



GUIA DE APOYO



UNODC

Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito



GUIA DE APOYO



UNODC

Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito



CONTENIDO

1	PRESENTACIÓN	12
	1.1. Tema 1	13
	1.2. AUTOESTIMA	15
	1.3. Tema 2	16
	1.4. AUTOPERCEPCIÓN	17
	1.5. Tema 3	18
	1.6. VIDA SALUDABLE	20
2	MÓDULO 2	24
	2.1. Tema 4	27
	2.2. VIOLENCIA FAMILIAR	30
	2.3. Tema 5	33
	2.4. LA VIOLENCIA ESCOLAR	34
	2.5. Tema 6	38
	2.5. VIOLENCIA COMUNITARIA	38
	2.5. Tema 7	38
	2.5. VIOLENCIA MEDIÁTICA	38
3	MÓDULO 3	40
	3.1. Tema 8	41
	3.2. PIDO AYUDA	42

PRESENTACIÓN



Esta consultoría es un esfuerzo más para brindar un servicio esencial y de calidad con el objeto de prevenir y erradicar la violencia hacia la mujer. Tiene como propósito brindar un recurso didáctico de prevención de la violencia contra la mujer que permita a los Agentes de la Policía Nacional Civil, de la Subdirección General de la Prevención del Delito, enriquecer su Programa de Fortalecimiento de Capacidades Humanas para atender a la Población Civil, en su sección de atención a niñas, niños y adolescentes en las instituciones educativas del País. Es decir que esta Consultoría pretende brindar a través de la Educación, un medio de prevención de la violencia hacia la mujer, basado en estrategias didácticas que fortalecerán la autoestima, el razonamiento y la solución de problemas, trabajando con herramientas específicas de prevención y de Coaching Educativo.

Es un Programa que va dirigido a niños, niñas, padres y maestros. Con el aprendizaje en general, la adaptación al ambiente y a la sociedad, la familia y la escuela deben ser los lugares donde se fortalezca la autoestima, se promueva el respeto por la integridad de la persona y se prevenga la violencia. Para tener una buena adaptación emocional, se debe enseñar al niño con cariño y también con la dedicación de sus padres a su cuidado y atención. De esta manera, se desarrollará la autoestima, se fomentarán los buenos sentimientos y las relaciones sociales positivas y estables.

Los padres en primera instancia, la familia extendida y luego los maestros en la escuela son los responsables de crear ambientes cálidos y amigables donde florezca la personalidad de cada niño o niña, para llegar a ser adultos satisfechos, seguros de sí mismos, confiables e independientes.

El contenido del Manual, parte de la premisa de que, por medio de la educación y la formación ciudadana, se llega al conocimiento de los hechos que provocan el daño y el abuso que puede padecer la mujer. Este conocimiento debe llevar a la niña, a la toma de conciencia para prevenir la violencia o darse cuenta de que está siendo sometida a ella. Por estas razones, el contenido, va orientado a romper paradigmas, evitar etiquetas, estereotipos y a formar la estrategia de denuncia de los delitos. También pretende formar conciencia en el varón para dar su lugar a la mujer y convivir en plena conciencia de la equidad de género. Durante el desarrollo de las actividades, se toma en cuenta la importancia que se debe dar al desarrollo pleno de la persona, partiendo de su femineidad y masculinidad, dentro del modelo histórico que le toca vivir. Siempre tendiendo a la equidad dentro de la sociedad, en cuanto a oportunidades, roles y derechos, en un proceso de socialización de condiciones igualitarias para mujeres y varones.

El recurso didáctico que se ofrece con esta consultoría, consiste en un Manual Policial Didáctico para prevención de casos de violencia contra la mujer, para niñas, niños y padres de familia. El Manual se sustenta en la creencia de ofrecer una formación amplia a los estudiantes para que puedan prevenir los conflictos y en el caso que sucedan, ellos puedan identificar el problema, analizar la situación, pensar en posibles salidas, para tomar la acción indicada que les permita solucionar el problema. El Manual está diseñado para que los Agentes de la PNC, puedan trabajarlo con niños, niñas, adolescentes, padres y maestros. Ellos como garantes de la seguridad civil, son los indicados para enseñar y fortalecer habilidades que les permitan a los niños, solucionar y prever problemas.

El manual gira sobre tres temas centrales: Fortalecer la Autoestima, Prevenir la violencia contra la mujer y el tercer tema explica el apoyo que la PNC brinda a la población civil. Consiste en un documento descriptivo del proceso de aplicación de las estrategias de prevención y solución, que deberá ser utilizado por el instructor, una guía de apoyo y la mochila didáctica que contiene todos los juegos y materiales que se necesitan para realizar las actividades.

Para aplicar las estrategias contenidas en este Manual, los instructores deben recibir la capacitación en el uso del Manual, dirigida a los Agentes de la PNC de la Subdirección de General de Prevención del Delito. Se ofrecen varias sesiones de capacitación para cada grupo de 30 agentes de dicha subdirección a cargo del equipo Educativo, que elaboró este Manual o de los instructores que ya han tomado la capacitación. Estas sesiones tienen como propósito que los agentes, conozcan y manejen con propiedad, las técnicas que se enseñan en él. También tienen el propósito de recrear escenarios con los posibles problemas que se presenten, plantearse situaciones de riesgo y potenciales soluciones.

1

Módulo 1

AUTOESTIMA

TEMA 1

“Todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse a sí mismo y que se le estime”.

Massenzana

INTRODUCCIÓN



En esta primera parte, se desarrolla el tema de la autoestima y su importancia, porque una persona con buena autoestima está preparada para enfrentar los desafíos de la vida. Con las estrategias que se presentan, se pretende formar en el niño, una buena base para que desarrolle el aprecio por sí mismo.

¿Por qué es importante la autoestima?

En esta época en que las vías de comunicación acortan las distancias y se logra la interrelación con muchas personas, la autoestima hará que cada uno se sienta seguro, confiado y con valor para enfrentar los retos que la vida le presente. La autoestima viene a ser como un escudo protector que ayudará a la persona, a salir adelante en todas las situaciones y lo hará sentirse satisfecho y contento consigo mismo.

II. PARA TENER MUY EN CUENTA

- La autoestima es promovida y formada por la familia y las personas que rodean a los niños.
- Empieza a construirse desde que el bebé está adentro del vientre materno.
- El elogio, el estímulo y la aprobación sincera, ayuda al infante a formar su autoestima.
- La corrección a tiempo y razonada, permite a la persona crecer, aprender y desarrollarse sin traumas.
- Tener una buena autoimagen permite que la persona crezca y se desarrolle en su medio.
- Una buena imagen, será el punto de partida para proyectarse en los demás y establecer relaciones positivas, armónicas y de confianza.
- Una persona puede cambiar y fortalecer su autoestima con estrategias que fortalezcan el cariño y respeto por sí mismo.
- La autoestima genera confianza y seguridad, por eso, un buen comportamiento está ligado a la buena autoestima. A medida que crece la seguridad en sí misma, no necesita llamar la atención.

III. DEFINICIÓN

A) CONCEPTO

La autoestima se define como la idea mental, espiritual, física y emocional que la persona tiene de sí misma. Es la forma en que se percibe, se quiere y se respeta. Esta concepción intelectual y espiritual de su yo interno, produce una imagen que se proyecta a los demás. Si es una buena imagen, lo ayuda a fortalecer sus relaciones interpersonales y sí, por el contrario, es una mala imagen, sus relaciones se van a ver afectadas.

B) CARACTERÍSTICAS

Abarca cinco dimensiones que provocan el sentido o sentimiento de:

>SEGURIDAD:

La persona se forma a sí misma por medio de un parámetro de reglas claras que le permiten vivir y desenvolverse en su medio de acuerdo a ellas. Le dan un patrón de comportamiento para mantenerse cómodo y contento en su medio. La seguridad, le permite ser justo y consistente en todos sus actos. Este sentimiento también lo ayuda a ser responsable, para ser independiente y para relacionarse con los demás. Por medio del sentimiento de seguridad, adquiere confianza en sí mismo, se quiere, se respeta y se valora.

>IDENTIFICACIÓN:

El sentido de identificación se adquiere por medio del reconocimiento de sí mismo como persona plena en su calidad de ser humano, de hombre o mujer pleno. Se asocia al desarrollo de valores, al reconocimiento de todas las cualidades, físicas, intelectuales, psicológicas, espirituales y especialmente al fortalecimiento del potencial. Se refiere al querer ser tal cual se es. Estar en armonía con uno mismo.

>PERTENENCIA:

Los padres y la familia son los que crean un ambiente de aceptación. El sentimiento de pertenencia lo da la familia, la comunidad, la escuela, la Patria. Surge del interactuar con todos, por medio de las conductas de soporte que se reciben.

>INTENCIÓN:

El sentimiento de intención se refiere a la autorrealización. Es el tener fe y confianza en que se va a triunfar. La intención es el sentido que lleva a explorar visiones y sueños y a planificar para alcanzar las metas.

>COMPETENCIA:

Sin la acción no se lleva a cabo ningún proyecto. A esto se refiere el sentimiento de competencia. Es el emprendimiento, actuar en forma proactiva. Buscar opciones y alternativas. Desarrollar destrezas para solucionar problemas y también nos permite ver nuestros logros y aceptar reconocimientos.

C) DESARROLLO

Durante los primeros años, la autoestima se desarrolla por medio del afecto y conducta de los padres hacia el bebé. Luego, el niño va formando su autoestima por medio de las actitudes que observa en las personas que lo rodean y también los estímulos y las conductas de apoyo que recibe de ellos. Pero esto no es suficiente. Cada día, es importante trabajar para construir y mejorar la autoestima, tomando en cuenta los siguientes aspectos:

>AUTOCONOCIMIENTO:

significa conocerse uno mismo. Reconocer sus puntos fuertes y débiles, sus cualidades, sus virtudes y también sus defectos. Es el sentido de autoconciencia.

>AUTOACEPTACIÓN:

es el sentido de quererse como es. Aceptarse tal cual, incondicionalmente. Sentirse contento de ser como se es.

>POTENCIACIÓN:

quiere decir que se deben utilizar las fortalezas para lograr la autorrealización.

>MINIMIZACIÓN:

es importante concientizar los defectos y trabajar para corregirlos.

>ACTUAR POSITIVAMENTE:

la conducta debe reflejar el respeto, el valor y el cariño que la persona tiene hacia sí mismo. El comportamiento de una persona, manifiesta el valor que se da a sí misma como miembro importante de su comunidad, sin importar la posición, ni el sexo ni el estado.

D) VENTAJAS DE TENER BUENA AUTOESTIMA

Una persona con autoestima es capaz de:

>ACTUAR INDEPENDIENTE

La buena autoestima le permite a la persona, actuar de acuerdo a sus deseos e intereses. Se mantiene a sí mismo y toma decisiones propias.

>ASUMIR RESPONSABILIDADES

Su seguridad le permite aceptar compromisos y cumplirlos.

>ACEPTAR RETOS CON ENTUSIASMO

La persona, es emprendedora, corre riesgos, actúa y trabaja para lograr sus metas.

>SENTIR ORGULLO POR SUS LOGROS

Es un auto-reconocimiento saludable de su capacidad y de su potencial.

>DEMOSTRAR AMPLIAMENTE SUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Es expresiva, espontánea y manifiesta sus emociones con naturalidad.

>TOLERAR BIEN LA FRUSTRACIÓN

Afronta con mente abierta los problemas, analiza alternativas y busca soluciones.

>TENER CAPACIDAD DE INFLUENCIAR A OTROS

Asume actitudes de liderazgo. Puede ser ejemplo para otras personas.

I. POSIBLES RIESGOS

PELIGROS DE UNA MALA AUTOESTIMA

La persona:

- >No se siente valorada.
- >No se siente amada.
- >Siente desprecio por sí misma.
- >Tiene problemas de sueño: Insomnio o dormir en exceso.
- >Se siente insegura.
- >Teme enfrentar las situaciones nuevas.
- >Puede ser fácilmente abusada.
- >Es emocionalmente frágil.
- >Presenta problemas con la alimentación: o come mucho, o no come.
- >Cae fácilmente en depresión.
- >Suele tener episodios de enojo injustificado y violencia.

V. PAUTAS GENERALES DE PREVENCIÓN PARA PERMITIR QUE SE DESARROLLE UNA BUENA AUTOESTIMA.

1. En lo posible, formar y educar a los padres para destacar la importancia de dar un buen trato a sus hijos.
2. Denunciar cuando hay maltrato infantil porque eso lleva a bajar la autoestima.
3. Evitar el uso de apodos, especialmente de los apodos denigrantes.
4. Dejar de lado las comparaciones entre hermanos, compañeros de la escuela o amigos. Cada persona es única e invaluable.
5. Realizar actividades en familia para compartir y propiciar el intercambio de intereses, experiencias y celebrar acontecimientos.
6. Fomentar la cortesía y el buen trato en la familia y en la escuela. Saludar, despedirse, dar las gracias, pedir por favor, demostrar respeto por las manifestaciones de cada uno, respetar las pertenencias.
7. Elogiar y dar reconocimiento a las personas. Fomentar el respeto por el valor de cada uno
8. Corregir las malas acciones, pero no etiquetar ni condenar. Por ejemplo: Decirle al joven: "No es correcto que dejes tu cuarto desarreglado". En vez de decir: "Eres un desordenado, ese cuarto es un desastre". Practicar la empatía. Hacer ejercicios de ponerse en el lugar del otro.
9. Manifestar los sentimientos. Tener expresiones de amor, cariño generosidad. Y también expresiones que manifiesten los sentimientos de enojo, cólera y desagrado, pero evitando la violencia y el abuso de autoridad o derechos.
10. Evitar sentimientos de culpa y autocrítica.
11. Buscar entre todos, alternativas creativas para solucionar problemas.

VI. ESTRATEGIAS PRESENTADAS EN LA GUÍA METODOLÓGICA

1. HUELLAS INOLVIDABLES

>MARCO CONCEPTUAL:

Las constelaciones son estrellas que desde la tierra se ven agrupadas en formas que, si se unieran con un hilo, pueden representar una figura imaginaria a la que el ser humano, desde hace miles de años, les ha dado un nombre específico. Aparentemente, tienen una posición invariable. Por eso las personas las pueden ver cada noche en la misma forma. Sólo figuradamente se ven cercanas. En realidad, están separadas por cientos de años luz. Pero en la inmensidad de la esfera celeste se ven muy próximas.

Las constelaciones han sido usadas por los seres humanos como guías para orientarse en los viajes por mar o por el desierto. También como punto de referencia para sembrar y cosechar. Desde luego, les dieron un carácter de tipo religioso y simbólico. Por su forma imaginaria, los hombres le han dado un nombre adecuado a esa forma. Estas son algunas de las constelaciones más conocidas: Leo (el león), Taurus (el toro). La Osa Mayor, La Osa Menor, Orión, Hércules, Pegaso, Centauro, entre otras.

>DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA:

Consiste en hacer una comparación entre las constelaciones del cielo y las relaciones familiares o de amistad. Al hacer una metáfora con las estrellas, se parte de que ellas destacan, están cerca unas de otras y brillan. Lo mismo sucede en las familias: Están cerca unos con otros, hay una escala donde los mayores ayudan a los menores, cada uno de ellos es único y tiene sus propias habilidades. Por eso son como estrellas que transmiten luz.

Nombre de la Herramienta

HUELLAS INOLVIDABLES

Dirigida a:

- Personas de cualquier edad.

