Colombia Segura y en Paz

A ¿Cuál es el desacuerdo?

---



---



---

B ¿Cómo solucionarías este desacuerdo sin llegar a utilizar la violencia?

---



---



---

C ¿Crees que rompieron alguna norma?




---



---



---

C ¿Con quién deben hablar para obtener ayuda?

---



---



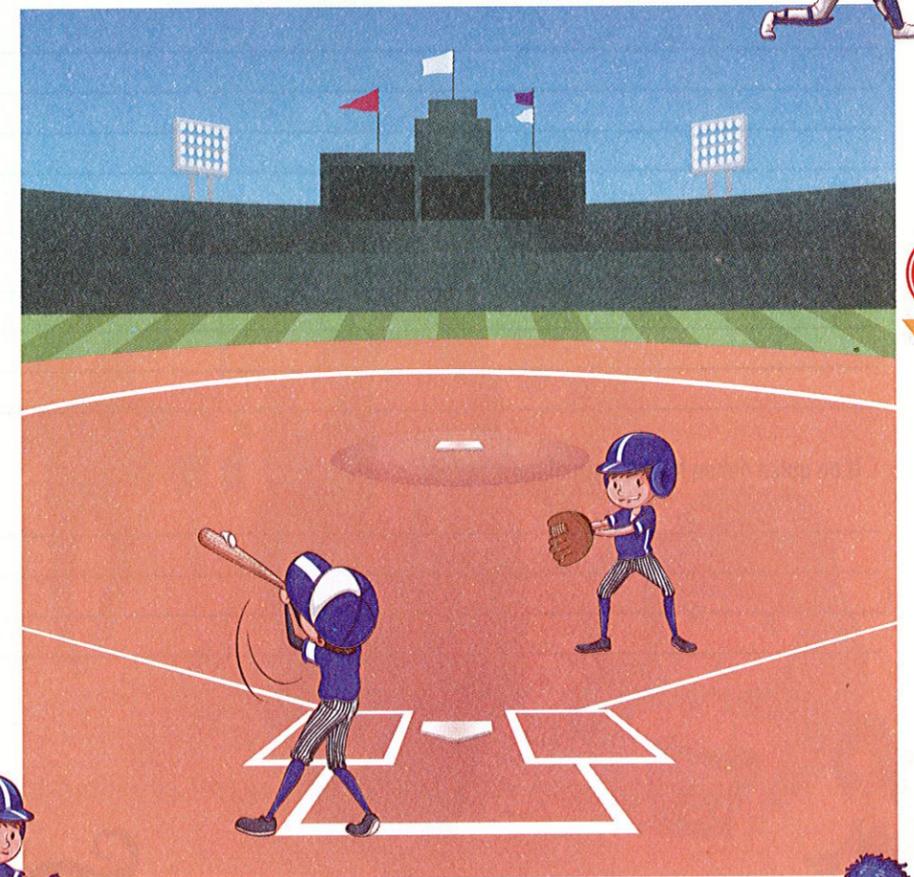
---



Escenario 3



Rogelio y Humberto juegan en el mismo equipo de béisbol, cuando termina el turno de su equipo para batear, Rogelio toma el guante de Humberto y corre al campo. Humberto busca su guante, pero no lo encuentra. Cuando es su turno de batear, Humberto se da cuenta de que Rogelio tiene su guante. Humberto se enoja tanto que le arrebató el guante y lo golpea fuertemente.



Por una Colombia Segura y en Paz





**A** ¿Cuál es el desacuerdo?

---



---



---

**B** ¿Cómo solucionarías este desacuerdo sin llegar a utilizar la violencia?

---



---



---

**C** ¿Crees que aquí se rompió alguna norma?




---



---



---

**C** ¿Con quién deben hablar para obtener ayuda?

---



---



---



Por una Colombia Segura y en Paz



**Escenario 4**

Rumina se entera que Efigenia hará una fiesta de cumpleaños, se dirige hacia Efigenia y le pregunta: "¿por qué no me has dado una invitación a tu fiesta? Pensé que era tu mejor amiga". Efigenia le contesta: "no eres tan buena amiga, como las otras niñas". Rumina le responde: "Está bien, pero no te volveré a hablar jamás".



