



MINISTERIO DE DEFENSA  
POLICÍA NACIONAL  
DIRECCIÓN DE ANTINARCÓTICOS

# Educar. y prevenir

*Haciéndolo real*

★ EDUCACIÓN - ALTERIDAD - INCLUSIÓN ★



POR UNA COLOMBIA  
SEGURA Y EN PAZ

# Educar y prevenir

**Educación:** La relación natural entre seres humanos que aprenden desde la experiencia, la enseñanza, la cultura, las tradiciones, el ejemplo y lo académico. Para generar competencias relacionadas con la creatividad, ética y ciudadanía, generando conciencia reflexiva en las familias y la comunidad, como un medio para construir comunidades seguras y en paz.



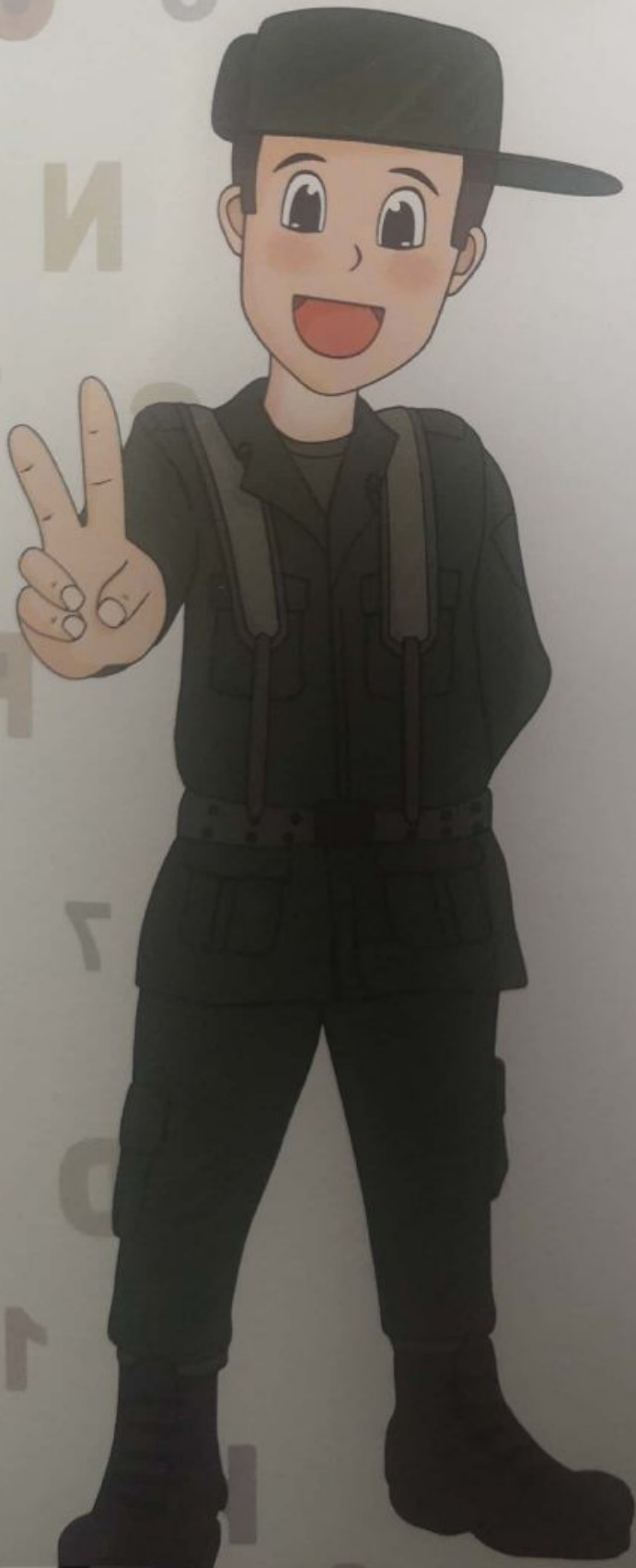
**Alteridad:** Condición básica para el desarrollo de la prevención que contribuye a estar en la posición de otras personas y comprender el comportamiento, decisiones y la forma de relacionarse con los demás mediante acciones estratégicas e integrales.



**Inclusión:** Brindar la oportunidad de integrar y hacer participes en los diferentes ámbitos de interacción social a todos los niños, niñas y adolescentes independientemente de su color de piel, etnia, lengua, necesidad educativa especial, y estilo de aprendizaje.



# Modelos de toma de decisiones



## 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 demuestra 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 Antinarcoéticos**



**Por una Colombia  
Segura y en Paz**

# USO EXCLUSIVO ÁREA DE PREVENCIÓN

## CARTA A LOS ESTUDIANTES

Querido estudiante:

Bienvenido al programa escolarizado de prevención al consumo de drogas. Usted está a punto de empezar diez lecciones de un programa emocionante que le ayudará a reconocer y a resistir las presiones que le pueden llevar a experimentar con el cigarrillo, el alcohol, la marihuana, inhalantes y otras drogas. También aprenderá cómo la violencia hace daño a todos, por lo cual debemos crear estilos de vida saludables dando un buen uso al tiempo libre en busca de una Colombia en paz y sin drogas.

Para participar en la culminación del programa y para ganar su certificado tendrá que

- Completar el cuaderno de trabajo.
- Tener buena asistencia.
- Demostrar buen comportamiento en clase.
- Mantenerse libre de drogas.
- Ayudar con algún proyecto en su escuela.
- Escribir un ensayo como parte de la culminación del programa.

La participación de los padres de familia es muy importante en la campaña. Una reunión con ellos será programada para darles información. Cuando se termine la campaña, los estudiantes participarán en una clausura especial de culminación en reconocimiento a su asistencia. Esperamos que los padres de familia participen en este evento especial. Serán notificadas las fechas de la reunión y de la culminación.

Esperamos ansiosamente estar con usted en su clase en los meses venideros, orientándolo para que sea un estudiante exitoso. Así, será uno de los millones de estudiantes vinculados al programa de prevención en todo el mundo que estará decidido a decir No a las Drogas. Por favor pida a uno de sus padres que firme esta carta.

### Jefe Área Prevención

.....  
Firma del Maestro

.....  
Firma del Instructor

.....  
Padre o Acudiente

.....  
Nombre del Estudiante

.....  
Año

.....  
Grado





## 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 debo sentirme orgulloso de las cosas que aprendo, y debo esforzarme por mejorar.

## Y NO OLVIDAR NUESTRAS RESPONSABILIDADES PORQUE

- 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.