Tiempo:

- 45 minutos – 1 hora

Objetivo:

- 1. Destacar la importancia de sí mismo y su posición en su entorno familiar y social.
- 2. Resaltar que todos tienen un círculo íntimo de personas que los quieren, que los apoyan, les dan fuerza y los ayudan a crecer.
- 3. Reflexionar sobre sus fortalezas y de dónde le vienen. Destacar el valor de que los valores se transmiten de padres a hijos, de abuelos a nietos, de tíos a sobrinos.

Aplicación:

- En grupo o individual.

Recursos:

- Recurso humano, hoja de papel en blanco, calcomanías de estrellitas brillantes, marcadores de colores de punto fino.

Procedimiento:

1. Se les da una hoja de papel y siete estrellitas. Puede pedírseles que las dibujen.
2. Se les pide que peguen o dibujen las estrellas en cualquier lugar de su hoja, tratando de usar todo el espacio.
3. Hablan de las constelaciones, qué son, cómo se forman, quién les dio nombre, cuáles conocen. Se destaca su belleza, su forma de aparecer y la importancia que tienen para el hombre.
4. Se les pide que formen su propia constelación uniendo sus estrellas para darle la forma que ellos se imaginan.
5. Luego le ponen un nombre a toda la constelación.
6. Después deben escoger una estrella que los representa y le ponen su nombre.
7. A continuación, les escriben a las demás estrellas el nombre de las personas que más aman y que los han influenciado en la vida.
8. En este momento hacen una reflexión sobre esas personas, lo bueno que han recibido de ellas y lo mucho que las aman.
9. Destacar que siempre, las enseñanzas, los valores, el amor que recibieron de esas personas les acompañarán toda la vida y su recuerdo los fortalecerá para superar las dificultades.
10. Quien lo desee, explica su constelación al grupo en general.

RECOMENDACIONES

>Es importante aclarar que a veces nos han sucedido cosas malas pero que siempre de alguna manera, con el apoyo de algunas personas, hemos salido adelante.

>A veces esas personas ya no están con nosotros, pero su recuerdo siempre está presente.

>Si alguna de los que pasan a exponer. Se muestra sensible, es importante que el conductor tenga una salida como decirle, te queremos mucho, estamos contigo, le pueden aplaudir, felicitarlo, darle un abrazo de grupo. Destacar sus cualidades y talentos.

2. UN VESTIDO PROTECTOR

>MARCO CONCEPTUAL

La autoestima es el concepto mental que cada persona tiene de sí misma. Es el reflejo de la percepción de la parte física, y del conjunto de emociones, sentimientos y estímulos que recibe una persona y que formarán la autoestima. Esta se va formando poco a poco, desde los primeros meses de vida. Si estas experiencias son positivas, el niño irá teniendo una buena imagen de sí mismo: Tendrá una buena autoestima. Por el contrario, si estas experiencias son negativas, la persona irá desarrollando una mala imagen de sí mismo. Por lo tanto, decimos que esa autoestima es baja. La autoestima desarrolla estas competencias intelectuales, emocionales, psicológicas y conductuales:

>SEGURIDAD:

básicamente es tener confianza en sí mismo, demostrar auto-respeto y ser responsable.

>IDENTIFICACIÓN:

es el reconocimiento de sí mismo, en su esencia y presencia. Se desarrolla por medio de la descripción y conocimiento de sí mismo: sus características físicas y la aceptación de ellas, el conocimiento de sus propios valores e intereses.

>PERTENENCIA:

se refiere a la aceptación e integración en su medio ambiente por medio de actitudes de respeto y de cariño que lo hacen sentir bienvenido y amado. Es la identidad y orgullo de ser parte de determinada familia o grupo.

>INTENCIÓN:

esta es la actitud de esperanza y confianza que le permite soñar, ser visionario, y planificar para alcanzar metas. Se desarrolla fortaleciendo la confianza y el conocimiento de sus capacidades.

>COMPETENCIA:

es el sentimiento de poder para llevar a cabo la acción. La persona se siente capaz para hacer determinada tarea. Se desarrolla cuando se le enseña a la persona la habilidad para resolver problemas, buscar alternativas y cuando se le da reconocimiento por lo que hace.

Nombre de la Herramienta

UN VESTIDO PROTECTOR

Dirigida a:

- Personas de cualquier edad.

Tiempo:

- 45 minutos – 1 hora

Objetivo:

- 1. Conocer el concepto de sí mismos. ¿Quién soy?
- 2. Mostrar orgullo por sí mismos.
- 3. Practicar conductas que lo lleven a formar su autoestima.
- 4. Descubrir sus áreas de potencial.

Aplicación:

- En grupo o individual.

Recursos:

- Recurso humano, rompecabezas, marcadores de colores de punto fino, tarjetas con frases relacionadas a las áreas trabajadas, hojas de papel con silueta femenina o masculina, según sea el caso.

Procedimiento:

- >Se les da una hoja de papel con la silueta de una persona.
- >El instructor explica el concepto de autoestima y cómo es que se va formando.
- >Luego presenta la silueta del rompecabezas y por aparte, distribuye las partes de la silueta a diferentes estudiantes.
- >Pasa cada estudiante que tiene una parte del rompecabezas y la pega en el lugar que corresponde. El niño, va leyendo el área de competencia que dice la tarjeta y el instructor explica ese concepto.
- >En seguida, reparte tarjetas con las competencias escritas y por turno cada estudiante la pasa a pegar donde corresponde y explica lo que significa o da un ejemplo. Si el niño no lo sabe, el instructor lo ayuda.
- >En su hoja de papel, completan su silueta y luego escriben las competencias que van a incrementar.
- >Pueden compartir entre ellos.

RECOMENDACIONES

- >Tener cuidado para dar apoyo a los niños que lo necesiten.
- >Insistir en que puede ser que no les den un buen trato, pero eso no quiere decir que ellos, no tengan cosas buenas. Destaque algo de su potencial.
- >Insistir en que todos tienen cosas buenas y que siempre se puede mejorar.
- >Que la autoestima es como un vestido que debe ponerse cada día. Debemos trabajar para mantener en alto el espíritu, lucir y sentirse bien, con uno mismo y con los demás.

3. FRASES DE INSPIRACIÓN

>MARCO CONCEPTUAL

Desde el momento en que los padres saben que van a tener un bebé, empieza a formarse una sensación de bienestar o malestar en él. Si es un bebé deseado o, por el contrario, no es deseado, siente las emociones positivas o negativas hacia él. Por eso, es importante que el bebé empiece a percibir las ondas de las buenas sensaciones, desde el momento de su concepción. Los padres y la familia extendida son los primeros seres que van a dejar huella en los niños que les toca educar. Ellos sentarán las bases para una buena autoestima. Luego seguirá formándose en la escuela y con los compañeros de clase. Si la persona recibe estímulos y experimenta éxito en sus proyectos y actividades, desarrollará una buena autoestima. Y, por el contrario, si las experiencias son difíciles y recibe estímulos negativos, la persona tendrá una autoestima baja y un pobre concepto de sí misma. Pero también, es importante hacer notar que la autoestima se puede construir o reconstruir, cambiando conductas que hagan daño y sustituyéndolas por otras que permitan fortalecer los sentimientos propios de consideración.

Muchas veces, en el transcurso de la vida, las personas experimentan situaciones difíciles. Pero una buena autoestima les sirve como un escudo protector y les permite ver las posibles alternativas para resolver el problema, levantar la cabeza y seguir adelante.

Nombre de la Herramienta

FRASES DE INSPIRACIÓN

Dirigida a:

- Personas de cualquier edad.

Tiempo:

- 45 minutos – 1 hora

Objetivo:

- 1. Reforzar la autoestima, por medio de frases modelo.
- 2. Formar un banco de frases positivas que puede repetirse a sí mismo.
- 3. Crear sus propias frases, basado en sus experiencias positivas.

Aplicación:

- En pareja.

Recursos:

- Recurso humano, juego de memoria con frases inspiradoras, hojas de papel con líneas.

Procedimiento:

- >El instructor explica la importancia de auto-reforzar la autoestima.
- >Una de las formas de hacerlo cada día, es decirse a sí mismo, frases que lo impulsen a ser positivo.
- >El instructor explica el juego. Todas las cartas se ponen hacia abajo. Que no se vean las figuras. Por turnos, una persona levanta dos cartas, lee las frases y si son iguales las toma para sí, y tiene derecho a otro turno. Para poder ganar la pareja, debe explicar o ejemplificar la frase. Que le tocó. Al final gana quien obtiene más parejas de frases iguales.
- >En una hoja de papel escriben tres frases que aparecen en el juego y una o dos que ellos inventen.
- >Comparten en forma voluntaria.

RECOMENDACIONES

- >Hacer énfasis en que todas las personas pasan por situaciones agradables, pero también algunas que son problema. Lo que realmente importa es la actitud que se tiene para enfrentarlas o para disfrutarlas.
- >Ponerse metas realistas.
- >Aceptar la crítica constructiva.
- >Aceptar responsabilidad ante el fracaso.
- >Cada día dedica tiempo para ti.

1

Módulo 1

AUTOPERCEPCIÓN

TEMA 2

“La vida tiene su lado sombrío y su lado brillante; de nosotros depende elegir el que más nos plazca.”

Samuel Smiles

I INTRODUCCIÓN



La Autopercepción de cada persona es de suma importancia. Es la imagen que ella tiene de sí misma y que a su vez, la proyecta a los demás. La autoestima se verá afectada de acuerdo a la autopercepción de cada uno. Puede causar un efecto positivo o negativo en la persona, dependiendo de la forma en que se conozca y aprecie a sí mismo.

II. PARA TENER MUY EN CUENTA

El auto concepto, según los expertos es la opinión que una persona tiene sobre sí misma. Se forma a partir de la autoestima que tiene la persona.

- > La autoestima y el auto concepto, son dos fenómenos psicológicos que están muy relacionados.
- > Si la idea que tenemos de nosotros mismos es positiva y nos percibimos competentes en lo que es importante para cada uno, mayor será nuestra autoestima. Por lo contrario, nuestra autoestima será baja si tenemos una percepción pobre de nosotros mismos.

VII. DEFINICIÓN

A) CONCEPTO

De acuerdo a la definición, "La autopercepción consiste en percibir las emociones, la personalidad, ideas, deseos... en definitiva, conocerse de la manera más íntima posible, para así poder formarse una opinión sobre sí mismo. Es lo que se conoce como introspección." El auto-concepto es la manera en que la persona se ve a sí misma. Se trata del modo en el que representa aspectos de su forma de ser como su comportamiento, sus emociones, sus pensamientos, su aspecto físico o su estatus social.

B) CARACTERÍSTICAS

Se trata de un fenómeno psicológico adquirido, dinámico, inconsciente y organizado. El auto-concepto tiene cuatro características principales:

>ES ADQUIRIDO

Esto quiere decir que, cuando el niño nace, todavía no tiene una noción clara sobre cómo es. A lo largo de los años, se va desarrollando poco a poco en función de sus experiencias y de la retroalimentación que reciba.

>ES DINÁMICO

Es un proceso de formación. Los datos que la persona recibe de su entorno y de su interior pueden modificar lo que piensa sobre sí misma.

>NO ES ACCESIBLE A LA CONSCIENCIA.

La parte, subconsciente de la mente, es la que se encarga de manejar todos estos datos, por eso, no es sencillo modificar el auto-concepto a voluntad.

>EL AUTO-CONCEPTO SE ENCUENTRA ORGANIZADO:

La mente, en forma subconsciente trata de darle un único sentido a toda la información de la que dispone sobre sí mismo.

C) DESARROLLO

El concepto de sí mismo, Auto-concepto, tiene un proceso de desarrollo. Va variando en cada etapa de la vida. Así encontramos que en:

•PREESCOLARES:

Los niños y niñas preescolares se caracterizan por describirse a sí mismos utilizando atributos externos como la apariencia física.

•PRIMARIA:

Conforme los niños crecen, el auto-concepto va modificándose y ganando en contenido de carácter psicológico y social. Por ejemplo, empiezan a describirse como personas con pensamientos, deseos y sentimientos.

•ADOLESCENCIA:

Utilizan un lenguaje más rico y abstracto para autodefinirse, con contenido ideológico y de visión del mundo (pacifista, ecologista, anticapitalista y otros). También suelen referirse a creencias filosóficas y morales, u objetivos personales.

D) VENTAJAS

Entre las ventajas de una buena autopercepción tenemos:

•MAYOR SEGURIDAD:

La seguridad en sí mismo, es muy importante. Ayuda a enfrentar los propios temores. Permite que la persona se enfrente a situaciones por las que necesita defender su postura sin temor.

•MAYOR AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA:

El querer a sí mismo, hace que la persona no se sienta en la necesidad de depender de la opinión de otros para poder decidir.

•IMAGEN POSITIVA HACIA LOS DEMÁS:

Cuando uno se encuentra a gusto consigo mismo, proyecta hacia los demás una imagen positiva. A la hora de establecer relaciones, proporciona una mayor apertura hacia los demás.

•TENERSE EN CUENTA Y ATENDER A LAS PROPIAS NECESIDADES:

La persona, por sí misma, debe conocer y satisfacer sus necesidades. Esto, es esencial para poder encaminar su vida hacia los objetivos que la hacen estar feliz.

•TENER MÁS CONFIANZA:

El tener más confianza en uno mismo, aumenta la tranquilidad mental y disminuye el estrés y ansiedad innecesarios.

•EXTRAER LAS CAPACIDADES.

Todos podemos llegar a ser más de lo que pensamos. Cuando uno se centra en sus capacidades y las potencia, puede llegar a desarrollar muchas habilidades que posee en su interior.

•VALORAR AQUELLO QUE SE HACE, AUNQUE SEA POCO.

Las personas que tienen un aprecio sano de sí mismas, valoran todos los pasos que dan, no importa lo lento que vayan o lo poco que hagan.

•VER EL ERROR COMO UNA FORMA DE APRENDIZAJE.

Si la persona confía en que lo que hace, lo puede hacer mejor, Considera los errores como una oportunidad de aprendizaje.

•MAYOR PREDOMINANCIA DE PENSAMIENTOS POSITIVOS.

Cuando la persona se siente bien consigo misma, hay más probabilidad de que en su mente predominen los pensamientos positivos.

•MAYOR APERTURA A LA EXPERIENCIA.

El tener un auto-concepto sano, permite aceptar nuevos retos, objetivos y metas. Ayuda a la creación de nuevas ideas con expectativas realistas.

VIII. POSIBLES RIESGOS:

Cuando se tiene una mala autopercepción de sí mismo, se corre el riesgo de:

- Estar a la merced de los caprichos o designios de los demás.
- Vivir irresponsablemente.
- Ser tratados con falta de respeto y deslealtad.
- Evitar la empatía.
- Incapacidad para creer que se puede tener éxito.
- Tener problemas para desenvolverse y hacer amigos.
- Volverse agresivo y solitario.

X. PAUTAS GENERALES DE PREVENCIÓN PARA PERMITIR QUE SE DESARROLLE UNA BUENA AUTOPERCEPCIÓN.

- En el hogar dar amor a los hijos incondicionalmente.
- En la escuela, reconocer las cualidades de cada uno y premiarlas.
- Formar valores y fomentarlos en todo momento.
- Enseñar a compensar los defectos con las cualidades.
- Estimular positivamente a los hijos, hijas y estudiantes.
- Guiar a los niños y niñas hacia actividades valiosas y positivas de acuerdo a sus habilidades.