Por una Colombia Segura y en Paz



A ¿Cuál es el desacuerdo?

Four horizontal lines for writing an answer.

B ¿Cómo solucionarías este desacuerdo sin llegar a utilizar la violencia?

Four horizontal lines for writing an answer.

C ¿Crees que aquí se rompió alguna norma?



Four horizontal lines for writing an answer.

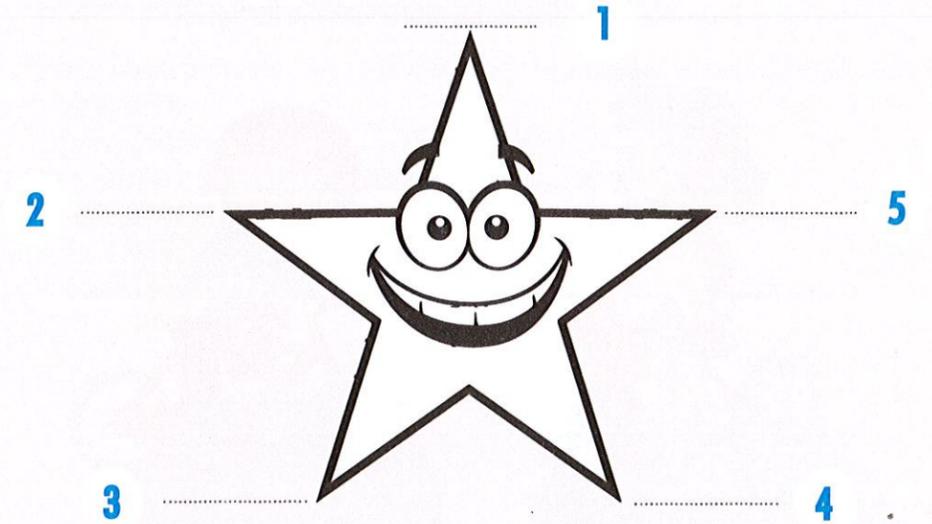
C ¿Con quién deben hablar para obtener ayuda?

Four horizontal lines for writing an answer.



GRUPOS

Escribe cinco cosas que te hacen ser una estrella



Nombre

Mis cualidades

¿Qué me hace ser una estrella?

Para mí: \_\_\_\_\_

Para mis padres: \_\_\_\_\_

Para mis amigos: \_\_\_\_\_

LAS PERSONAS QUE NO CONSUMEN DROGAS SON EXITOSAS



## CUANDO ACEPTAMOS LAS DIFERENCIAS DE LOS DEMÁS, RESPETAMOS EL PENSAMIENTO DE TODOS

Encuentra las 10 diferencias existentes entre las figuras



Encierra con un círculo cada una



Por una Colombia  
Segura y en Paz

## ALGUNAS NORMAS PARA PROTEGERME:

- Siempre debes usar un "sistema de apoyo entre amigos(as)", en especial cuando vas a lugares públicos, como los servicios sanitarios.  
Recuerda: entre más personas te acompañen, más seguro estarás.
- Nunca debes permanecer fuera de la casa cuando ha oscurecido, a menos que estés acompañado(a) por un adulto.
- Siempre debes cerrar las puertas con llave cuando estés solo(a) en casa.
- Procura evitar los lugares peligrosos, solitarios y oscuros.
- Nunca temas pedirle ayuda a tus padres, cuidador o a un adulto responsable.
- Nunca hables con extraños o aceptes regalos de personas desconocidas.
- Identifica aquellas casas seguras a donde puedes acudir en caso de necesitar ayuda.