## ÍNDICE

REGLAS DE COMPORTAMIENTO EN EL SALÓN DE CLASE.....	5
MODELO DE TOMA DE DECISIONES.....	6
SABÍAS.....	8
CUIDO E IDENTIFICO LOS ÓRGANOS DE MI CUERPO.....	9
IDENTIFICA LA SITUACIÓN.....	10
SITUACIONES RIESGOSAS.....	10
TOMANDO DECISIONES SEGURAS Y RESPONSABLES.....	11
ESTRATEGIAS DE RESISTENCIA TOMANDO LA MEJOR DECISIÓN.....	13
TOMANDO LA MEJOR DECISIÓN.....	14
RESPONDIENDO A LA PRESIÓN.....	15
SEÑALES DE ESTRÉS.....	17
EVALUANDO TU DECISIÓN.....	19
ESTILOS DE COMUNICACIÓN.....	21
JUEGO DE ROLES.....	22
¿QUÉ DEBEN HACER?.....	23
COMUNICARSE EFICAZMENTE.....	25
LOS CINCO DATOS IMPORTANTES PARA REPORTAR EL ACOSO (BULLYING).....	27
REPORTANDO EL ACOSO (BULLYING) EN FORMA RESPONSABLE.....	28
REPORTANDO EL ACOSO (BULLYING) EN FORMA RESPONSABLE.....	30
NECESITANDO AYUDA.....	32
MI RED DE APOYO.....	33
MI DIARIO LO QUE APRENDÍ HOY.....	34
CRUCIGRAMA.....	39
GLOSARIO.....	40
BUSCANDO ALTERNATIVAS POSITIVAS.....	42
HOJA INFORMATIVA SOBRE LAS DROGAS.....	43
MI REPORTE.....	44
ANIMATE A CONTARNOS TU HISTORIA.....	44



## REGLAS DE COMPORTAMIENTO EN EL SALÓN DE CLASE

- Levanta una mano de tal manera que solo una persona hable a la vez.
- Sé positivo(a), responsable y respetuoso(a). Una crítica puede herir sentimientos y desanimar la discusión abierta.
- Respeta y usa la señal silenciosa.
- Usa las palabras "alguien que conozco" en lugar del nombre de la persona cuando compartas una historia.
- Contesta solo las preguntas con las que te sientas cómodo(a).



Por una Colombia  
Segura y en Paz



## MODELO DE TOMA DE DECISIONES

**Situación 1.** Juegas en un equipo de fútbol. Este depende de ti como arquero. Y estás invitado a la fiesta de cumpleaños de tu mejor amigo(a), que es el mismo día y a la misma hora que el juego final del campeonato. Tendrías que faltar al juego para ir a la fiesta. O faltar a la fiesta para ir al juego ¿Cómo decides qué hacer?

**Identifica:** Describe el problema.

**Reflexiona:** Cuáles son tus opciones y cuáles son las consecuencias de cada opción.

**Responde:** Toma una opción. Usa la información que has reunido.

**Evalúa:** Repasa tu decisión. ¿Hiciste una buena elección?



Por una Colombia  
Segura y en Paz

# ¿SABÍAS?



## Datos sobre el uso del alcohol

1. El alcohol es ilegal para las personas menores de 18 años.
2. Cada año ocurren más de 2 millones de muertes relacionadas con el alcohol en el mundo.
3. Los menores de 18 años no deben tomar alcohol.
4. Tomar alcohol con medicamentos es muy peligroso.
5. El cuerpo de un adolescente está en crecimiento; por lo tanto, el alcohol lo AFECTA de forma más severa que a los adultos.

## Efectos sobre la salud por el uso del alcohol

1. El alcohol reduce el funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Los efectos pueden ser:
  - Pérdida de coordinación.
  - Mal juicio.
  - Pérdida de auto-control.
  - Reflejos lentos.
2. El alcohol debilita el músculo del corazón, reduce la cantidad de sangre que sale y entra en el corazón.
3. Tomar demasiado alcohol puede hacer más lento el funcionamiento del cuerpo y el cerebro hasta causar un coma y la muerte.
4. El alcohol se va directamente a la sangre y puede dañar todos los órganos de tu cuerpo.



**Alcohol: Llena los espacios**



1. El alcohol es \_\_\_\_\_ para las personas menores de 18 años.
2. Mezclar \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_ es muy peligroso.
3. Hay \_\_\_\_\_ muertes relacionadas con el alcohol cada año en el mundo.
4. La mayoría de los adolescentes \_\_\_\_\_ alcohol.
5. El alcohol hace más lento el funcionamiento del \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.
6. Dos de los efectos del alcohol son \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.



# ¿SABÍAS?

## Datos sobre el uso del tabaco

1. En América Latina, es ilegal venderle productos de tabaco a cualquier persona menor de 18 años.
2. Existen 200 venenos tóxicos en el humo del cigarro.
3. Los cigarros contienen nicotina, una poderosa sustancia muy adictiva.
4. Fumar cigarrillo causa muchas muertes; esto se puede prevenir en el país.
5. Más de 5 millones de personas en el mundo mueren anualmente por causas relacionadas con el tabaco.
6. Casi 600.000 muertes anuales en el mundo son de fumadores pasivos.
7. Más de 25.000 personas mueren anualmente en Colombia por enfermedades relacionadas con el tabaco.

## Efectos sobre la salud por el uso del tabaco

1. La nicotina de los cigarros y del tabaco masticable reducen la cantidad de sangre que llega al cerebro. Esto entorpece la forma en que el cerebro trabaja.
2. Fumar causa enfermedades del corazón.
3. Los fumadores sufren más resfriados y problemas respiratorios.
4. Fumar causa cáncer de pulmón.
5. Masticar tabaco causa cáncer en la boca, pérdida de piezas dentales y otros problemas de salud.
6. Fumar:
  - Mancha los dientes y causa mal aliento.
  - Reseca la piel y causa arrugas.