X. ESTRATEGIAS PRESENTADAS EN LA GUÍA METODOLÓGICA:

1. EL TESORO ESCONDIDO

>MARCO CONCEPTUAL

Autoconocimiento o autopercepción es saber quién es cada uno. Es el conocimiento que se tiene sí mismo. La persona se identifica y se evalúa. Es específico de cada persona Esta disposición personal establece la autoestima.

La imagen se construye desde que el niño nace, a través de la interacción con su familia, especialmente con la madre. A partir de estas relaciones, se va desarrollando un proceso de percibirse a sí mismo como una realidad diferente a los demás. Una persona con buen auto-concepto confía en sí mismo, no tiene temor a separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no tiene miedo a las críticas, se hace responsable de sus propias acciones. Por el contrario, una persona con auto-concepto limitado de sí mismo, suele sentirse incómodo con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, da excesivo interés o poca importancia a la ropa, busca agradar a los demás. La autoestima y el auto-concepto, están íntimamente relacionados. No puede existir auto- concepto sin autoestima, y viceversa.

Existen puntos básicos que sirven para reconocer el auto-concepto.

> ES COGNITIVO:

El auto-concepto es, básicamente, el conjunto de ideas y creencias que constituyen la imagen mental de lo que es cada persona. Por ejemplo, se puede decir: "soy malhumorado", "soy tímida", "no sirvo para hablar frente a muchas personas" y otras.

> SE PUEDE PLASMAR EN PALABRAS:

El auto-concepto puede ser comunicado en palabras a terceras personas. A partir de ahí, el interlocutor, tendrá una idea de cómo está su auto-concepto.

> CORRESPONDE AL TIPO DE MEMORIA DECLARATIVA:

El auto-concepto, está asociado al tipo de memoria llamado declarativa. Está conformado con una serie de conceptos de todo tipo que se asocia a la idea de "yo". desde la alegría o la agresividad, el enojo, la emoción y otros conceptos que se van aprendiendo.

> NO TIENE UN COMPONENTE MORAL:

El auto-concepto está al margen de juicios de valor. No está asociado a lo bueno o lo malo. Se basa en la observación y percepción.

> EL AUTO-CONCEPTO ES MÁS FÁCIL DE CAMBIAR:

El auto-concepto, si bien está relacionado con la autoestima, es algo más fácil de cambiar que ésta. Puede ser modificado directamente mediante la reestructuración cognitiva: Es muy fácil que la persona encuentre partes que fallan en sí misma, y por eso, las reemplace por otras ideas a la hora de explicar quién es. Por ejemplo, si la persona cree que es tímida, pero en ocasiones ha llegado a mostrarse segura y confiada al dar charlas frente a muchas personas en una exposición sobre un tema que le apasiona, es fácil que pase a pensar que su timidez es moderada y circunstancial.

> DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Por medio de esta actividad, el estudiante descubre su dignidad como ser humano. Alguien que es único y valioso por ser como es.

Nombre de la Herramienta

EL TESORO ESCONDIDO

Dirigida a:

- Personas de cualquier edad.

Tiempo:

- 45 minutos – 1 hora

Objetivo:

- 1.Reconocer que es una persona única, integrada por diferentes componentes que la hacen valiosa para sí misma y para los demás.
- 2.Proyectar una imagen positiva de su persona a los demás.

Aplicación:

- En grupo o individual.

Recursos:

- Recurso humano, tarjetitas que contienen escritas las pistas del juego, una caja de tamaño mediano que contenga dentro un espejo.

Procedimiento:

1. Invitar a los estudiantes a jugar "El tesoro escondido".
2. (Previamente la persona que dirige el juego, ha escondido en el patio escolar unos papelitos que contienen las pistas de a dónde debe dirigirse el grupo. En la última pista ha colocado una caja de tamaño mediano que adentro contiene un espejo).
3. Explicar a los estudiantes que el juego consiste en encontrar un tesoro muy valioso.
4. Para encontrarlo deben seguir en grupo las pistas que se encuentran escondidas en el patio de juegos.
5. Deben participar en orden y leer cada pista para poder encontrar la siguiente y finalmente el tesoro.
6. Al encontrar el tesoro escondido que se encuentra dentro de una caja, los estudiantes pasarán a abrirla uno por uno y verán su contenido.
7. Se verán en el espejo y reconocerán que cada uno de ellos es valioso por su tesoro interior que los hace únicos.
8. Ya estando nuevamente en el grupo, se les preguntará acerca de lo que vieron en el espejo. ¿Qué vieron?
9. Luego invitar a los que deseen pasar al frente, para compartir las respuestas a estas preguntas: ¿Qué nos puedes decir de ti? ¿Crees que tu imagen es sólo lo que ves en el espejo? ¿Qué otros aspectos hay en ti? ¿Qué te gusta de cómo eres? ¿Qué desearías mejorar en tu persona?
- 10.Pueden dibujarse en una hoja de papel , escribir su nombre y las respuestas a las preguntas.

RECOMENDACIONES

>Si algún estudiante no reconoce tener alguna cualidad, ayudarlo a que descubra todas las habilidades que posee.

>Dar apoyo individual a la hora de que respondan las preguntas en su hoja.

2. CADENA DE CUALIDADES

>MARCO CONCEPTUAL

Las cualidades personales, se consideran como características positivas de la forma de ser y actuar de una persona. Están relacionadas con la personalidad, el carácter y especialmente, con las capacidades. Conviene realizar una pausa en la vida diaria y reflexionar sobre sí mismo, conocer los propios límites, conocer los límites del entorno, y valorarse oportunamente. Todos pueden mejorar, cambiando el enfoque de ver los defectos. Es responsabilidad de cada uno, madurar, reconocer los errores y aprovechar los aprendizajes que la experiencia depara. Aceptar la vida, la propia realidad, también los defectos o imperfecciones, no siempre resulta sencillo. Pero equilibrar esta idea en positivo y en el propio beneficio es una tarea que se debe asumir.

Pautas para equilibrar defectos y virtudes

- >Los pequeños pasos son la base del cambio.
- >Dejar de compararse porque las aspiraciones nacen de cada personalidad única.
- >Considerar el fracaso y el error como parte del camino.
- >Las habilidades de cada persona, entran en valor cuando las necesita, no debe presumir de lo que tiene.
- >El esfuerzo y dedicación, permite realizar los proyectos más difíciles.
- >Es necesario adoptar una actitud observadora, viviendo y experimentando, pero desprendiéndose de la crítica, los juicios y las comparaciones.
- >Detectar y valorar las cosas positivas, además de las imperfecciones.
- >Intentar vivir el presente.
- >Valorar los errores, implicándolos en ejercer influencia positiva.
- >Valorar y aceptar el propio cuerpo y aspecto físico de una forma global: más allá de las imperfecciones, cuidándolo y aprendiendo a escuchar y atender sus necesidades y señales.

>DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Por medio de esta actividad, cada estudiante reconoce sus cualidades y las de los demás. Encuentra en sí mismo y en las personas de su entorno, aspectos positivos que le hacen valorarse, para poder ayudar a mejorar la convivencia en la comunidad. Reconoce y aprecia los valores y cualidades que los demás le ven.

Nombre de la Herramienta

CADENA DE CUALIDADES

Dirigida a:

- Personas de cualquier edad.

Tiempo:

- 45 minutos – 1 hora

Objetivo:

- 1.Reconocer sus cualidades para valorarse a sí mismo.
- 2.Identificar cualidades en los demás para tratarlos con respeto

Aplicación:

- En grupo.

Recursos:

- Recurso humano, hoja con silueta, papelitos, lápices, tape.

Procedimiento:

- 1.Repartir una hoja que tiene dibujada una silueta.
- 2.Pedir a los estudiantes que la completen dibujándose en ella con detalles. Le escriben su nombre.
- 3.Pensar en las cualidades de cada persona del grupo.
- 4.A cada estudiante se le dará una serie de papelitos.
- 5.Cada uno pegará en la espalda de un compañero uno de estos y escribirá en él, una cualidad que sea característica de la persona que recibe el papelito.
- 6.Todos deben escribir una cualidad a los demás.
- 7.Los estudiantes despegan los papelitos que tienen en la espalda y forman con ellos un acordeón o una cadena de cualidades, que pegarán debajo de su imagen que dibujaron en el primer paso.
- 8.Pueden compartir en el grupo su cadena de cualidades.
- 9.Guardan la cadena de cualidades en un lugar significativo para poder releerla con frecuencia

RECOMENDACIONES

- >Si a algún estudiante no le han escrito cualidades en su hoja, motivar a los demás para que reconozcan sus cualidades y las escriban.
- >Motivar a los estudiantes a releer su lista de cualidades cada cierto tiempo.
- >Si se observa que algún estudiante se ha descontrolado emocionalmente darle atención y apoyo.

3. ME GUSTA AYUDAR

>MARCO CONCEPTUAL

Hay cosas interesantes que cada persona puede reconocer en sí mismo: cualidades positivas, virtudes. Conviene hacer una lista de las cualidades o virtudes personales. Se debe pensar y sentir las cosas interesantes que cada quién tiene y se anotan en un cuaderno. Se trata de sacar del pensamiento lo negativo y descubrir qué hay de positivo en cada uno.

Se debe tratar de aprovechar estas virtudes en la acción de todos los días.

A veces es más fácil prestarles atención a los aspectos negativos, en sí mismos y también en otras personas. Esto se debe a la educación que se ha recibido, a una cultura que pone mayor énfasis en lo negativo, en lo que no funciona, y, finalmente, en los defectos del ser humano.

Es importante reconocer esas cualidades para ponerlas al servicio de la comunidad. Si cada persona da lo mejor de sí misma, hará que el ambiente en el que se desenvuelve sea mejor.

>DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Esta actividad ayudará al estudiante a reconocer sus cualidades y a ponerlas a disposición del grupo para lograr un objetivo común. Después de dibujar su silueta y escribir algunas de sus cualidades, los participantes, se ven unos a otros. Piensan en qué cualidades interesantes tienen los demás. Descubren sus virtudes y se las dicen unos a otros. Escriben una cualidad de esa persona y le pegan el papelito en la espalda. Se debe intentar actuar con la mayor sinceridad posible. Ésta será una lista de virtudes que la gente ve en cada uno.

Se observan las dos listas por separado (la que cada uno hizo y la que los demás le dijeron) y se elabora una sola, mezclando ambas listas. No nos olvidemos de los dos puntos de vista; el propio y el de los demás.

Nombre de la Herramienta

ME GUSTA AYUDART

Dirigida a:

- Personas de cualquier edad.

Tiempo:

- 45 minutos – 1 hora

Objetivo:

- 1.Reconocer sus propias cualidades.
2.Ponerlas al servicio del grupo.
3.Aprender a trabajar en equipo, respetando reglas y aportando lo mejor de sí con actitud positiva.

Aplicación:

- En grupo o individual.

Recursos:

- Recurso humano, hoja con dominó impreso, tijeras

Procedimiento:

- 1.Recordar a los estudiantes lo que son las cualidades y cómo se pueden emplear para el bien común.
- 2.Anotar en el pizarrón una lluvia de ideas de las cualidades que poseen los estudiantes del grupo.
- 3.Invitar a los estudiantes a jugar “El Dominó de las cualidades para colaborar.
- 4.Colocar a los estudiantes en círculo, en grupos de 4.
- 5.Repartir entre ellos las tarjetas en forma equitativa.
- 6.Dejar una tarjeta en el centro (El Comodín).
- 7.Ir colocando cada tarjeta de acuerdo a la cualidad y la descripción del trabajo en el que se puede participar aportando positivamente.
- 8.Al terminar de colocar las tarjetas. Leerán nuevamente el contenido de ellas.
- 9.Identificar las cualidades que posee cada uno y cómo puede colaborar poniéndolas al servicio del grupo.
- 10.Ya estando nuevamente en el grupo preguntar: ¿Qué cualidades descubrieron que pueden poner al servicio de los demás?
- 11.Invitar a los que deseen pasar al frente, para compartir las respuestas.
- 12.Sembrar en los estudiantes la inquietud de algún proyecto en común, en el que todos puedan aportar con sus cualidades y lograr alguna mejoría en la comunidad en la que se desenvuelven.

RECOMENDACIONES

>Si a algún estudiante no le han escrito cualidades en su hoja, motivar a los demás para que reconozcan sus cualidades y las escriban.

>Motivar a los estudiantes a releer su lista de cualidades cada cierto tiempo.

>Si se observa que algún estudiante se ha descontrolado emocionalmente darle atención y apoyo.

1

Módulo 1

VIDA SALUDABLE

TEMA 3

“La salud es un estado de completa armonía del cuerpo, la mente y el espíritu. Cuando uno está libre de enfermedades físicas y distracciones mentales, las puertas del alma se abren.”

BKS Iyengar

XI INTRODUCCIÓN



La formación de hábitos para tener un estilo de vida saludable debe comenzar desde los primeros años de edad ya que los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar durante toda la vida. Los padres, docentes y adultos que forman parte del entorno de cada estudiante, son los responsables directos del desarrollo de estos hábitos a través de la enseñanza, información, práctica y ejemplo.

XII. PARA TENER MUY EN CUENTA

- >La familia y la escuela tienen una misión muy importante para estimular la actitud de los niños y adolescentes hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos.
- >Es fundamental que la familia mantenga una nutrición adecuada a través de una dieta sana para cada comida del día.
- >El placer de comer y el aspecto social y cultural de las comidas son tan importantes para nuestro bienestar como el aspecto nutritivo.
- >La alimentación sin duda constituye un placer social, compartir una comida es una buena manera de relajarse y estrechar las relaciones familiares y sociales.
- >La alimentación desempeña una función en nuestra identidad cultural. Los platos para las ocasiones especiales y la gastronomía tradicional varían según los países, las regiones y las religiones.
- >El acto de comer con otros es un ritual que transformará el mero acto mecánico de la ingesta en un momento en el que placer y salud se encuentren a través de la alimentación.

XIII. DEFINICIÓN

A) CONCEPTO

Se considera un estilo de vida saludable una forma de vida en la cual la persona:

- >Mantiene un equilibrio en su dieta alimentaria.
- >Ejercita su mente para que funcione correctamente.
- >Hace ejercicio en forma regular.
- >Tiene un ciclo de sueño saludable que le permite generar energías para el siguiente día.
- Posee buenos hábitos de higiene.
- >Toma medidas para tener una buena salud mental y descargar la tensión nerviosa.
- >Aprovecha y disfruta de su tiempo libre.
- >Posee paz interior.

F) CARACTERÍSTICAS

Un estilo de vida saludable es el conjunto de hábitos y costumbres que permiten alcanzar y mantener el funcionamiento óptimo del organismo, tener un desarrollo adecuado en los aspectos intelectuales, emocionales y sociales, así como cubrir las necesidades de energía y nutrientes específicos según cada etapa de su vida. Un estilo de vida saludable se construye en el día a día. En él influye la actividad física, la familia, el estudio o trabajo, la cultura y los patrones de consumo de alimentos (por ejemplo, la manera en que se preparan, se consumen, horarios, entre otros).

G) DESARROLLO

Las actividades que se desarrollan en este tema tienen como objetivo la adquisición de conocimientos y el desarrollo de hábitos que fomenten estilos de vida saludables que favorezcan el bienestar y el desarrollo personal, familiar y de la comunidad. Estas actividades se adaptan a las necesidades específicas del alumnado de los centros educativos y favorecen la participación de las familias y el entorno.