Por una Colombia  
Segura y en Paz

## BUSCANDO ALTERNATIVAS POSITIVAS

Busca las 48 palabras de actividades que puedes hacer en tu tiempo libre. Pueden estar de arriba a abajo, de abajo a arriba, de izquierda a derecha, de derecha a izquierda, o en diagonal.



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

Actua	Bote	Colección	Dominó	Golf	Leer	Música	Ping-pong
Ajedrez	Caminata	Computadora	Escribir	Herraduras	Maestro	Nadar	Pintar
Árbitro	Cantar	Correr	Esquiar	Hornear	Mascotas	Niñera	Rompecabezas
Arte	Cartas	Coser	Explorador	Jardinería	Mecánica	Papalote	Tenis
Bailar	Club	Deporte	Fútbol	Joyero	Modelos	Patina	Tutoría
Bicicleta	Cocinar	Dibujar	Gimnasia	Juego de mesa	Caballo	Pesca	Videos



Por una Colombia Segura y en Paz

## ¿ QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UN TERREMOTO?

1. Hogar seguro: Antes del evento, como familia podemos realizar distintas acciones para prevenir riesgos mayores. Asegurar los objetos pesados, liberar los pasillos de obstáculos, todo esto para garantizar el bienestar de quien se encuentre en el hogar en el momento de un terremoto.

2. Plan de Emergencia: Se trata de crear planes familiares de emergencia, como como quien va a evacuar a los más vulnerables del hogar, asimismo establecer previamente un punto de encuentro.

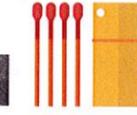
3. Kit de emergencia: Debe incluir botellas de agua, alimentos no perecederos, pito metálico, radio trasmisor, linterna, botiquín, teniendo en cuenta las necesidades básicas de cada familia.

4. Protéjase: Es la forma como se va organizar a las personas en el lugar seguro previamente establecido, un lugar lejos de las ventanas, de los vidrios, preferible mente en una esquina de la vivienda, estar agachado cubriendo la cabeza.

5. Evalúe y actúe: Es el paso posterior al terremoto, implica, abrir la puerta, cerrar las llaves del gas, verificar que estén todas las personas al interior de la casa, finalmente dirigirse al lugar de encuentro (parque, calle y mantener la calma).

### QUE NO HACER

1. No correr
2. Esperar que pase el terremoto
3. No pararse debajo de los marcos de las puertas
4. Desesperarse



Por una Colombia Segura y en Paz



## NÚMEROS DE EMERGENCIA

Línea de Atención de Emergencias

123



167

Línea gratuita  
Dirección de Antinarcóticos



Por una Colombia  
Segura y en Paz

# Deberes de los estudiantes

Respetar a nuestros semejantes, sin importar su sexo, nivel socio-económico, religión, nacionalidad o sus impedimentos físicos y mentales.

Respetar a nuestros padres, maestros y a las demás personas, pues entre todos nos ayudan a encontrar el camino que conduce de la infancia a la vida adulta.

Aprender a respetar las opiniones y costumbres de los demás, aunque no sean iguales a las nuestras.

Respetar las leyes que rigen a la sociedad, tener buena conducta en la escuela, en la calle y portarnos bien en casa.

Respetarnos a nosotros mismos. Nuestro cuerpo, nuestro pensamiento y nuestros sentimientos son los más importantes que tenemos.

Hablar siempre con la verdad y cumplir lo que prometemos.

Respetar y cuidar el medio ambiente.

Respetar a las autoridades: ellas nos brindan seguridad, apoyo y una mejor convivencia; además son los encargados de hacer cumplir las leyes de nuestro PAÍS.

Respetar nuestra patria. Ella nos da alimento, hogar, educación y todo lo que tenemos. En nuestras manos está convertirnos en buenos ciudadanos que hagan de nuestro país del que todos estemos orgullosos.



[www.policia.gov.co](http://www.policia.gov.co)