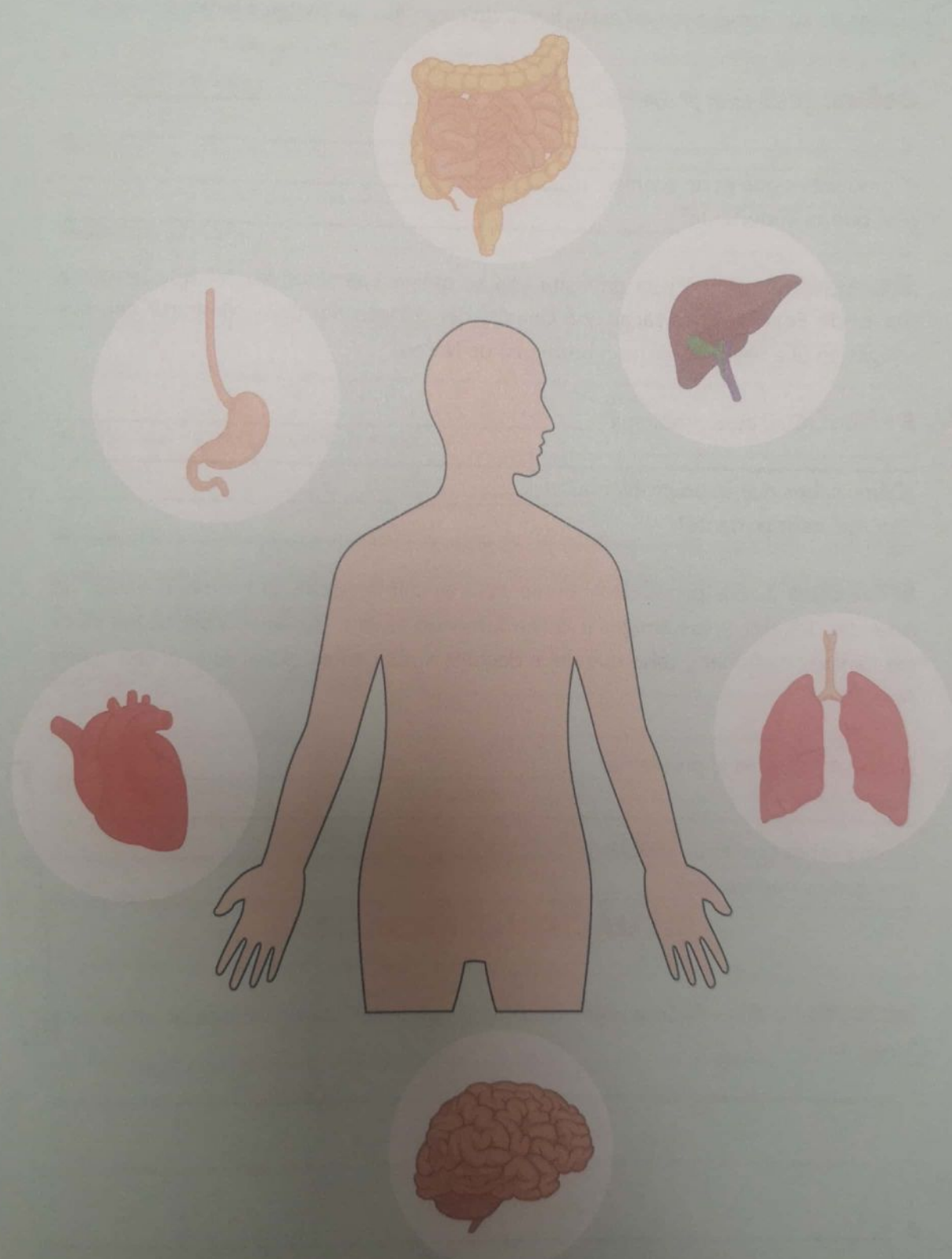
8



1. Existen más de 200 \_\_\_\_\_ en el tabaco.
2. Los tabacos contienen \_\_\_\_\_ una sustancia que causa adicción.
3. Mueren más de \_\_\_\_\_ de personas anualmente en el mundo por causas relacionadas con el tabaco.
4. Los fumadores sufren más \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.
5. Fumar mancha \_\_\_\_\_ y causa mal \_\_\_\_\_.
6. Es \_\_\_\_\_ venderle tabacos a cualquier persona menor de \_\_\_\_\_.

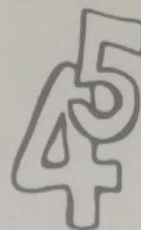


# IDENTIFICO Y CUIDO LOS ÓRGANOS DE MI CUERPO



Por una Colombia Segura y en Paz

# IDENTIFICA LA SITUACIÓN



**Situación 1.** Filomena está esperando a que la lleven a casa y ve que algunas de las amigas de su hermana mayor están fumando cigarrillos. La invitan a fumar con ellas.

**Define:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

¿Cómo sabes que es un problema? \_\_\_\_\_

¿Por qué es importante? \_\_\_\_\_



**Situación 2.** Nereo está de visita con su amigo Epaminondas. Ve a la hermana mayor de Epaminondas sacar una cerveza del refrigerador para compartir con sus amigas en una fiesta. ¿Cuál es el problema de Nereo?

**Define:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

¿Cómo sabes que es un problema? \_\_\_\_\_

¿Por qué es importante? \_\_\_\_\_

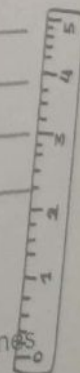
10

**Situación 3.** Los papás de Abundio salieron por la noche. El hermano mayor de Abundio, Trigelio, y sus amigos estaban fumando afuera. Abundio conoce los efectos dañinos de fumar y sabe que debe decirles a sus padres. ¿Cuál es el problema de Abundio?

**Define:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

¿Cómo sabes que es un problema? \_\_\_\_\_

¿Por qué es importante? \_\_\_\_\_



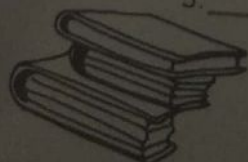
## SITUACIONES RIESGOSAS

**Instrucciones.** Trabaja con un(a) compañero(a) para identificar situaciones "riesgosas".

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



## TOMANDO DECISIONES SEGURAS Y RESPONSABLES

123

**Situación 1.** Ezequiel es tu mejor amigo. Tuvo que practicar para una obra de teatro por la noche y llegó a la casa muy tarde. No tuvo tiempo de terminar la tarea y está preocupado porque se meterá en problemas. Te pide una copia de tu tarea.

**Define:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

**Analiza** opciones: \_\_\_\_\_

¿Cuáles son las consecuencias positivas de tus decisiones? \_\_\_\_\_

¿Cuáles son las consecuencias negativas? \_\_\_\_\_

**Situación 2.** Fulgencio tiene un proyecto de la clase de ciencias que tiene que entregar mañana. Tiene un juego de vídeo nuevo que quiere practicar para ganarles a sus amigos. No tiene tiempo para hacer las dos cosas.

**Define:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

**Analiza** opciones: \_\_\_\_\_

¿Cuáles son las consecuencias positivas de tus decisiones? \_\_\_\_\_

¿Cuáles son las consecuencias negativas? \_\_\_\_\_

11

ABC



Por una Colombia  
Segura y en Paz

**Situación 3.** Josefina está con un grupo de amigas que están fumando cigarrillo. Teme que alguien la vea y les diga a sus padres que ella también fuma.

**Define:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

**Analiza** opciones: \_\_\_\_\_

¿Cuáles son las consecuencias positivas de tus decisiones? \_\_\_\_\_

¿Cuáles son las consecuencias negativas? \_\_\_\_\_



**Situación 4.** Jeremías practica baloncesto todo el tiempo con sus amigos del barrio. Su buen amigo Tomás va a tratar de entrar a un equipo. A Jeremías también le gustaría jugar para el equipo, pero no está seguro de ser tan buen jugador como su amigo.