XIV. POSIBLES RIESGOS

Durante los primeros años de vida se tiene la oportunidad de oro para inculcarles a niñas y niños, las bases para disfrutar de una buena salud tanto física como mental a lo largo de toda su vida.

Hay estudios que demuestran que enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, trastornos cardiovasculares, hígado graso y enfermedades del sistema gastrointestinal se asocian directamente con estilos de vida poco saludables y disminuyen significativamente la calidad de vida de las personas. Los malestares digestivos y otras enfermedades pueden hacer que se sienta depresión, ansiedad, enojo o malhumor.

A nivel psicológico se genera baja autoestima, dificultades de afrontamiento de situaciones de estrés y mayor probabilidad de padecer un trastorno del estado de ánimo. También pueden presentarse trastornos alimentarios o del sueño o adicciones al tabaco, alcohol o drogas.

XV. PAUTAS GENERALES DE PREVENCIÓN

Educar a los niños en hábitos saludables desde la primera infancia, es la mejor medida preventiva para cuidar de su salud.

Los buenos hábitos de salud pueden evitar una enfermedad y mejorar la calidad de vida. Las siguientes medidas contribuyen para sentirse y vivir mejor.

- >Hacer ejercicio en forma regular.
- >Controlar el peso.
- >Consumir una dieta saludable y equilibrada.
- >Cuidar los dientes.
- >Tener buenos hábitos de higiene.
- >Seguir buenas prácticas de seguridad: prevenir accidentes domésticos, laborales y de tráfico.
- >Controlar la hipertensión arterial
- >No fumar.
- >NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.

XVI. ESTRATEGIAS PRESENTADAS EN LA GUÍA METODOLÓGICA

BINGO SALUDABLE

>MARCO CONCEPTUAL

El Bingo Saludable, fortalecerá en los estudiantes, la adquisición de hábitos y actitudes que les ayuden a mantener una vida saludable. Cada frase y su imagen refuerzan en forma asertiva el beneficio de seguir buenas prácticas de alimentación, higiene, descanso y seguridad.

>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El Bingo Saludable consiste en varios cartones (utilizando el formato de un Bingo tradicional). Cada participante tiene un cartón en el que están impresas frases que expresan una forma de vida saludable y su respectiva ilustración. En una caja se encuentran las tarjetas que tienen las mismas frases. Cuando la persona que dirige el juego lee en voz alta una frase, el participante marca en su cartón dicha frase. Antes de comenzar el juego es preciso determinar cómo se ganará el Bingo: a cartón lleno, con una línea horizontal o con una línea vertical.

Nombre de la Herramienta

BINGO SALUDABLE

Dirigida a:

- Estudiantes de primaria o personas de toda edad.

Tiempo:

- 45 minutos – 1 hora

Objetivo:

- 1. Informar acerca de la importancia de tener una vida sana.
- 2. Identificar y reforzar hábitos para tener una buena salud física.
- 3. Aprender de forma divertida cada aspecto a tomar en cuenta para tener un estilo de vida saludable.

Aplicación:

- En grupo.

Recursos:

- Cartones para cada participante. Tarjetas para “cantar” el Bingo. Una caja para colocar dichas tarjetas. Marcadores para poner en cada cuadro del Bingo Saludable.

Procedimiento:

- Con ayuda de la pirámide de Maslow el instructor explica las ventajas de tener buenos hábitos para llevar una vida saludable.

El instructor dirige una puesta en común para activar conocimientos previos. Se sugieren como guía las siguientes preguntas.

1. ¿Por qué es importante tener una dieta equilibrada?
2. ¿Cuáles son los mejores alimentos para ustedes que están en el proceso de crecimiento?
3. ¿Qué ejercicio realizan?
4. ¿Será fácil comer bien y hacer ejercicio? Sí- No- Por qué
5. ¿Por qué es importante tener una buena salud emocional?

Jugar Bingo Saludable. El instructor reparte los cartones y luego canta el bingo remarcando el título de la columna y empleando otro tono para cantar la actitud saludable.

RECOMENDACIONES

>Este es un juego que además de reforzar los buenos hábitos para tener una Vida Saludable, contribuye a fortalecer la atención y concentración. También es una manera agradable y divertida de aprender. El instructor deberá indicar que, aunque no se gane en este juego, en la vida se puede ser un ganador siguiendo las prácticas saludables que se recomiendan en el Bingo Saludable.

RALLY DE LA MANZANA SANA

>MARCO CONCEPTUAL

Para lograr un estado de completo bienestar físico, mental y social, se necesita tener un estilo de vida saludable. Esto implica que se debe mantener un equilibrio entre la alimentación sana, el ejercicio físico, el trabajo, la diversión, la prevención de la salud, las relaciones sociales y el cuidado del medio ambiente.

El juego de La manzana sana, representa una carrera de autos: la carrera de la vida para alcanzar un estilo de vida saludable.

>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad ayuda a los estudiantes para que fortalezcan sus conocimientos y los apliquen para tener un estilo de vida saludable. Es un juego que fomenta la atención, la concentración y la expresión oral, así como la toma de decisiones ante situaciones que se presentan en su vida cotidiana.

El juego consiste en un tablero dividido en casillas. Cada casilla contiene una frase que explica una práctica positiva de vida saludable o una negativa que impide alcanzar la META de la vida saludable. Los participantes, por turnos, van avanzando con su carrito, el número de casillas que le indique el dado. A veces van a caer en una casilla que les indique retroceder. Gana quien primero llegue a la meta.

Nombre de la Herramienta

RALLY DE LA MANZANA SANA

Dirigida a:

- Estudiantes de primaria y público en general

Tiempo:

- 45 minutos

Objetivo:

- 1. Reflexionar acerca de los hábitos y actitudes que favorecen un estilo de vida saludable.
- 2. Aprender que cada decisión que se toma puede tener consecuencias positivas o negativas.

Aplicación:

- En grupo.

Recursos:

- Cartones del juego, dado, carritos de plástico para marcar cada casilla.

Procedimiento:

- >El juego lo inicia el piloto que saca el número mayor al tirar el dado. Los demás participantes comienzan a jugar del siguiente número mayor, al menor.
- >Cada piloto tira el dado una vez. Avanza en la carrera el número de casillas que indica el dado.
- >¡Cuidado! Habrá ocasiones en que el piloto tendrá que retroceder algunas casillas y decir por qué es una práctica o hábito no saludable. También dirá cuál es la práctica saludable que la corrige.
- >¡Felicitaciones! Si la suerte acompaña al piloto avanzará hasta llegar a la meta. En sus marcas, listo, fuera.....

RECOMENDACIONES

>Dar apoyo individual en los casos en que se observen dificultades en el estilo de vida saludable.

CANCIÓN PLENITUD

>MARCO CONCEPTUAL

Tener una vida saludable está directamente relacionado con una alimentación balanceada, con el ejercicio adecuado, relaciones interpersonales sanas y con estabilidad emocional. Es importante combinar períodos de trabajo con períodos de descanso y distracción. Los hábitos de vida saludable mejoran la calidad de vida de las personas.

>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los estudiantes escuchan con atención la canción. Su ritmo alegre y pegajoso los va llenando de optimismo. Pueden distinguir que en la canción dan consejos para tener una vida física y emocional llena de salud y bienestar.

Los participantes leen la letra y poco a poco se van aprendiendo la canción. Después los que lo deseen pueden cantar y bailar formando grupos. Otra actividad adicional puede ser la de preparar y presentar el baile con una coreografía especial.

Nombre de la Herramienta

CANCIÓN “UNA VIDA SANA”

Dirigida a:

- Estudiantes de primaria, padres de familia, público en general

Tiempo:

- 45 minutos

Objetivo:

- 1.Ampliar los conocimientos que los estudiantes tienen acerca de una vida saludable.
- 2.Aumentar el vocabulario.
- 3.Favorecer el ritmo y la psicomotricidad.

Aplicación:

- Individual y en grupo

Recursos:

- Video y letra de la canción

Procedimiento:

- >Pedir a los estudiantes que escuchen la canción.
- >Entregar a cada niño o a grupos de 4 estudiantes, la letra de la canción.
- >Volver a escuchar la canción. Solicitar a los estudiantes que canten la canción.
- >Formular las siguientes preguntas:
 - >¿Qué consejos dan en la canción para tener una dieta sana?
 - >Además de tener una dieta saludable ¿Qué acciones podemos tomar para tener una vida sana?
 - >¿Qué hacen actualmente para tener una vida sana?
 - >¿Qué alimentos chatarra comen?
 - >¿Quieren bailar la canción?

RECOMENDACIONES

>Con esta canción se pretende que los estudiantes tomen decisiones correctas para cuidar su cuerpo y su mente con una dieta equilibrada, haciendo ejercicio y manteniendo una salud mental y emocional adecuada. Además, en esta canción se fortalece la unión y el compañerismo al realizar distintas actividades que les ayudan a mantener un estilo de vida saludable. Se recomienda, dar apoyo individual a quienes lo necesiten.

2

Módulo 2

VIOLENCIA FAMILIAR

TEMA 4

“El amor y la violencia, hablando con propiedad, son los opuestos polares. El amor permite ser al otro ser, con afecto y preocupación. La violencia intenta limitar la libertad del otro, para obligarlo a actuar de la forma que se desea, con falta de preocupación e indiferencia...”

Ronald Laing

XI INTRODUCCIÓN



Las personas que forman parte de una familia son distintas entre sí: pueden ser de diferente género y edad (mujeres, hombres, niñas, niños, adolescentes, jóvenes, personas adultas mayores), tener diferentes opiniones o desempeñar trabajos y actividades diversas en la escuela, en el hogar, en un empleo o ayudando a cuidar a los demás. Además, cada integrante de la familia es diferente en sus características físicas, intelectuales y emocionales. Cada una merece respeto y al mismo tiempo debe respetar a los demás pues estas diferencias no implican que algunas sean superiores o inferiores, todas las personas son iguales en dignidad y tienen los mismos derechos humanos. Vivir con respeto a la dignidad humana en la familia permite convivir pacíficamente, en un ambiente libre de violencia, con confianza para expresar las ideas y sentimientos. Nadie tiene derecho a maltratar o atentar contra la dignidad de los demás.

PARA TENER MUY EN CUENTA

Las consecuencias de la violencia familiar en los niños se manifiestan de distinta manera: pérdida de memoria, conductas disruptivas, déficit de atención, fobias, pesadillas, regresiones mentales (se reviven una y otra vez las situaciones violentas), hiperactividad, agresividad y evitación de los lugares que les recuerdan el incidente. Es necesario proteger al niño del trauma y sus consecuencias, si queremos que tenga una vida saludable en todos los aspectos. Hay que recordar que el cerebro del niño está en formación y con él su personalidad y auto-concepto. Hay que enseñar estrategias psicológicas de prevención y defensa para que los niños las enfrenten con un mayor grado de asertividad.

DEFINICIÓN

Para establecer que una situación familiar es un caso de violencia familiar, la relación de abuso debe ser crónica, permanente y periódica. También será cíclica y progresiva. Se da en un ambiente sentimental y es ejercida por alguien que se considera superior en autoridad, intelectualidad, edad o por su género. Existe un desequilibrio de poder, la o las víctimas consideran que son culpables de la situación y no denuncian.

CARACTERÍSTICAS

Las actividades que se desarrollan en este tema tienen como objetivos:

- >Promover la denuncia para romper con la cadena de violencia familiar.
- >Favorecer la toma de conciencia del valor que cada uno posee como ser humano y del respeto que merece de parte de las personas que lo rodean.
- >Desarrollar una actitud activa para seguir las estrategias de prevención y defensa ante la violencia familiar.
- >Conocer a personas e instituciones que den apoyo y conserjería.
- >Concientizar a los estudiantes para que comprendan la problemática de la violencia familiar.
- >Desarrollar actitudes positivas para evitar el uso de la violencia en cualquiera de sus expresiones.
- >Formar a las niñas y niños en valores y actitudes de igualdad que les enseñen a convivir con respeto y tolerancia.
- <Modificar las actitudes y comportamientos que llevan a la violencia y a la discriminación hacia las niñas y mujeres.
- >Integrar la sexualidad como parte del desarrollo personal, humano, escolar y social.

H) TIPOS DE VIOLENCIA

Física: Es cualquier acción que ocasiona un daño no accidental, utilizando la fuerza física o un objeto que pueda causar lesiones, internas, externas o ambas. La violencia física es una consecuencia de la agresividad, la discriminación, la intolerancia. También es considerada una invasión del espacio físico de la otra persona, la cual puede hacerse de dos formas: una es a través del contacto directo con el cuerpo de la otra persona por medio de golpes o empujones; la otra es al restringir sus movimientos encerrándola, causándole lesiones con armas blancas o de fuego, en ocasiones forzándola a tener relaciones sexuales y en casos extremos, ocasionándole la muerte.

>PSICOLÓGICA:

El maltrato psicológico es un tipo de violencia que muchas veces no es reconocida como tal, simplemente porque sus efectos no son tan evidentes como los de la violencia física. Se expresa a través de burlas, descalificaciones, palabras obscenas, insultos. Uno de los grandes problemas al momento de luchar contra la violencia familiar es el apego afectivo. Este hace que muchas veces se justifiquen comportamientos agresivos o simplemente que se genera una dependencia "afectiva" en la que se generaliza cierto grado de violencia física o psicológica. Con frecuencia las víctimas de este tipo de violencia expresan: "me trata así, porque me quiere"; "Él es así", "Vino enojado del trabajo", "Yo tuve la culpa porque no tenía la comida o la ropa lista"; "Los niños hacen mucha bulla".

La violencia física deja huellas es visible porque deja huella en el cuerpo, la violencia psicológica deja huellas en el corazón y la mente. Si no se denuncia y se busca apoyo, las heridas emocionales quedan para toda la vida.

>ECONÓMICA:

Es toda acción que afecta la supervivencia económica y está destinada a coaccionar la autonomía de una persona del grupo familiar. Por ejemplo, limitar el ingreso obtenido, impedir que la otra persona tenga un trabajo, evadir obligaciones alimentarias, gastos médicos o escolares. Al igual que los otros tipos de violencia, su función es generar dependencia y temor, que ayudan a reforzar la superioridad del varón jefe de familia en un esquema de desigualdad de género que se prolonga gracias a la violencia.

Este tipo de violencia se encuentra enmarcada dentro de la violencia de género y hace referencia a la desigualdad que existe, en el acceso a los recursos económicos que deberían ser compartidos entre el hombre y la mujer. Algunos casos de violencia económica en el hogar se pueden dar de dos maneras:

Cuando es el hombre quien ejerce el papel de proveedor, es decir, el hombre es quien trabaja y aporta todo el dinero para la manutención del hogar. En estos casos, por lo tanto, supervisa y controla todos los gastos. Puede amenazar a la mujer con dejarla en la calle o quitarle la custodia de los hijos.

Otra forma es cuando, es el hombre quien "vive" de la mujer, es decir, la mujer es quien trabaja para mantener a la familia o la que aporta la mayor parte de dinero. El hombre con mucha astucia se encarga de manipularla para que le entregue el dinero y poder administrarlo.

La violencia económica afecta directamente a la esposa y madre de familia e indirectamente a los niños y otros familiares.

Es la esposa y madre quien debe buscar ayuda y poner en acción las medidas necesarias para resolver esta situación.