**Define:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

**Analiza** opciones: \_\_\_\_\_

¿Cuáles son las consecuencias positivas de tus decisiones? \_\_\_\_\_

¿Cuáles son las consecuencias negativas? \_\_\_\_\_



Por una Colombia Segura y en Paz



# ESTRATEGIAS DE RESISTENCIA TOMANDO LA MEJOR DECISIÓN



## Evitando la situación

Si conoces lugares en los que la gente va a consumir drogas, mantente alejado de esos lugares.

---

---

---



## La unión hace la fuerza

Júntate con gente que no consuma drogas, especialmente cuando se te presente este problema.

---

---

---



Por una Colombia  
Segura y en Paz



# TOMANDO LA MEJOR DECISIÓN



## Alejándote

"Encontré un cigarro en el bolso de mi mamá, ¿quieres fumar?". Di no y aléjate.

---

---

---

---

---



## Decir no mientras das una razón o excusa

"¿Quieres una cerveza?"  
"No, gracias, no quiero ser un alcohólico; tomar me impide ser un buen estudiante".

---

---

---

---

---



## Cambiando el tema

"Tengo algunos cigarros. ¿Quieres uno?"  
"No, mejor juguemos a la pelota".

---

---

---

---

---



Por una Colombia Segura y en Paz



## RESPONDIENDO A LA PRESIÓN

**Instrucciones.** Define, analiza y responde a las siguientes situaciones. Recuerda pensar en las consecuencias positivas y negativas cuando analices las situaciones.



**Situación 1.** Gilberanio vio a su mejor amigo tomar dinero del escritorio de la maestra. Su amigo le dijo que eran solo 5.000 pesos y que la maestra probablemente ni se daría cuenta. Su amigo lo amenazó con decir que Gilberanio había sido quien lo había robado si lo acusaba.

**Identifica, reflexiona, responde, evalúa:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_



**Analiza** opciones \_\_\_\_\_

**Responde** tomando una decisión \_\_\_\_\_

**Situación 2.** Eudoxia anda de compras con su mamá. Eudoxia está viendo ropa con su mamá cuando ve a unas muchachas muy populares de la escuela. Ellas le dicen: "¿Cuándo vas a crecer? ¡Vente con nosotras!" Eudoxia realmente quiere irse con ellas.

**Identifica, reflexiona, responde, evalúa:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_



**Analiza** opciones. \_\_\_\_\_

**Responde** Tomando una decisión. \_\_\_\_\_



Por una Colombia  
Segura y en Paz





**Situación 3.** Tus amigas están planeando llevar bebidas alcohólicas de su casa al juego de fútbol por la tarde. Te preguntan si quieres tomar con ellas.

16

**Identifica, reflexiona, responde, evalúa:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Analiza** opciones. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Responde** tomando una decisión. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Situación 4.** Regina va a casa de Transito después de clases. Transito quiere jugar video juegos. Todos sus juegos están clasificados como de adulto. Regina sabe que no le está permitido ese tipo de juegos.

**Identifica, reflexiona, responde, evalúa:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

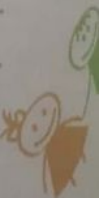
\_\_\_\_\_

**Analiza** opciones. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Responde** tomando una decisión. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## SEÑALES DE ESTRÉS



¿Cuáles son los síntomas que puede tener tu cuerpo cuando está estresado?

**Frustración:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

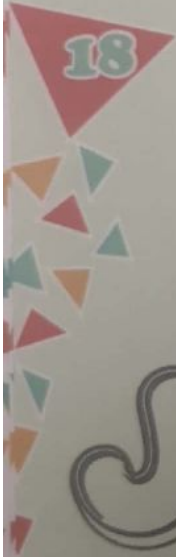
¿Qué acciones pueden mostrar que estás estresado. (a) ?

**Empezar a actuar de forma diferente:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**¿De qué manera puedo aliviar el estrés?** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Por una Colombia  
Segura y en Paz



Por una Colombia Segura y en Paz



## EVALUANDO TU DECISIÓN



**Instrucciones.** Trabajen en grupos y evalúen sus decisiones. Recuerden usar la pausa cuando vayan a decidir, cómo responder a cada situación.

**Situación 1.** Vas a tratar de entrar a una competencia en el club. Estás preocupado(a) de no lograrlo.  
¿Cómo manejas la situación?

**Situación 2.** Tú y algunas de tus amigas se reúnen en casa de otra amiga. La anfitriona sugiere sacar algunas medicinas de sus papás del botiquín. Si las ven, te vas a meter en problemas, aunque no estés usando esas drogas. La amiga se dirige al baño.

**Situación 3.** Tú y tu mejor amigo(a) discuten durante el receso porque tu amigo(a) dijo algo que hirió tus sentimientos. Te sientes mal por la discusión y te preocupa que ya no sean amigos(as). Otro(a) amigo(a) quiere que digas cosas negativas de tu mejor amigo(a).

**Situación 4.** Mañana vas a leer frente al grupo el reporte que escribiste sobre un libro. Te preocupa que se burlen de ti.

19



Por una Colombia  
Segura y en Paz



20

Situación

**Pausa:** ¿Qué puedes hacer o decirte a ti mismo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Identifica, reflexiona, responde, evalúa:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Analiza** las opciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Responde:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Evalúa:** \_\_\_\_\_

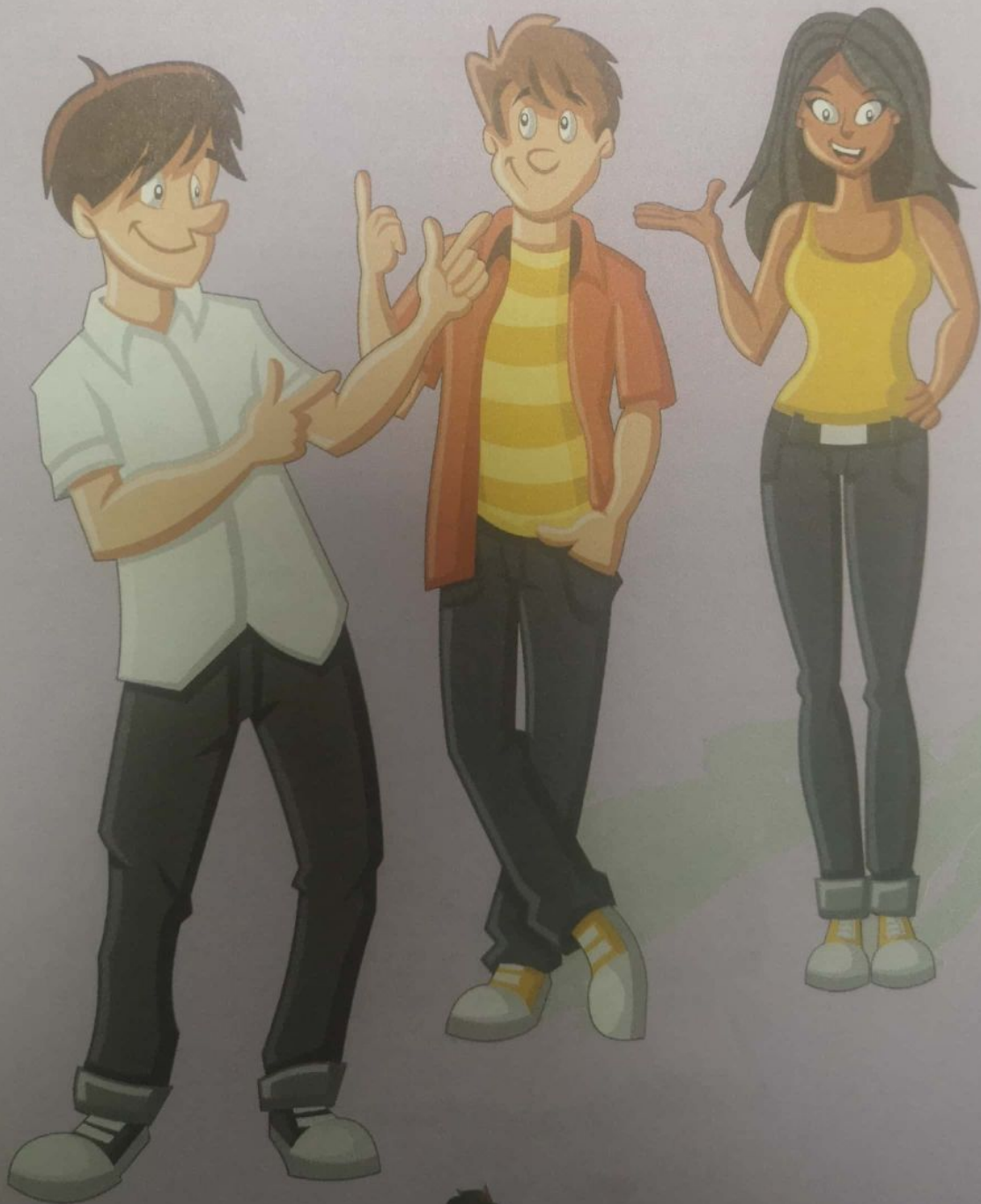
\_\_\_\_\_



Por una Colombia Segura y en Paz



ESTILOS DE COMUNICACIÓN







## JUEGO DE ROLES

**Instrucciones.** Trabaja con un(a) compañero(a). Uno de ustedes hará una propuesta, y el (la) otro(a) responderá seguro(a) de sí mismo(a). Observa las señales de seguridad en la comunicación de tu compañero(a). Inviertan los papeles.

**Situación 1.** Necesitas ayuda con un proyecto de la escuela. Quieres que quede muy bien; se requieren dos personas para trabajar en él. Pide a tu amigo(a) que te ayude con el proyecto.

---

---

---

**Situación 2.** Tu amigo(a) sacó una cajetilla de cigarrillos de sus papás sin que ellos se dieran cuenta. Quiere fumar después de clase en el parque y te pregunta si quieres ir con él (ella). Con mucha seguridad en ti mismo(a), dale una razón a tu amigo(a) por la que no vas a fumar.

---

---

---

**Situación 3.** Es un día muy bonito, pero tu amigo(a) solo quiere estar adentro jugando videojuegos. Con mucha seguridad en ti mismo(a), convence a tu amigo(a) para salir a jugar.

---

---

---





## ¿QUÉ DEBEN HACER?

### Situación 1.

Las amigas de Mildred están enviando correos negativos sobre ella. Dicen que no usa ropa de moda. Otra amiga le muestra los correos. El siguiente día se las encuentra en el corredor, la ven y se secretean. ¿Qué debe hacer?

**Identifica, reflexiona, responde, evalúa:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Analiza** las opciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Responde:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Evalúa:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Situación 2.

Roberto se acaba de mudar de otra ciudad y está asistiendo a una escuela nueva. No conoce a nadie ¿Qué puede hacer para conocer nuevos amigos?

**Identifica, reflexiona, responde, evalúa:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Analiza** las opciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Responde:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Evalúa:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Identifica, reflexiona, responde, evalúa:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Analiza** las opciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Responde:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Evalúa:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Por una Colombia  
Segura y en Paz





**Situación 3.** La mamá de Noel empezó a trabajar, así que él pasará tiempo solo en su casa. Al principio pensó que sería divertido estar solo, pero en la primera tarde se sintió incómodo. ¿Cómo puede Noel expresarle a su mamá el miedo que siente de estar solo?

**Identifica, reflexiona, responde, evalúa:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Analiza** las opciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Responde:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Evalúa:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Situación 2.**

Duralice y su amiga están con otras muchachas mayores que están fumando. Temen que cuando lleguen a sus casas la ropa les huela a cigarro y sus mamás se enojen. ¿Cómo les explican a sus mamás el olor a cigarro?

**Identifica, reflexiona, responde, evalúa:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Analiza** las opciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Responde:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Evalúa:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Por una Colombia Segura y en Paz

# COMUNICARSE EFICAZMENTE



**Situación 1.** Raiza envía un correo electrónico a sus amigas invitándolas a ir al centro comercial el sábado. Todas dicen que quieren ir. Migdonia contesta que ojalá. Zuleima no vaya porque fuma: Por error, Migdonia manda el correo a todas, incluyendo a Zuleima.

**Identifica, reflexiona, responde, evalúa:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Analiza** las opciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Responde:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Evalúa:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Por una Colombia  
Segura y en Paz

**Situación 2.** Demetrio necesita hablar con Benicio sobre una tarea que debe entregar mañana. Mientras le habla, Benicio está chateando. Demetrio se molesta porque Benicio no le está poniendo atención.



**Identifica, reflexiona, responde, evalúa:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Analiza** las opciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Responde:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Evalúa:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Situación 3.**

Un proyecto de la clase de ciencias requiere investigación de internet y hacer un reporte. Mía, Jazmín y Crispulo deberán trabajar juntos y recibirán la misma calificación. Mía olvida investigar lo que tocó, y Jazmín y Crispulo necesitan hablar con ella sobre eso.

**Identifica, reflexiona, responde, evalúa:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Analiza** las opciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Responde:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Evalúa:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# LOS CINCO DATOS IMPORTANTES PARA REPORTAR EL ACOSO (BULLYING)

**Quién** \_\_\_\_\_

**Qué** \_\_\_\_\_

**Cuándo** \_\_\_\_\_

**Dónde** \_\_\_\_\_

**Por qué** \_\_\_\_\_



FORMAS SEGURAS Y RESPONSABLES DE REPORTAR EL ACOSO (BULLYING)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Por una Colombia Segura y en Paz

## REPORTANDO EL ACOSO (BULLYING) EN FORMA RESPONSABLE

**Situación 1.** A un grupo de muchachas no les cae bien Martina porque practica deportes con los muchachos. Se burlan de ella cuando pasa caminando y no la admiten en su grupo.