SEXUAL:

Este tipo de violencia es considerado como uno de los más traumáticos. La víctima, en lugar de encontrar en los familiares, amistades o personas con autoridad, la seguridad que necesita, se rompen de una forma brusca y sorpresiva los vínculos de confianza y respeto. A esta situación se une la falta de denuncia y justicia, pues los ofensores generalmente son de la familia, amigos muy

cercanos, maestros, entrenadores o líderes religiosos. Las víctimas prefieren guardar silencio para no crear conflictos, piensan que traicionan a esa persona, sienten vergüenza o asumen que no se les dará credibilidad. Los agresores coaccionan, agreden y amenazan con hacer más daño a la víctima o a otras personas, por lo que es muy difícil que este problema sea detectado. También pueden ofrecer regalos y recompensas si se mantiene en secreto la situación. Este tipo de violencia incluye: besos y caricias no deseadas, tocamiento de partes íntimas, obligar a tocar las partes íntimas de otra persona, coaccionar, obligar o amenazar para tener relaciones sexuales, insultos sexuales.

Para prevenir los abusos sexuales es conveniente educar a los niños desde los tres años aproximadamente, para que sepan lo que les gusta, lo que les molesta, qué partes de su cuerpo no deben ser tocadas por ninguna persona. Explíqueles que sus cuerpos sólo les pertenecen a ellos y que tienen derecho a poner límites y decirle NO a cualquier persona que pudiera intentar tocárselos o intentar que los pequeños toquen el cuerpo de esa persona o de otras personas.

También es importante mantener canales de comunicación abiertos para que los niños compartan sus dudas, temores y situaciones que puedan ser de riesgo para su salud física, emocional y sexual. Asimismo, los niños deben saber que la mayoría de los adultos se preocupan por ellos, los cuidan y los protegen. Pero que existen otras personas que hacen cosas incorrectas y pueden causarles mucho daño. Los niños no son culpables de lo que hacen los adultos.

XVII. POSIBLES RIESGOS

>El alcoholismo: según registros estadísticos la mayoría de los casos de violencia física se dan en mujeres que son agredidas por sus parejas, las cuales se encuentran en estado de ebriedad.

>Falta de conciencia de los habitantes de la sociedad: pensando que la mejor forma de realizar las cosas es a través de golpes, amenazas, intimidaciones, burlas.

>El no saber dominar los impulsos: en ocasiones se puede perder la paciencia, y al no poder controlar los impulsos, se termina generando violencia.

>Falta de comprensión hacia los niños: muchas veces las madres, no toman en cuenta que los niños, son criaturas inocentes que con frecuencia hacen las cosas sin pensar. Existen madres que maltratan físicamente a sus hijos generando violencia.

>La drogadicción: los jóvenes que caen en este vicio y no tienen como comprarlo, son capaces de propinar golpes y hasta llegar a matar a alguien.

>Entre las consecuencias más graves que origina la violencia están: Asesinato, homicidio, lesiones graves de por vida, suicidio.

XVIII. PAUTAS GENERALES DE PREVENCIÓN

Para mejorar la convivencia familiar y prevenir situaciones violentas, explicaremos brevemente los dos tipos de violencia y sus manifestaciones.

>VIOLENCIA REACTIVA:

es como una explosión que surge ante una tensión, situación o dificultad que supera la capacidad de la persona para afrontarla de distinta manera.

>Desarrollar habilidades para expresar la tensión y mejorar actitudes para resolver conflictos sin recurrir a la violencia.

>Reducir los altos niveles de tensión y dificultades que viven diariamente determinados colectivos e individuos.

>VIOLENCIA INSTRUMENTAL:

es utilizada por alguna persona de la familia para alcanzar objetivos de poder o control. Esta persona puede justificarse diciendo que su actitud violenta es un derecho legitimo para manifestar altos niveles de enojo. O puede decir que se está defendiendo o defiende a otros. También desea mantener cierto nivel de seguridad o de obediencia o de esta manera sostiene un liderazgo. Para prevenir este tipo de violencia se recomienda:

- >Enseñar a condenarla y denunciarla: nunca está justificada la utilización de la violencia.
- >Desarrollar alternativas en los diferentes ambientes para expresar: frustración, enojos, decepción, miedo, cansancio, sin recurrir a la violencia.

XIX. ESTRATEGIAS PRESENTADAS EN LA GUÍA METODOLÓGICA

RELACIONES POSITIVAS EN LA FAMILIA

>MARCO CONCEPTUAL

Haciendo una comparación con la salud, la violencia familiar es como una bacteria que va degradando la mente y el cuerpo. Se ve afectada la autoestima y seguridad en sí mismo. Este deterioro, lento y silencioso, va afectando a las relaciones familiares, laborales y sociales, así como a la dignidad e integridad de la persona involucrada.

El juego “Relaciones positivas en la familia ayudará a descubrir y analizar situaciones de violencia familiar. Pero en especial contribuye a reforzar conductas y actitudes positivas, que, al ponerlas en práctica, permiten establecer buenas relaciones con todas las personas, dentro de un clima de respeto y armonía.

>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Este juego consiste en un Tablero de juego (similar al juego de mesa llamado Subidas y Resbalones). Dados y fichas para avanzar en el tablero.

Nombre de la Herramienta

RELACIONES POSITIVAS EN LA FAMILIA

Dirigida a:

- Estudiantes de primaria o personas de toda edad.

Tiempo:

- 45 minutos

Objetivo:

- 1. Concientizar a los estudiantes para que comprendan la problemática de la violencia familiar.
- 2. Promover actitudes positivas dentro del núcleo familiar.

Aplicación:

- En grupo.

Recursos:

- Tablero del juego.
- Dados y fichas para avanzar en el tablero.

Procedimiento:

- 1. La actividad comienza con formular preguntas a los estudiantes acerca de la violencia familiar. ¿Qué es la violencia familiar? ¿Cómo ocurre? ¿Qué se puede hacer para evitarla? ¿Por qué es importante denunciarla? ¿Por qué ellos no deben usar la violencia de ningún tipo? Hablarles de las actitudes positivas que deben fomentarse en todos los miembros de la familia.
- 2. Explicar la dinámica del juego de Subidas y resbalones. En grupos de cuatro, jugarán a llegar a la meta. Cada vez que caigan en una actitud positiva suben la escalera, pero si caen en la casilla de una mala actitud, deben regresar a donde les indique el resbaladero. En ambos casos, deben explicar la actitud que le salió. Por qué es buena o por qué es mala. Gana quien primero llega a la meta.
- 3. En una hoja de papel deben escribir una conducta positiva que van a incrementar cada día hasta lograr que estas actitudes se vuelvan un hábito dentro de su familia.

RECOMENDACIONES

- >Este juego ayuda a fortalecer de la importancia de tener un ambiente familiar en el cual cada integrante tenga la oportunidad de expresarse.
- >También favorece el análisis y la toma de decisiones para la prevención y defensa ante la violencia familiar.

2

Módulo 2

LA VIOLENCIA ESCOLAR

TEMA 4

**“Nadie te puede
hacer sentir
inferior sin tu
consentimiento.”**

Eleonor Roosevelt

I. INTRODUCCIÓN



Es importante que los estudiantes aprendan lo que es el acoso escolar y las medidas que pueden tomar en el caso de que sean víctimas de esta situación, especialmente si las víctimas son mujeres. Se les va a empoderar y recibirán apoyo para reconocer que encontrarán ayuda en el centro escolar y que no están solas.

II. PARA TENER MUY EN CUENTA

El acoso escolar tiene consecuencias sobre la salud física y mental de la víctima. Afecta su rendimiento escolar y su bienestar personal. También, perturba su autoestima y distorsiona su imagen. Puede causar ansiedad, nerviosismo, irritabilidad o depresión. En ocasiones puede llevar a pensamientos suicidas. Algunas veces, se pueden presentar problemas para conciliar el sueño, pesadillas, falta de concentración, aislamiento social, ataques de pánico.

Se han observado algunas conductas que nos pueden indicar que una niña o niño está sufriendo acoso escolar:

- >No desea asistir a la escuela.
- >Se enferma por las mañanas antes de ir a la escuela.
- >Evita estar en contacto con los compañeros de clase.
- >No comunica lo que hace en la escuela con sus compañeros.
- >Tiene frecuentes cambios de humor.
- >Bajan sus calificaciones sin motivo aparente.

El acoso incluye acciones como amenazas, rumores, ataques físicos y verbales, y la exclusión de alguien de un grupo de manera intencional.

III. DEFINICIÓN

A) CONCEPTO

El acoso escolar es un comportamiento agresivo físico, verbal o psicológico y no deseado entre niños en edad escolar. Es sistemático y continuado. El agresor somete a su víctima mediante agresiones para minar su confianza y destruir su imagen frente a sus compañeros.

En esta dinámica, el agresor es percibido como más fuerte que la víctima, bien sea esta fuerza real o no. La víctima, por su parte, se siente inferior y vive con miedo o angustia en la escuela. El acoso escolar suele desarrollarse de manera silenciosa, a la vista de otros compañeros, cómplices por acción o por no actuar a tiempo.

B. CARACTERÍSTICAS

Las características básicas del acoso escolar son las siguientes:

>Indefensión:

La víctima se encuentra indefensa frente a un agresor o un grupo. Se considera más débil, porque realmente es menos fuerte o por dar una respuesta pasiva.

>Desigualdad:

El agresor sólo ataca si sabe que está en franca superioridad en relación a la víctima. Existen varios tipos de desigualdad:

- > Desigualdad física: El agresor tiene más fuerza o más edad que la víctima.
- > Desigualdad psicológica: Mediante humillaciones y amenazas, los agresores consiguen que la víctima tenga miedo y se sienta inferior.

POSIBLES RIESGOS

Las agresiones son repetidas y persistentes. Pueden prolongarse por mucho tiempo.

PAUTAS GENERALES DE PREVENCIÓN

Las víctimas no han provocado a sus agresores. No existe ningún comportamiento previo que justifique las agresiones.

IGNORANCIA O PASIVIDAD DEL ENTORNO: >Las personas que rodean a la víctima no intervienen en el conflicto, ya sea porque lo aprueban o porque tienen miedo (caso de los niños testigos de las agresiones) o porque ignoran dichas agresiones (caso de los padres y profesorado).

DESARROLLO

El acoso escolar lleva un proceso en el que las fases no son siempre tan claras como se explican a continuación. Cada caso es único.

MALTRATO SUTIL:

La víctima empieza a sufrir las primeras "bromas", con insultos o burlas hacia su persona. Para los testigos y la propia víctima, todo parece un juego sin consecuencias.

>INTENSIFICACIÓN DEL MALTRATO:

Los ataques aumentan en frecuencia, gravedad e intensidad. La víctima se da cuenta de que no es un juego y de que su acosador cuenta con un grupo de seguidores y de testigos que son indiferentes. Las sensaciones de impotencia y soledad se incrementan.

>CULPABILIZACIÓN:

El estudiante no entiende por qué le está sucediendo todo esto y se culpa a sí mismo, colocándose en el papel de víctima. Según los expertos, en esta fase es imprescindible detener el acoso y separar a la víctima del acosador.

- **DAÑOS PSICOLÓGICOS GRAVES:**

El estudiante asume las acusaciones del acosador y su grupo. Empieza a pensar que merece las agresiones, que no vale como persona, que los insultos y descalificaciones son verdad... Estos pensamientos acarrearán graves consecuencias para la autoestima de la víctima y pueden generar trastornos de ansiedad y depresivos.

- **EXPLOSIÓN:**

El estudiante acosado no puede seguir resistiendo la presión a la que está sometido. En esta fase la víctima puede tomar alguna de las siguientes "salidas":

>ENFERMEDAD:

El estudiante reacciona como en un caso de stress postraumático, generándose diferentes cuadros psicológicos como la depresión, los trastornos de ansiedad, la anorexia, la bulimia...

ATAQUE: La víctima ataca a su acosador, incluso con armas. Es una especie de "lucha final" en la que el estudiante, incapaz de aguantar por más tiempo los ataques, arremete con furia, sin importar las consecuencias.

SUICIDIO: Incapaz de soportar por más tiempo el acoso y la impotencia, la víctima decide quitarse la vida.

B) VENTAJAS DE LOS FACTORES DE PROTECCIÓN

>Un correcto desarrollo de la inteligencia emocional y de la capacidad para sobreponerse a períodos de dolor emocional y situaciones adversas, constituyen las principales barreras contra el acoso escolar.

>Una familia comprensiva, dialogante y colaboradora, con un alto grado de confianza y comunicación, ayuda a que la víctima pueda denunciar una situación de acoso desde el principio.

>Lo ideal para disminuir la frecuencia de estos hechos, es que el acoso escolar, sea considerado como un comportamiento totalmente negativo, repudiable e intolerable. En ningún caso, se debe utilizar ni justificar la violencia.

IV. POSIBLES RIESGOS

>Los factores de riesgo se pueden clasificar en: personales, familiares y sociales.

FACTORES DE RIESGO DE CARÁCTER PERSONAL EN LA VÍCTIMA

Existen una serie de características que pueden aumentar las probabilidades de convertirse en víctima de acoso y ayudan a que la situación permanezca invisible para profesores y padres. Entre ellas están:

>Rasgos físicos o culturales distintos a los de la mayoría: minorías étnicas, raciales y culturales.

>Sufrir alguna discapacidad física o psíquica.

>Personalidad introvertida, poco comunicativa

EN EL AGRESOR

Los factores relacionados con el perfil del agresor son:

>**AUSENCIA DE EMPATÍA:** incapacidad para ponerse en el lugar de las otras personas.

>**BAJA AUTOESTIMA:** percepción negativa de sí mismo.

>**IMPULSIVIDAD:** falta de control de los impulsos que lleva a actuar sin pensar.

>**EGOCENTRISMO:** la persona se considera el centro de atención.

>**FRACASO ESCOLAR:** bajo rendimiento en los estudios, (abandono escolar o a la repetición de curso).

>**CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS.**

>**TRASTORNOS PSICOPATOLÓGICOS:** trastornos de conducta, trastorno negativista, desafiante y trastorno disocial.

>Antecedentes familiares de violencia.

FACTORES FAMILIARES

>A veces los acosadores imitan comportamientos y pautas aprendidos de sus padres.

>Los entornos familiares sin estructura o con antecedentes de violencia doméstica.

>Un ambiente familiar excesivamente proteccionista o con escasa comunicación pueden constituir factores de riesgo para las víctimas.

FACTORES SOCIO-CULTURALES

El acoso escolar está altamente relacionado con el entorno y los estímulos sociales, en donde muchas veces el estudiante aprende conductas de los comportamientos sociales o percibidas a través de los medios de comunicación.

- >Alta presencia de contenidos violentos en medios de comunicación y video-juegos.
- >Justificación social de la violencia como medio para lograr ciertos objetivos.
- >Pautas generales de Prevención del acoso escolar.

Existen los factores de protección que son circunstancias que dificultan la aparición del acoso escolar y facilitan su resolución en las etapas tempranas. Entre ellos están:

- >Los padres de las víctimas deben escuchar a sus hijos(as) para poder descubrir cualquier señal que pueda hacerles sospechar que algo le pasa.
- >Los padres de los posibles acosadores, deben enseñarles respeto a los demás independientemente del grupo social al que pertenezcan. La educación comienza en casa.
- >Los alumnos, deben ser capaces de denunciar cualquier comportamiento sospechoso entre sus propios compañeros.
- >La dirección del colegio, mediante charlas informativas y facilitando medios debe denunciar situaciones de acoso.
- >El Ministerio y las Consejerías de educación, deben erradicar este problema de raíz colaborando con los colegios en un diagnóstico precoz, mediante políticas permitidas.