---

---

---

---

---

---

---

**Situación 2.** Próspero recibe un correo electrónico de alguien que él conoce de su salón. El mensaje lo invita a acampar en casa de Jacobo el fin de semana. Próspero sabe que algunos de los muchachos que van a estar allí se burlan de él en la escuela.

---

---

---

---

---

---

---



Por una Colombia  
Segura y en Paz



### Situación 3.

Cada vez que Timoleón va a la cafetería de la escuela, los otros estudiantes le dicen que todos los asientos de sus mesas están ocupados. Le pregunta a un muchacho que está sentado solo si se puede sentar en su mesa. El muchacho le dice: "No te quiero en mi mesa; ve a buscar otro lugar en donde sentarte".

---

---

---

---

---

### Situación 4.

Gardenia es nueva en la escuela y quiere hacer amigas. Se entera de que las otras muchachas están enviando correos electrónicos diciendo cosas negativas de ella. Le escriben correos groseros y textos diciendo que no le van a dirigir la palabra en la escuela.

---

---

---

---

---





## REPORTANDO EL ACOSO (BULLYING) EN FORMA REPOSABLE

Busca las 12 palabras de elementos que se involucran durante el proceso de reporte de un caso de abuso (*Bullying*) en forma responsable pueden estar de arriba a bajo, de abajo a arriba, izquierda a derecha, derecha a izquierda.

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

Anónimo  
Testigo presencial  
Seguro de sí mismo  
Buen ciudadano

Juramento  
Responsable  
Acoso  
Comunicación

Oficial  
Pausa  
Reporte  
Con seguridad



Por una Colombia  
Segura y en Paz



Todos los días, durante el último mes, cuando Rufino se sube al autobús, los muchachos mayores lo empujan hasta su asiento. Hoy se retrasó para llegar al autobús y uno de los muchachos le metió el pie para que se tropezara en el pasillo. Cayó de cara y los niños se rieron de él.

Usa el MTDD para decidir dos formas seguras de reportar el acoso.

**Identifica, reflexiona, responde, evalúa:** ¿Cuál es el problema? \_\_\_\_\_

**Analiza** las opciones \_\_\_\_\_

**Responde:** \_\_\_\_\_

**Evalúa:** \_\_\_\_\_



Por una Colombia  
Segura y en Paz



## NECESITANDO AYUDA

Piensa en alguna ocasión en la que hayas necesitado ayuda de alguien.

32

1. **¿Cuál era la situación?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. **¿Qué tipo de ayuda necesitabas?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. **¿Cómo recibiste ayuda?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. **¿Cuáles son algunas características positivas de la gente que quisiera ayudar?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

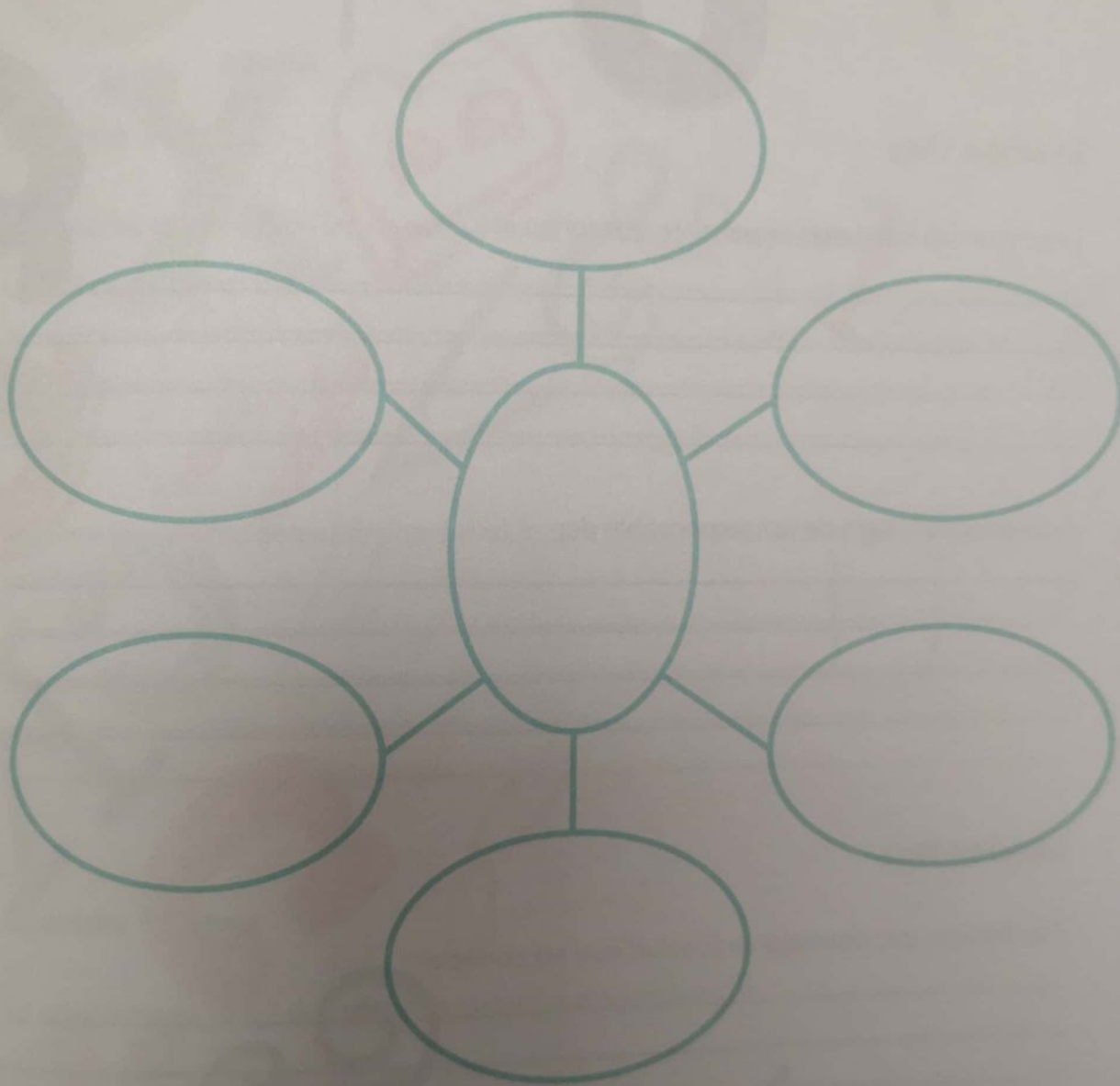
5. **¿Por qué es importante?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Por una Colombia  
Segura y en Paz

# MI RED DE APOYO



# MI DIARIO LO QUE APRENDÍ HOY

## Lección Uno

La responsabilidad más importante que tengo es:

---

---

---

---

Esta semana trataré de ser responsable de:

---

---

---

---

## Lección Dos

Tres hechos que desmejoran la salud que no conocía:

---

---

---

---

---

Durante la semana entrante, los datos importantes que compartiré con alguien:

---

---

---

---

---



# MI DIARIO LO QUE APRENDÍ HOY

## Lección Tres

Es importante pensar en las consecuencias de tus acciones porque:

---

---

---

---

Durante la próxima semana, una decisión que podría tomar que tenga consecuencias positivas es:

---

---

---

---

## Lección Cuatro

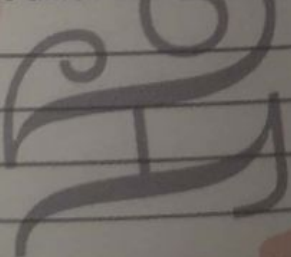
En ocasiones es difícil decir "NO" a nuestros amigos porque:

---

---

---

---



Una respuesta a la presión que pudiera usar en el futuro es:

---

---

---

---

# MI DIARIO LO QUE APRENDÍ HOY

## Lección Cinco

Tres signos de estrés que aprendí hoy:

---

---

---

Durante la próxima semana, las dos formas positivas con la que manejaré el estrés:

---

---

---

## Lección Seis

Para comunicarme con seguridad y confiar en mí mismo(a), voy a:

---

---

---

Las habilidades de comunicación que practicaré esta semana son:

---

---

---



Por una Colombia  
Segura y en Paz

**MI DIARIO  
LO QUE APRENDÍ HOY**

**Lección Siete**

La comunicación no verbal es:

---

---

---

---

Durante la próxima semana, la forma como demostraré que estoy escuchando es:

---

---

---

---

**Lección Ocho**

Los cinco datos para reportar el acoso en forma segura son:

---

---

---

---

---

Si veo que alguien está siendo acosado, mi deber es:

---

---

---

---



**Por una Colombia  
Segura y en Paz**





# MI DIARIO LO QUE APRENDÍ HOY

## Lección Nueve

Cuando mis amigos(as) me ayudan me siento:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Para ser un buen ciudadano debo:

---

---

---

---

---

---

---

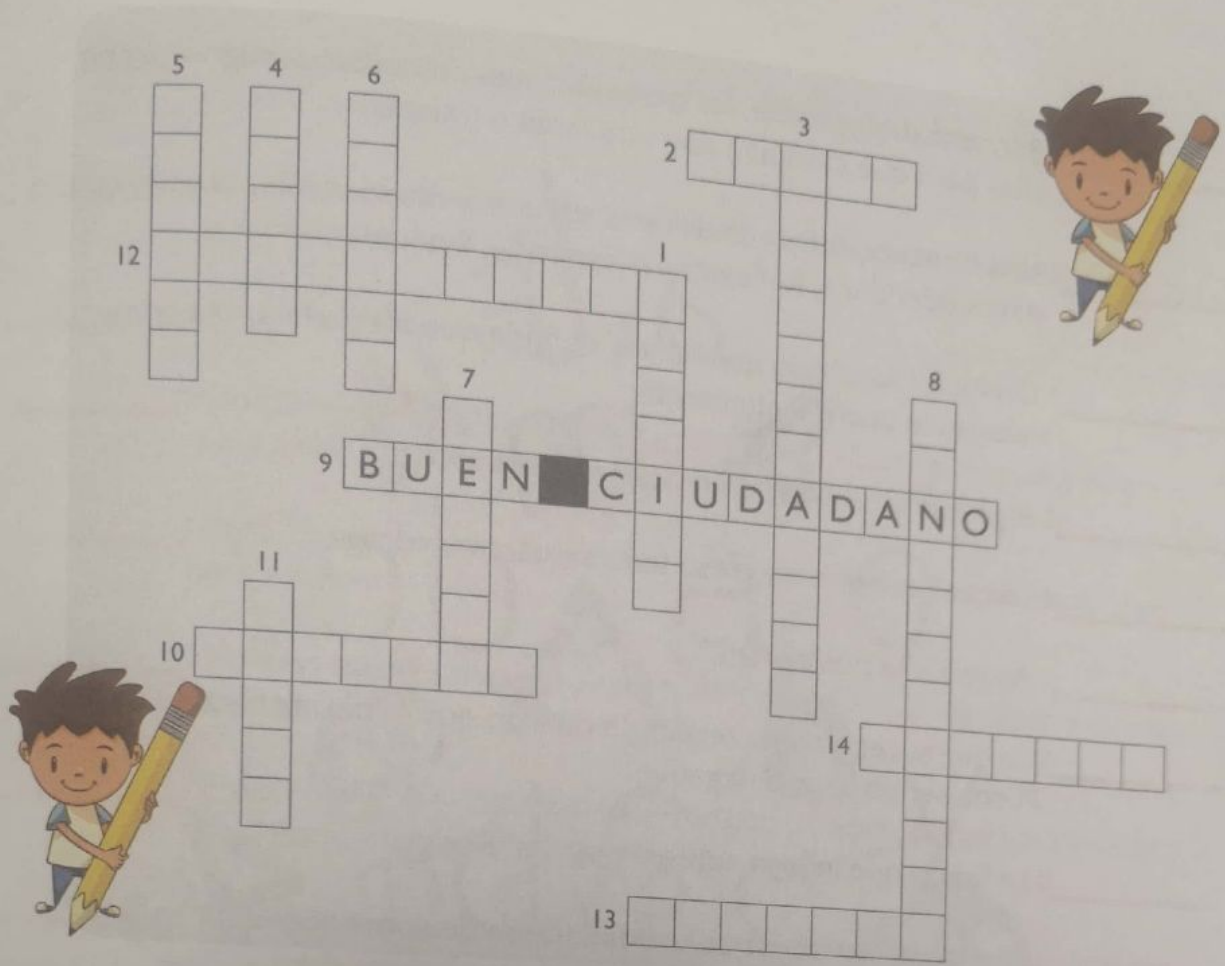
---

---

---



# CRUCIGRAMA



1. Nadie sabrá que tú proporcionaste la información que es verdad.
2. Algo que se puede probar que es verdad.
3. Cuando las personas expresan sus pensamientos o sentimientos a otros.
4. Una actitud agresiva que normalmente se repite.
5. Cualquier esfuerzo, presión o emoción que se siente en una situación.
6. Asumir una responsabilidad con posibilidades de fallar.
7. Aceptarse como se es y respetar como son los demás.
8. Lo que sucede como resultado de algo que haces.
9. Alguien que actúa en forma responsable ayudando .
10. Una fuerza o influencia que te obliga a hacer algo.
11. Cualquier sustancia que no sea comida que afecta la manera como trabajan tu mente y tu cuerpo.
12. El rechazo a aceptar la influencia de otros.
13. Comprender lo que los demás sienten.
14. Alguien que presencia acoso y que tiene la oportunidad de ayudar.