ESTRATEGIAS PRESENTADAS EN LA GUÍA METODOLÓGICA

PARLANCHINA BLA, BLA, BLA

>MARCO CONCEPTUAL:

La Violencia escolar consiste en una forma de tortura sistemática y continuada en la cual el agresor somete a su víctima mediante agresiones físicas, verbales, tortura psicológica, intimidación y aislamiento, para minar su confianza y destruir su imagen frente a sus compañeros. Existen diferentes tipos de acoso escolar. Pueden presentarse se forma específica o conjunta, dependiendo de la situación.

>FÍSICO: incluye todo tipo de agresiones físicas. Desde las patadas y los golpes, hasta los empujones.

>VERBAL: se expresa mediante palabras con motes o sobrenombres, insultos, humillaciones, descalificaciones.

>PSICOLÓGICO: busca minar la autoestima de la persona mediante amenazas y hostigamiento, creando una situación de temor constante y tensión.

>SOCIAL: procura aislar a la víctima del resto del grupo.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Esta actividad por medio de teatro y juegos, ayudará a los estudiantes para empoderar a la niña y a los varones les enseñará a apreciarlas, valorarlas y respetarlas. También les enseñará a ayudarse unos con otros como compañeros, a buscar ayuda cuando sea necesario.

Consiste en presentar una obra con títeres. Consta de varios actos. Al final de cada actividad realizarán actividades para la prevención de la violencia. Las instrucciones para cada una están en la guía metodológica y en la de apoyo. Sabrán que no están solos y siempre hay alguien en la escuela o en la PNC que puede auxiliarlos en sus dificultades. Motivará a los estudiantes a denunciar situaciones conflictivas que les causen daños.

Nombre de la Herramienta

PARLANCHINA BLA, BLA ,BLA

Dirigida a:

- Niños de edad escolar

Tiempo:

- 3 sesiones de 40 minutos

Objetivo:

- 1.Respetar y valorar a la niña en todos los ambientes Descubrir lo que es la violencia escolar y cómo prevenirla.
- 2.Proyectar en el aula y ambiente escolar las medidas de prevención y apoyo de víctimas del acoso escolar.
- 3.Recordar que siempre hay alguien dispuesto a ayudarles y protegerles en la escuela y PNC
- 4.Apreciar el trabajo en equipo y la unidad.

Aplicación:

- En grupo o individual.

Recursos:

- Recurso humano, títeres de cada personaje, teatrino, obra de teatro con diálogos redactados.

Procedimiento:

- 1.Reunir a los estudiantes al centro de la clase.
- 2.Colocar el teatrino en un lugar visible para todos.
- 3.Presentar a los personajes de la obra de teatro de títeres. (Ver hoja adjunta con los personajes y materiales a emplear.)
- 4.Iniciar la presentación de la obra. Desarrollar la historia hasta en donde está marcado con un *
- 5.Realizar las actividades que se indican al terminar la primera parte. (Consultar el folleto que contiene la obra de teatro y los diálogos de los personajes.)
- 6.Reunir nuevamente a los estudiantes y continuar la presentación de la obra Parlanchina Bla, bla, bla con títeres. Desarrollar la historia hasta donde está marcado con un *
- 7.Realizar las actividades que se indican hasta terminar la segunda parte. (Consultar el folleto que contiene la obra de teatro y los diálogos de los personajes.)
- 8.Reunir a los estudiantes y completar la presentación de la obra de títeres hasta terminarla.
- 9.Realizar las actividades que se indican (Consultar el folleto que contiene la obra de teatro y los diálogos de los personajes.)

RECOMENDACIONES

- Controlar el orden y disciplina del grupo mientras se presenta la obra de títeres.
- Si algún estudiante necesita ayuda individual darle atención.
- Supervisar el trabajo de grupos.

Por ser este tema tan importante, se aprovechó la obra de Parlanchina como un ejemplo para reforzar la autoestima de los participantes y buscar soluciones cuando son víctimas de acoso escolar. Las actividades planteadas a continuación tienen como propósito, empoderar a la niña y al niño para prevenir el acoso escolar.

1. CUIDO LAS PARTES DE MI CUERPO

>MARCO CONCEPTUAL

El cuerpo representa a la persona, es único, individual, irrepetible y privado. No puede ser tocado ni acariciado por otra persona sin la autorización propia. Por eso, es importante que, desde pequeños, los niños aprendan a reconocer sus partes privadas y a esperar el respeto de los demás.

Entre las diferentes medidas que se pueden adoptar dentro de la familia para prevenir el abuso infantil, está el enseñar a los niños el valor de su cuerpo. El significado que el niño desarrolla sobre su propio cuerpo depende en gran medida de lo que los padres y maestros le enseñen sobre el mismo.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Por medio de esta actividad, podemos enseñar al estudiante a adoptar medidas para prevenir el abuso infantil y reconocer el valor de su cuerpo. Aprenderá que otros no pueden decidir y actuar sobre su cuerpo; favoreciendo que sea menos vulnerable al momento de reconocer y afrontar una situación de riesgo.

Nombre de la Herramienta

CUIDO LAS PARTES DE MI CUERPO

Dirigida a:

- Niños de edad escolar.

Tiempo:

- 40 minutos

Objetivo:

- 1. Reconocer su cuerpo, sus formas, sus partes y sus funciones.
2. Valorar las partes íntimas de su cuerpo, aquellas que quedan cubiertas por el traje de baño, y que nadie puede ni debe tocarlas, salvo sus padres o su médico.
3. Recordar que, si alguien trata de tocar sus partes íntimas, debe avisar inmediatamente a sus padres o maestros.

Aplicación:

- En grupo o individual.

Recursos:

- Recurso humano, cartel con siluetas de un niño y una niña, crayones, hojas de papel y lápices.

Procedimiento:

- 1. Colocar en la pared, un cartel con las siluetas de un niño y una niña
2. Explicar que existen partes privadas en nuestro cuerpo que nadie puede ver o tocar sin la propia autorización.
3. Hablar de las funciones de las partes privadas.
4. Señalar en el cartel la localización de esas partes.
5. Los estudiantes pasarán a colorear el traje de baño que corresponde a cada silueta.
6. Cada estudiante dibujará su silueta en una hoja de papel y colorea el traje de baño sobre el mismo.
7. Hacer énfasis en que nadie tiene derecho a forzar, a enseñar o tocar esas partes del cuerpo. Si alguien desea hacerlo debemos denunciarle.

RECOMENDACIONES

- >Para niños pequeños, las explicaciones de los aparatos reproductivos deben ser simples.
- >Explicar que las partes íntimas son aquellas que quedan cubiertas por el traje de baño, deben quedar cubiertas y nadie puede ni debe tocarlas.
- >Enseñar a los niños que deben higienizar sus partes íntimas mientras se duchan.
- >Si es necesario se debe dar apoyo individual.

2. DOBLE SOMBRA

>MARCO CONCEPTUAL

La amistad es uno de los valores más importantes a desarrollar en la educación de los niños. Se trata del afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece mediante las interrelaciones entre los seres humanos.

Es un valor necesario. Los seres humanos somos sociables por naturaleza, y las buenas relaciones garantizan una convivencia en armonía. El afecto entre amigos se da en dos vías y es una relación que se fortalece con el tiempo. Se aconseja tomarse un momento para recordarle a la otra persona que es importante.

>La amistad es importante. Tener un amigo es algo maravilloso. Es una relación limpia desinteresada, que se da entre dos personas y que se acrecienta y fortalece con el trato y con el tiempo.

>La verdadera amistad exige respeto, discreción, lealtad, actitud de servicio, consideración y honestidad. El que brinda verdadera amistad ofrece comprensión, tolerancia, complacencia, aceptación y generosidad.

>Todos necesitamos de un amigo con quien divertirnos y reír de las cosas graciosas. Alguien que escuche las alegrías y tristezas, y a quien confiarle los secretos sin que nos defraude.

CÓMO AYUDAR A QUE EL ESTUDIANTE SEA UN BUEN AMIGO

- > Motive su integración con otros niños.
- > Enséñele a compartir, a prestar sus juguetes y a convidar de lo que tiene.
- > Propicie que viva junto a sus amigos sucesos divertidos o tristes.
- > Enséñele a no contar lo que su amigo le contó en secreto.
- > Que visite a su amigo cuando se encuentra enfermo.
- > Que se alegre con los éxitos del amigo. Que no sienta envidia.
- > Que defienda a su amigo cuando sea necesario.
- > Que esté ahí cuando su amigo le necesite.
- > Que escuche a su amigo si quiere contarle algo que le preocupa o entristece.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Con esta actividad los estudiantes aprenderán que la amistad es una forma de querer a los demás, un acto de generosidad hacia otro. Se necesita que este sentimiento sea recíproco. Implica generosidad porque hay un afecto desinteresado hacia el otro, quiero a mi amigo por ser quien es, lo acepto con sus defectos, gustos y virtudes.

Nombre de la Herramienta

DOBLE SOMBRA

Dirigida a:

- Personas de cualquier edad.

Tiempo:

- 45 minutos – 1 hora

Objetivo:

- 1. Apreciar el valor de la buena amistad.
- 2. Estimar las cualidades de un buen amigo

Aplicación:

- En grupo.

Recursos:

- Recurso humano, hojas de papel, lápices, crayones.

Procedimiento:

- 1. Hablar con los estudiantes acerca de la sombra que proyecta nuestro cuerpo. Siempre está la sombra cerca de nosotros.
- 2. Establecer una comparación entre la sombra y un buen amigo.
- 3. Pedir a los estudiantes que piensen en 2 compañeros de clase que consideran buenos amigos.
- 4. Repartir hojas de papel y crayones y escribir de título en la hoja “Mi doble sombra”
- 5. Dibujar a los dos compañeros escogidos y escribir sus nombres en la hoja.
- 6. Buscarlos personalmente y explicarles que los consideran sus buenos amigos.
- 7. Hacer la promesa de cuidar siempre unos de otros
- 8. Colocar los dibujos en un lugar visible de la clase.

RECOMENDACIONES

>Si a algún estudiante no encuentra a quién escoger como su doble sombra, ayudarle a recordar con quiénes se relaciona más en clase.

>Si se observa que algún estudiante se ha descontrolado emocionalmente darle atención y apoyo, reforzar su autoestima mencionando las cualidades que posee y todas las amistades que puede tener en el aula.

3. LENTES INVESTIGADORES

>MARCO CONCEPTUAL

Las gafas, lentes o anteojos son un accesorio que muchas personas usan para ver mejor. Consisten en dos cristales que son sujetados a través de una armazón. Las lentes son generalmente usadas para corregir dificultades de visión de los seres humanos y asimismo están presentes en instrumentos como son: lupas, cámaras fotográficas, proyectores de imágenes, telescopios y microscopios, usados estos dos últimos para investigación científica.

Al realizar esta actividad los estudiantes tendrán la oportunidad de desarrollar la capacidad de observación y atención del medio que los rodea. La Observación es la técnica para recoger la información que consiste básicamente, en observar, acumular e interpretar las actuaciones, comportamientos y hechos de las personas u objetos, tal y como las realizan habitualmente. La experiencia visual abarca una gran cantidad de imágenes cambiantes que despiertan interés, en las que influyen la percepción, la emoción, el intelecto y la memoria. Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, tomar información y registrarla para su posterior análisis.

Nombre de la Herramienta

LENTES INVESTIGADORES

Dirigida a:

- Personas de edad escolar.

Tiempo:

- 40 minutos

Objetivo:

- 1.Observar con cuidado las características de cada lugar de la escuela.
2.Analizar los diferentes lugares de la escuela para identificar los que se consideran más seguros.
3.Comparar las situaciones de los diferentes lugares del área escolar, evitar transitar por los que considera solitarios para evitar riesgos.

Aplicación:

- En grupo o individual.

Recursos:

- Recurso humano, cartón reciclable, papel celofán, tijeras y goma.

Procedimiento:

- 1.Comentar la utilidad de los lentes para mejorar la visión.
2.Explicar la importancia de observar el entorno y las cualidades de las personas.
3.Invitar a los estudiantes a elaborar unos "lentes investigadores", para jugar a ser buenos observadores e investigadores en la escuela.
(Mostrar el modelo).
4.Formar grupos de 6 estudiantes.
5.Emplear cartulina o cartón reciclable y papel celofán, recortar y elaborar los lentes investigadores de acuerdo al modelo.
6.Los estudiantes se colocan los lentes y recorren el aula y la escuela en compañía del maestro para observar e identificar los lugares seguros e inseguros.
7.Reunir a los estudiantes en el aula y comentar lo que observaron.

RECOMENDACIONES

- >Concientizar a los niños para evitar burlas y apodos hacia los compañeros que usan lentes.
- >Comentar sobre los lugares o situaciones que pueden considerarse de alto riesgo en la escuela.
- >Si alguien comenta haber sufrido alguna situación de violencia en la escuela, escucharlo y darle apoyo. Guiarle para que pueda encaminar el problema hacia un adulto que le ayude.

4. MAPA-COLOR

>MARCO CONCEPTUAL

Un mapa es una representación geográfica de una parte de la Tierra o de su totalidad en una superficie plana. Nos ayuda a ubicarnos. Por ejemplo. cuando queremos saber cómo viajamos de un lado a otro, o dónde estamos. Sirve tanto para conocer las características de algún lugar como su ubicación y distribución. Hay varios tipos de mapas, pero los más comunes son dos: el mapa físico y el mapa político. En el mapa físico aparecen los ríos, las montañas y demás accidentes geográficos. El Mapa político representa la organización de un territorio, marcando los límites para cada país.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

La creatividad está presente en cualquiera de los mapas, ya que sirven para orientar, guiar, así como, para memorizar y organizar ideas sobre temas en particular que ayudan a la vida cotidiana del ser humano.

Nombre de la Herramienta

MAPA-COLOR

Dirigida a:

- Niños de edad escolar.

Tiempo:

- 40 minutos

Objetivo:

- Crear y diseñar un mapa de la escuela tomando en cuenta todos los ambientes de la misma.
- 2. Escoger los lugares de la escuela que los estudiantes consideran seguros para desenvolverse.

Aplicación:

- En grupo o individual.

Recursos:

- Recurso humano, crayones, hojas de papel y lápices.

Procedimiento:

- 1. Comentar con los niños cómo se sienten en la escuela.
- 2. Hablar con los estudiantes acerca de lugares en la escuela en donde se sienten seguros y en donde consideran que corren peligro.
- 3. Invitar a los estudiantes a hacer un recorrido por la escuela para reconocer los diferentes lugares.
- 4. Dibujar un mapa de la escuela.
- 5. Completar el mapa de la escuela y colorear de verde los lugares que se consideran seguros y de rojo los que consideran inseguros.
- 6. Colocar los mapas en un lugar visible de la clase.

RECOMENDACIONES

>Al visitar la escuela con los estudiantes ir comentando con ellos cada lugar.

Discutir por qué puede ser considerado el lugar seguro o inseguro.

>Si algún estudiante ha tenido alguna mala experiencia en alguno de los lugares visitados, dejar que se exprese y darle apoyo emocional.

5. NO TODO LO QUE BRILLA ES ORO.

>MARCO CONCEPTUAL

Lo que es importante para cada ser humano depende de sus intereses personales. Realmente lo más importante en la vida es poder desarrollar relaciones sanas y positivas. Esto puede ser con familiares, amigos, socios o compañeros. La vida de por sí, es compleja, si la atraviesas solo, se vuelve aún más complicada y difícil. Recordemos que hay algo que no cambia y es que todos nos preocupamos por nuestros seres amados.

Lo realmente valioso en la vida no son las cosas materiales o el tener. Es mucho más valioso el ser auténtico, llevar una vida honesta y preocuparnos por el bienestar de los demás.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Por medio de esta actividad, los estudiantes descubrirán lo que realmente es valioso en la vida. Podrán reflexionar acerca de las diferentes situaciones que se presentan en la vida y emitir un juicio crítico acerca de las mismas. El dinero y las cosas materiales son pasajeras. Hay situaciones que son trascendentales y nos ayudan a ser mejores seres humanos. Vivir coherentemente en relación a estos valores es lo que nos hace ser mejores y lograr un cambio en nuestra comunidad. Independientemente de cuál sea la meta u objetivo en la vida, la vía debe ser la felicidad y esta proviene de la armonía en que vivamos con las personas que nos rodean.

Nombre de la Herramienta

NO TODO LO QUE BRILLA ES ORO.

Dirigida a:

- Niños de edad escolar.

Tiempo:

- 40 minutos

Objetivo:

- Valorar lo que realmente es importante en la vida.
2. Apreciar lo que somos y mantener los valores en todo nuestro actuar.

Aplicación:

- En grupo o individual.

Recursos:

- Recurso humano, ilustraciones, tarjetas del juego "No todo lo que brilla es oro."

Procedimiento:

1. Reflexionar con los estudiantes acerca del valor que tienen las diferentes cosas en la vida.
2. Clasificar láminas en de lo que vale de verdad y lo que no.
3. Formar grupos de 7 niños. A cada grupo darle un juego de tarjetas del juego "No todo lo que brilla es oro".
4. Colocar en el centro las 2 tarjetas con ilustración, Una es valor de cosas materiales (oro) y otra es el verdadero valor de la vida.
5. Repartir una tarjeta a cada estudiante. Uno por uno la lee y la coloca sobre la mesa debajo de la tarjeta que corresponde de acuerdo a su valor.
6. El grupo que clasifica correctamente las tarjetas gana.

RECOMENDACIONES

- > Observar el trabajo de los grupos. Si algún estudiante clasifica equivocadamente las tarjetas, reflexionar con el grupo y corregirle.
- |> Velar por el orden en el trabajo de grupos.

6. TODOS PARA UNO Y UNO PARA TODOS.

>MARCO CONCEPTUAL

El trabajo en equipo se considera de gran importancia para el éxito.

Beneficios que aporta el trabajo en equipo:

>SE COMPLEMENTAN LAS HABILIDADES Y LOS TALENTOS.

Cuando se tiene un equipo de trabajo diverso y bien enfocado, se pueden disminuir las debilidades y potenciar las fortalezas.

>SE COMPLETAN MÁS RÁPIDO LAS TAREAS.

Si todos trabajan en un mismo proyecto, apoyándose mutuamente, el tiempo invertido en una tarea es mucho menor. El trabajo en equipo es clave para la productividad en una empresa.

>CONFÍAS Y TE VUELVES CONFIABLE.

La confianza es el ingrediente básico del trabajo en equipo.

>AUMENTA EL SENTIDO DE PERTENENCIA.

Si una persona se siente parte de un equipo, es más probable que sea leal al grupo. Esto aumenta la motivación.

>ES GRATIFICANTE PARA TODOS.

Cuando se cumple una meta o un proyecto es exitoso, los sentimientos de felicidad compartidos son imprescindibles.

>De esa manera aprendes más de ti.

El trabajo en equipo ofrece un importante aprendizaje individual. Cuando realmente todos colaboran, cada miembro sabe para qué es bueno y en qué áreas necesita ayuda.

>Puedes resolver mejor los conflictos y encontrar nuevas ideas.

“Dos cabezas piensan mejor que una” ... ¿y cómo pensarán 5, 10 o 15? Para encontrar soluciones a tus problemas lo mejor es compartirlos con los demás miembros del equipo y pedir que aporten ideas.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Trabajando en equipo se consiguen grandes triunfos. Por ello, es muy importante identificar cuáles son las fortalezas y debilidades de cada uno, para que desempeñe un rol en función de sus conocimientos. Es importante, generar un buen ambiente y buenas relaciones entre los miembros.

Nombre de la Herramienta

TODOS PARA UNO Y UNO PARA TODOS.

Dirigida a:

- Niños de edad escolar.

Tiempo:

- 40 minutos

Objetivo:

- Estimar lo valioso que es trabajar en equipo.
2. Descubrir lo bueno que hay en cada persona y la importancia de apoyarse mutuamente.

Aplicación:

- En grupo.

Recursos:

- Recurso humano, pito.

Procedimiento:

1. Llevar a los estudiantes al patio de la escuela y colocarlos a cierta distancia uno de otro formando un círculo.
2. Dar la orden a los estudiantes de pararse en el pie derecho sin apoyarse y guardar el equilibrio para no caer.
3. Dar la orden de cambiar de pie y repetir el ejercicio.
4. Continuar en círculo, pero esta vez más cercanos unos de otros.
5. Entrelazar los brazos.
6. Escuchar la orden y pararse en un pie con los brazos entrelazados, guardando el equilibrio para no caerse apoyándose unos con otros.
7. Cambiar de pie. Siempre manteniendo el equilibrio.
8. Entrar a la clase y comentar la importancia de apoyarse unos con otros, especialmente cuando se encuentren en dificultades.
9. Sacar conclusiones y anotarlas en un cartel.
10. Pegar el cartel en un lugar visible en el aula.

RECOMENDACIONES

>Supervisar que todos los estudiantes participen en la actividad manteniendo el orden y siguiendo las instrucciones.

>Dar participación a los estudiantes para sacar las conclusiones de la actividad.

7. PARACAÍDAS

>MARCO CONCEPTUAL

Una buena relación entre las personas ayudar a mejorar el ambiente y la calidad del trabajo. El trabajo en equipo es una herramienta indispensable para el buen funcionamiento del aula. Claves del trabajo en equipo que vale la pena considerar:

1. Construye confianza. ...
2. Establece objetivos comunes. ...
3. Crea un sentido de pertenencia. ...
4. Involucra a tu gente en las decisiones. ...
5. Hace que haya un entendimiento entre las partes. ...
6. Motiva la responsabilidad y el compromiso mutuo. ...
7. Impulsa la comunicación. ...
8. Aprovecha la diversidad

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Es muy importante que los estudiantes aprendan a ayudarse unos a otros. Este sentimiento de ayuda y colaboración los hará más solidarios entre sus compañeros. Ante situaciones que sean adversas, encontrarán apoyo y será más fácil la superación de conflictos. El trabajo se enriquece y se logra un bien común. Los amigos no sólo son los confidentes, sino que también nuestros modelos a seguir. A través de su ejemplo, amabilidad y otros atributos, los amigos de verdad sacan lo mejor de nosotros, y esa es una de las mejores cosas que nos pueden dar.

Nombre de la Herramienta

EL PARACAÍDAS

Dirigida a:

- Niños de edad escolar.

Tiempo:

- 40 minutos

Objetivo:

- 1. Valorar a nuestros compañeros para trabajar en equipo.
- 2. Apoyar a los compañeros que más lo necesiten dentro de la escuela.

Aplicación:

- En grupo.

Recursos:

- Recurso humano, 2 yardas de plástico y pito.

Procedimiento:

- 1. Explicar a los estudiantes que trabajarán en el patio de la escuela.
- 2. Salir al patio, extender el plástico y colocar a los estudiantes alrededor del mismo, tomándolo entre todos con una mano cada uno.
- 3. Escuchar la orden y correr en círculo, siempre agarrando el plástico con una mano.
- 4. Escuchar el silbato elevar el plástico con la mano hacia arriba, sin soltarlo.
- 5. Escuchar el silbato, correr en dirección contraria, elevar el plástico y luego sentarse adentro del plástico sosteniéndolo como que fuera un hongo.
- 6. Regresar a la clase y comentar que cuando trabajamos en equipo las podemos hacer cosas buenas con efectividad.
- 7. Sacar conclusiones y anotarlas en el pizarrón.

RECOMENDACIONES

- >•Aprovechar la actividad de juego para fomentar el apoyo y respeto mutuo.
- >Mantener la disciplina durante la actividad.
- >Dar participación a los estudiantes para sacar las conclusiones de la actividad.

2

Módulo 2
**VIOLENCIA
COMUNITARIA**

TEMA 6

V. INTRODUCCIÓN



El ser humano para poder vivir con tranquilidad y realizarse como persona, necesita hallarse y desenvolverse en un ambiente tranquilo, con acceso a los servicios básicos de supervivencia, con seguridad y con espacios donde compartir con otros miembros de la comunidad sea agradable y armonioso.

VI. PARA TENER MUY EN CUENTA

- >La convivencia entre los miembros de una comunidad, debe basarse en el respeto a la dignidad humana.
- >Es importante destacar que, para vivir con tranquilidad, es necesario respetar los derechos humanos de las personas.
- >En una comunidad, se espera que cada uno cumpla con sus responsabilidades como ciudadano comprometido.
- >Es importante, desarrollar la empatía y buenos hábitos de convivencia social, como el saludar, ceder el paso, esperar el turno y otros.
- >Las mujeres son el grupo de mayor vulnerabilidad cuando existe violencia en la comunidad.

VII. DEFINICIÓN

I) CONCEPTO

La violencia comunitaria se define como un ambiente hostil y dañino para que las personas convivan en paz, puedan desarrollar su trabajo y crezcan como familia. Incluye actos de violencia cometidos hacia el ciudadano común, como son: robos, agresiones verbales y físicas, daño a la propiedad, inseguridad. Estos hechos son cometidos en áreas públicas.

J) CARACTERÍSTICAS

- > Son acciones violentas realizadas en el espacio público.
- > Las acciones provocan causar daño.
- > Puede ser violencia verbal, física o psicológica.
- > Los objetivos del agresor van en contra de la víctima.
- > Generalmente el agresor disfruta con provocar pánico.
- > Se vale del miedo y de la amenaza para controlar a la víctima.

K) DESARROLLO

Generalmente, la violencia tiene su origen por el deseo de una persona, o de un grupo de personas, de poseer de forma indebida lo que otro posee. Las personas violentas en una comunidad, generalmente son personas llenas de rencor que creen que tomar lo que desean, es hacer justicia. Este sentimiento de rechazo al grupo social, produce rivalidad, envidia y una violencia dañina que afecta a toda la comunidad y crea un ambiente inestable.

VIII. POSIBLES RIESGOS

- > La violencia puede ser física, por golpes, manadas y patadas.
- > Las mujeres están más expuestas a la violencia debido a la forma de crianza. Hay un factor cultural generalizado, que se transmite de padres a hijos, que consiste en creer que los varones son más valiosos que las niñas.
- > En el trabajo puede darse violencia psicológica o violencia verbal.

>La práctica de terrorismo, se considera como violencia de Estado y produce verdadero terror en la ciudadanía.

>Padres y maestros pueden ejercer una violencia correctiva que fácilmente puede generar en abuso.

>La agresión verbal se considera un abuso.

>Actualmente existe la violencia cibernética, que se produce por medio de las redes sociales en Internet.

>La agresión física, verbal o psicológica se denomina violencia de género. Incluye la discriminación laboral.

>La cultura puede generar violencia hacia personas de diferente cultura, hacia animales, o personas de diferente raza o de diferentes creencias.

>Las creencias religiosas pueden provocar incidentes de violencia, justificados porque son en el nombre de Dios.

IX. PAUTAS GENERALES DE PREVENCIÓN

>Desarrollar relaciones sanas, estables y estimulantes entre los niños y sus padres o cuidadores.

>Dar capacitación a las madres para que cambien su forma de tratar a las niñas.

>Las mujeres merecen ser educadas y tener las mismas oportunidades que se ofrece a los varones. Eso hará que las niñas desarrollen su autoestima y tengan una buena imagen de sí mismas.

>Desarrollar en los niños y los adolescentes habilidades para la vida y destrezas en solución de problemas.

>Reducir la disponibilidad y el consumo nocivo de alcohol y otras drogas.

>Restringir el acceso a las armas de fuego, las armas blancas y los plaguicidas.

>Fomentar la igualdad en materia de género para prevenir la violencia contra la mujer.

>Cambiar las normas sociales y culturales que propician la violencia, especialmente las que afectan a la mujer.

>Establecer programas de identificación, atención y apoyo a las víctimas.

>Mantener las calles con suficiente iluminación nocturna.

>Promover el patrullaje nocturno.

>Evitar transitar por lugares solitarios y de riesgo.

>Crear espacios seguros de recreación.

>Organizar conciertos y otras actividades artísticas para personas de la comunidad.

>Crear Programas comunitarios para que eduquen a la población civil. Impartir charlas periódicas sobre destrezas y habilidades para la convivencia pacífica en la comunidad.

>Educar a la niña para que se empodere, trate de protegerse y adquiera la cultura de denuncia.

X. ESTRATEGIAS PRESENTADAS EN LA GUÍA METODOLÓGICA

2. INVESTIGADOR PRIVADO

>MARCO CONCEPTUAL

Es importante educar a la población civil para que formen hábitos de buena conducta al participar en reuniones populares o acudir a centros de esparcimiento. Es necesario, fomentar el respeto, la tolerancia a las diferencias individuales, seguir normas e instrucciones, obedecer las normas de seguridad, esperar su turno, tratar a las personas en forma cortés. En caso de problema, acudir a las autoridades respectivas y a los puestos de socorro.

Nombre de la Herramienta

INVESTIGADOR PRIVADO

Dirigida a:

- Niños de edad escolar.

Tiempo:

- 40 minutos

Objetivo:

- 1. Identificar situaciones conflictivas en una lámina..
- 2. Definir en cada caso, cuál sería la situación correcta.

Aplicación:

- En grupo o individual

Recursos:

- Cartel con la ilustración de partes de la ciudad, con situaciones de conflicto esparcidas entre la imagen.

Procedimiento:

- 1.Mostrar la lámina y explicar la escena.
- 2.Decir que van a jugar al investigador y para ello, deben descubrir, por turno cada situación de conflicto.
- 3.La persona que descubre la escena, describe lo que está mal y explica cuál sería la forma correcta de conducirse en esa situación específica.
- 4.Se procede de igual manera con cada escena conflictiva, hasta completar todas las escenas expuestas.
- 5.Se reúnen en grupos de cinco y entre todos describen 5 situaciones de peligro que no aparezcan en la lámina. Explican la forma correcta de conducta para cada situación que plantearon.

RECOMENDACIONES

- >Dar apoyo al grupo cuando sea necesario.

2

Módulo 2

VIOLENCIA MEDIÁTICA

TEMA 7

“Soy el ejemplo de lo que es posible cuando las niñas desde el principio de sus vidas son amadas y criadas por la gente que las rodea. Yo estaba rodeada por mujeres extraordinarias en mi vida, quienes me enseñaron acerca de la fortaleza y la dignidad.”

Michelle Obama

XI INTRODUCCIÓN



Las niñas, niños y adolescentes se encuentran cada vez más expuestos a la Violencia Mediática pues tienen fácil acceso en sus celulares a películas, anuncios, telenovelas, música, videos y cualquier otro tipo de programación que justifica la violencia y la desvalorización de las personas. En las calles existe publicidad que denigra a las niñas y mujeres.