Por una Colombia  
Segura y en Paz

## GLOSARIO

- \_\_\_\_\_ : Ser confiable y fiable; las personas pueden contar contigo y tú con ellas para que cumplan con una tarea o trabajo.
- \_\_\_\_\_ : Una forma de tomar decisiones seguras y responsables usando cuatro pasos (Identifica, Reflexiona, Responde, Evaluá).
- \_\_\_\_\_ : Cualquier sustancia que no sea comida que afecta la forma como trabajan tu cuerpo y tu mente.
- \_\_\_\_\_ : Algo que se puede comprobar que sea cierto.
- \_\_\_\_\_ : Lo que sucede como resultado de usar una droga.
- \_\_\_\_\_ : Asumir una posibilidad.
- \_\_\_\_\_ : Lo que sucede como resultado de algo que decidiste hacer o no. Puede ser positivo o negativo.
- \_\_\_\_\_ : La fuerza que influye sobre ti para hacer algo.
- \_\_\_\_\_ : Cuando las personas de tu edad tratan de convencerte de hacer algo.
- \_\_\_\_\_ : El rechazo a aceptar la influencia de los demás.
- \_\_\_\_\_ : Cualquier esfuerzo, presión o emoción que se siente sobre una situación o evento.
- \_\_\_\_\_ : Cuando las personas expresan sus pensamientos y sentimientos a otra persona.
- \_\_\_\_\_ : Actuar de una forma que comunica tu opinión y al mismo tiempo respetas a los demás.
- \_\_\_\_\_ : Sentir desconfianza o no estar dispuesto a defenderte.
- \_\_\_\_\_ : Actuar en forma hostil, atacar o lastimar a otros sin tomar en cuenta sus sentimientos.

**Palabras claves:** Demandante, Inseguro, Seguro, Comunicación, Estrés, Resistencia, Presión de compañeros, Presión, Consecuencias, Riesgos, Efecto sobre la salud, Hecho, Droga, Modelo de toma de decisiones, Responsable.



Por una Colombia  
Segura y en Paz

## GLOSARIO

- Acciones físicas o lenguaje corporal que va de acuerdo con lo que estás diciendo.
- Mostrar a la otra persona a través de comunicación verbal y no verbal que estás poniendo atención.
- Entender cómo se sienten los demás.
- Un comportamiento agresivo y no deseado que se usa una y otra vez para aislar, lastimar o controlar a otra persona.
- Alguien que presencia el acoso y tiene la oportunidad de hacer algo para ayudar.
- Cuando quieres meter a alguien en problemas por un comportamiento sin importancia.
- Proporcionarle información a un adulto de tu confianza para ayudar a alguien o mantenerlo(a) seguro(a).
- Cuando necesitas ayuda de un adulto de tu confianza para mantener a alguien a salvo de ser acosado(a).
- Alguien que actúa en forma responsable ayudando a quien necesita ser auxiliado(a).
- Nadie sabrá quién hizo el reporte.
- Una persona o grupo de personas a quienes puedes acudir para pedir un consejo, ayuda, ánimo o guía.

**Palabras claves:** Red de Ayuda, Anónimo, Buen ciudadano, Reportando, Diciendo, Chismeando, Testigo presencial, Acoso, Empatía, Escuchar en forma eficaz, Comunicación no verbal.



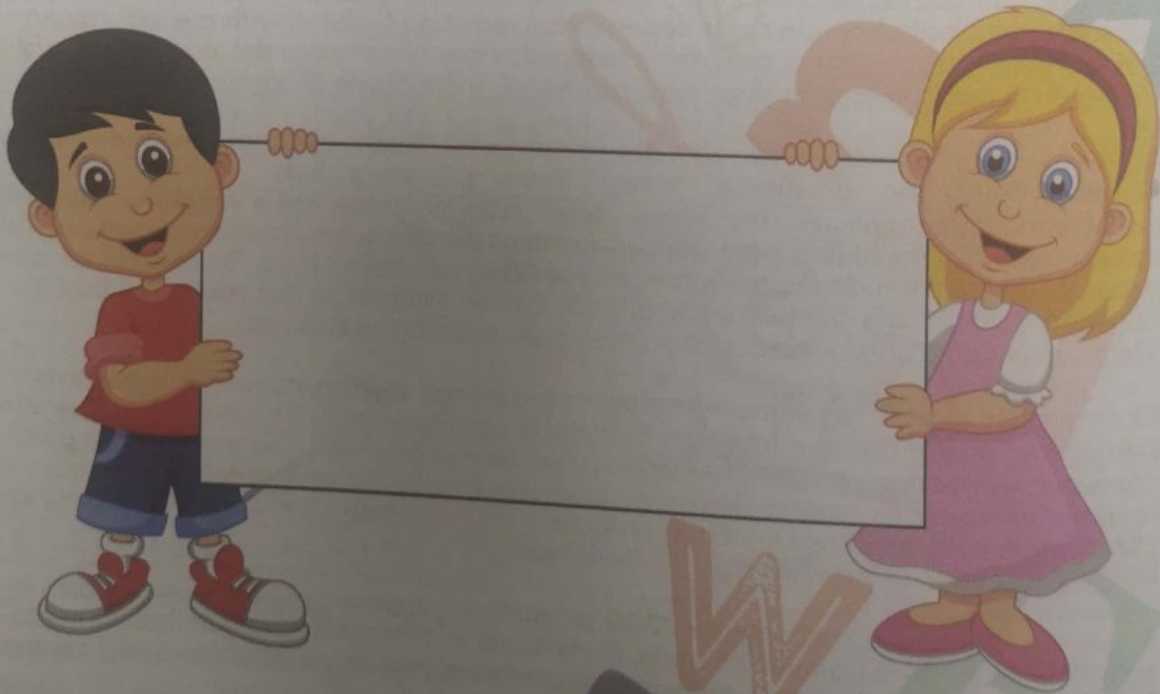
## MI REPORTE

Este es el momento de revisar tu cartilla de trabajo y pensar en todo lo que has aprendido en el programa de prevención. Toma unos minutos para repasar tu cuaderno y leer lo que escribiste en tu diario. Piensa en lo que el Instructor te ha enseñado sobre estar seguro y ser responsable. Piensa en lo que has aprendido para tomar decisiones seguras y responsables para ti. ¡Has aprendido mucho!

Ahora deberás escribir un cuento sobre tus experiencias en el programa de prevención al consumo. Asegúrate de expresar tus pensamientos e ideas:

- Lo que aprendí durante el curso escolarizado de prevención de la Policía Nacional.
- Cómo has utilizado el modelo de toma de decisiones.
- Cómo pienso usar lo que he aprendido para tomar decisiones seguras y responsables.

**Animate a contarnos tu historia.**



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 ayudamos 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 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.

⦿ 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.



**EL VALOR DE LA VOCACIÓN**

**[www.policia.gov.co](http://www.policia.gov.co)**  
**01 8000 910 600**