La violencia mediática promueve el consumo de productos para el hogar, bebidas, ropa, zapatos, automóviles, entre otros, para alcanzar el éxito personal. Para esta promoción se suele utilizar a mujeres vistiendo ropa atrevida, bailando en forma provocativa y asumiendo roles de sumisión. En la actualidad la música que escuchan niños y jóvenes, utiliza un lenguaje vulgar que humilla a la mujer y la convierte en un objeto sexual.

Se hace necesario que padres de familia, docentes y adultos responsables, enseñen a las niñas, niños y adolescentes que el valor de cada persona no está en el consumismo, tampoco en la apariencia física, ni en la forma que las personas se expresan, se visten o bailen.

El ser humano es valioso por la dedicación y esfuerzo con que realiza sus labores cotidianas, por su honradez, por el respeto, la tolerancia y la solidaridad que demuestra en sus relaciones con otros seres humanos. Especialmente, por la educación y cuidado que brinda a sus niñas y niños, porque ellos serán a su vez, los ciudadanos del mañana.

XII. PARA TENER MUY EN CUENTA

No se puede suprimir esta información que diariamente llega a los niños, niñas y adolescentes de muchas formas, porque podría decirse que se atenta en contra de la libre emisión del pensamiento o del derecho del consumidor y de los empresarios a la libertad de información. Entonces es conveniente fortalecer la autoestima a ese público que desde su niñez está sumergido en un ambiente violento, sexualizado y que especialmente convierte a las niñas, a las adolescentes y mujeres en objetos de fácil comercialización y consumo. Se hace necesario que padres de familia, autoridades educativas y profesionales de la salud ayuden a niños y adolescentes, pero en especial a niñas y jovencitas para que tengan una mayor consideración por su autoimagen. Si en casa existe un ambiente en el que se fomenta el respeto hacia la mujer, la niña crecerá segura de su valor como persona. También es importante enseñarles a tener un pensamiento crítico para tomar decisiones en su vida personal, familiar y profesional.

XIII. DEFINICIÓN

L) CONCEPTO

La violencia mediática utiliza los medios masivos de comunicación y comercialización para promover acciones, pensamientos y actitudes que difaman, discriminan y humillan a la mujer. Esta modalidad forma parte de las prácticas de violencia que a través de patrones estereotipados (Idea o imagen aceptada por la mayoría como patrón o modelo de cualidades o de conducta) mensajes, valores, íconos o signos transmiten y reproducen dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales, naturalizando la subordinación de la mujer en la sociedad.

M) CARACTERÍSTICAS

La violencia mediática está presente en toda aquella publicación o difusión de mensajes e imágenes estereotipados a través de cualquier medio masivo de comunicación, que de manera directa o indirecta promueve la explotación de niños, niñas, adolescentes y mujeres. Estas publicaciones injurian, difaman, discriminan, deshonran, humillan y atentan contra la dignidad de las personas, especialmente de las mujeres. También promueven la utilización de mujeres, adolescentes y niñas en mensajes e imágenes pornográficas, legitimando la desigualdad de trato o construyendo patrones socioculturales reproductores de la desigualdad o generadores de violencia contra las mujeres.

N) DESARROLLO

Sofía una Ardilla Lista es la actividad central de este tema. Es una narración muy entretenida cuyo objetivo es que los estudiantes tengan un recurso didáctico para aprender en una forma reflexiva, acerca de los diferentes tipos de violencia a los que puede ser sometida la mujer en nuestra sociedad.

XIV. POSIBLES RIESGOS

>En los años 90 se empezó a constatar que un porcentaje importante de los niños y adolescentes que han cometido acciones violentas máximas también han sido consumidores indiscriminados de la violencia de ficción que se vende a través del cine y de la televisión.

>Esta violencia mediática la consumen al tiempo que soportan y protagonizan acciones violentas en su propio ambiente escolar o social y, aún más, en su propio ambiente familiar. Cuando un niño o un adolescente ve que a su alrededor la manera normal de resolver los conflictos es a partir de comportamientos violentos, es lógico que, después, cuando se le presente un problema, acabe concluyendo que la violencia es la manera normal de conducirse en esta vida.

>Los “personajes principales” que protagonizan telenovelas, películas, videos y juegos, representan estereotipos de violencia y sexualidad. Las niñas, niños y adolescentes se identifican con los roles de violencia, drogadicción, alcoholismo y machismo que por lo general se exhiben en estos programas. Los niños y jóvenes quieren imitarlos cuando crezcan y les parece muy normal este tipo de actitudes negativas. Las mujeres que aparecen en esos programas, están dedicadas a ser lucidas como trofeos. Exhiben cuerpos perfectos, viven en mansiones lujosas, viajan, tienen mucho dinero y están acompañadas por hombres guapos y millonarios. Generalmente, no hacen nada. Las niñas, jóvenes adolescentes y mujeres se sienten muy diferentes cuando no llenan “los requisitos de belleza” que se promueven, se sienten frustradas porque no tienen lo que sus ídolos poseen y pueden llegar a tener trastornos de personalidad, de alimentación e incluso depresión y tendencias suicidas.

>En ambientes educativos y laborales hay personas que sufren acoso por ser diferentes en su aspecto físico a los patrones de belleza que promueven la televisión, radio o cine. La sociedad de consumo hace que muchas personas se sientan insatisfechas con lo que tienen y a veces se involucran en actividades ilícitas para alcanzar riquezas, lujos y placer.

XV. PAUTAS GENERALES DE PREVENCIÓN

Los estereotipos de género están presentes, no sólo en la sociedad, sino también en el aula y están afectando especialmente la autoestima de las niñas y adolescentes. Por eso, es importante avanzar para que nuestros alumnos, tanto mujeres como hombres, tengan una mayor consideración por su autoimagen, aspecto fundamental en el proceso de aprendizaje. Además, al considerar la violencia mediática como mensajes lanzados a la sociedad y que fomentan la discriminación, la desvalorización, la inferiorización, la sumisión y la subestimación de la mujer será conveniente trabajar los siguientes aspectos:

>PROMOVER EL RESPETO A SÍ MISMOS:

aceptar las cualidades y defectos que uno tiene. Es fundamental que los estudiantes no traten de negar u ocultar lo que son ante sí mismos. Con la aceptación serena y responsable, es posible empezar a trabajar en ser mejor persona y no depender de la opinión de otros.

>POTENCIAR EL RESPETO DE CADA NIÑA, NIÑO O ADOLESCENTE HACIA SÍ MISMO:

Tanto padres como docentes pueden ayudarlos, invitándolos de manera positiva, a desarrollar y hacer visible las cualidades y defectos que cada uno tiene.

>FOMENTAR EL DESARROLLO DE SU PERSONALIDAD:

Tras la aceptación, es posible comenzar un proceso de redescubrimiento de sí mismos. Es importante que el estudiante desarrolle su personalidad para poder descubrir quién es y saber qué cosas le hacen feliz. Debe vivir y hacer las cosas que le importan, pero, sobre todo, que respondan a sus intereses. Necesita explorar sus pasiones y así ir descubriendo qué cosas les gustan.

>Tener razones para sentirse orgulloso de sí mismo: Los padres y profesores pueden mejorar la autoestima a los hijos y estudiantes para desarrollar orgullo propio. Puede ser por medio de la práctica de algún deporte, aprender a tocar un instrumento, destacar en cocina o carpintería. Las y los jóvenes, no sólo desarrollarán aprendizajes en otras áreas, sino también potenciarán sus habilidades en otras áreas.

>Eliminar la negatividad: Es preciso que los jóvenes, en lo posible, eviten personas y situaciones negativas. Esto los llevaría a compararse con otros o a involucrarse en circunstancias que afecten su vida y seguridad. Los adultos deben hacer todo lo posible para que niñas, niños y adolescentes pasen tiempo con personas positivas y ejemplares, para que comprendan que a veces la vida es dura, o que a veces la gente se equivoca, pero que también existe una gran cantidad de cosas por celebrar y apreciar.

>Si no es posible evitar el contacto con situaciones y personas negativas: es necesario fortalecerlos y afirmar su seguridad para que aprendan a decir No.

>Enseñar que todos nos podemos equivocar en nuestras decisiones: pero que de esas equivocaciones se puede aprender y que siempre hay otras oportunidades para salir adelante.

>Inculcar la idea del esfuerzo constante más que la perfección: Se deben fomentar los logros y especialmente, quitar el ideal de la perfección.

ESTRATEGIAS PRESENTADAS EN LA GUÍA METODOLÓGICA

SOFÍA UNA ARDILLA LISTA

>MARCO CONCEPTUAL

La mujer, por mucho tiempo, y en muchas culturas, ha sido considerada inferior al hombre. Esto no es verdad. La mujer tiene derecho a ser reconocida en su posición y dignidad como ser humano, en igualdad de condiciones que el varón. Es tiempo de que los varones valoren y comprendan esta realidad. No se puede aceptar que la mujer sea vista como objeto decorativo, como dama sumisa que espera toda la noche al varón, ni como centro de la cólera del varón y tampoco como criada que sirve al hombre y a los hijos. La mujer tiene derecho a ser educada, a elegir por sí misma, a ser quién ella quiera ser. Pero, sobre todo, ser respetada por su capacidad, por su inteligencia y especialmente debe sentirse plenamente realizada, en su calidad de ser humano.

Nombre de la Herramienta

SOFÍA UNA ARDILLA LISTA

Dirigida a:

- Estudiantes de primaria o personas de toda edad.

Tiempo:

- 45 minutos

Objetivo:

- 1.Reconocer los tipos de violencia a los que se expone la mujer.
2.Empoderar a la niña para que pueda responder en forma digna ante la violencia que se le presenta.

Aplicación:

- En grupo o individual.

Recursos:

- Narrador, Libro Grande. Cuento: Sofía, una Ardilla lista.

Procedimiento:

- Se presenta el cuento diciendo que van a escuchar una historia en la cual diferentes personajes tratan de aprovecharse de la belleza de una mujer. Que, en este caso, está figurada por la ardilla. Todos los personajes son animalitos que representan diferentes tipos de varones que acosan a la mujer.

Se lee el cuento a los estudiantes, página por página, comentando el tipo de acoso que encarna cada animalito. **Destaque la conducta con que la ardilla responde a cada proposición. Vaya reflexionando con los participantes por qué no es buena esa conducta.**

Al finalizar el cuento resalte la importancia del encuentro entre dos seres diferentes que establecen una relación de amor basada en el respeto y aceptación.

Puede dramatizar la historia, haciendo que diferentes niños representen a cada personaje. Imitando los sonidos, la forma de caminar y de actuar de cada animal.

Destacar la razón por la cual la Ardilla Sofía, acepta casarse con el Conejo Gómez. Resalte que ninguna mujer, por ningún motivo debe ser violentada.

RECOMENDACIONES

>Los estudiantes deben estar sentados de manera que tengan una adecuada visión del cuento.

>Explique que pueden preguntar o hacer comentarios, pero respetando el orden y levantando la mano.

>Haga una lectura muy amena, con la voz y entonación adecuadas al momento que describe cada situación.

3

Módulo 3

PIDO AYUDA

TEMA 8

“Cuando las mujeres aceptemos que somos merecedoras de respeto y justicia; cuando comprendamos que somos capaces de lograr lo que nos proponemos... el mundo entero caminará hacia la paz.”

Ángela Basset

XVII. INTRODUCCIÓN



En Guatemala La Policía Nacional Civil es una institución profesional armada, ajena a toda actividad política. Su organización es de naturaleza jerárquica y su funcionamiento se rige por la más estricta disciplina. La Policía Nacional Civil ejerce sus funciones durante las veinticuatro horas del día en todo el territorio de la república. Para efectos de su operatividad estará dividida en distritos y su número y demarcación serán fijados por su Dirección General. Está integrada por los miembros de la carrera policial y de la carrera administrativa.

Los agentes policiales, hombres y mujeres son los encargados de proteger a la comunidad. Su función es prevenir la comisión de delitos y esclarecer los ilícitos. Las tareas que realizan se orientan a resguardar la legalidad y por ello es importante que su conducta se apegue estrictamente a las normas jurídicas y sociales y sobre todo que actúen con un alto grado de honestidad, justicia y veracidad.

Para que la Policía Nacional Civil cumpla con sus deberes y obligaciones, debe existir una relación positiva con la población. Los ciudadanos deben conocer cuáles son las funciones de la PNC para acudir a ella en los casos en los que se necesite su apoyo, orientación y protección. Por eso es importante que esta relación se fundamente en los valores recíprocos de confianza, honradez y respeto.

II) PARA TENER MUY EN CUENTA

La población guatemalteca debe saber que la PNC tiene a su disposición varias vías de comunicación para solicitar asesoría, apoyo o protección.

Hay que destacar que las y los oficiales de policía reciben una formación integral que les permite atender las necesidades de los ciudadanos y que en especial se interesan y preocupan por la seguridad física, emocional y psicológica de niñas, niños, adolescentes y mujeres. Por eso existen unidades y fuerzas especiales para atender los casos de abuso, violencia y desapariciones. Todos los ciudadanos debemos conocer la Ruta de Denuncia para reportar estas situaciones y de esta manera prevenir o evitar más violencia e inseguridad. Las y los oficiales que ayudan en estas situaciones pertenecen a una división especializada para la protección de los derechos humanos.

III. DEFINICIÓN

A) CONCEPTO

La PNC se define en su misión como: una institución rectora de las políticas relativas al mantenimiento de la paz, el orden público y la seguridad interior, que ejecuta las órdenes y resoluciones judiciales, administra los regímenes migratorio y penitenciario, conduce y regula los cuerpos de seguridad y cumple las funciones de gobernabilidad asignadas por la ley.

B) CARACTERÍSTICAS

>Ser la institución eficiente y profesional, sujeta a la Constitución y las leyes y respetuosa de los derechos humanos que, dentro del marco del Sistema Nacional de Seguridad, logre la gobernabilidad, seguridad interior y el apoyo a la justicia, con la participación de la sociedad y la coordinación sectorial, gozando de la confianza y credibilidad de la población. (Visión PNC)

>La PNC tiene variedad de programas para atender las diferentes clases de delitos.

>Básicamente, se enfoca hacia tres ejes de acción: La escuela, la comunidad y la capacitación constante y el fortalecimiento de sus integrantes.

C) DESARROLLO

La PNC de Guatemala, enfoca su atención hacia las siguientes áreas:

>Todas sus acciones deben adecuar su trabajo al orden jurídico de Guatemala.

>Su principal objetivo es atender a la población civil en un servicio que llaman comunitario.

>Tienen como responsabilidad detener a los delincuentes y dar tratamiento a los detenidos.

>Son responsables y una de sus principales exigencias es actuar con profesionalismo y guardar el secreto ético que les permite cumplir con su trabajo.

IV) POSIBLES RIESGOS

Para que la PNC cumpla con sus funciones de forma adecuada, se necesita que la población civil conozca y respete las leyes. De esta manera la relación que debe existir entre las autoridades y los ciudadanos se desarrolla en términos de colaboración, comunicación y apoyo. Una de las competencias de la PNC es garantizar la seguridad de los guatemaltecos, pero cada guatemalteco tiene el derecho y la obligación de cumplir con sus responsabilidades legales, civiles y políticas.

V) PAUTAS GENERALES DE PREVENCIÓN

La PNC se ha propuesto que sus agentes desarrollen diversos programas y campañas para la prevención de la violencia, el uso adecuado de internet, formación en la cultura de denuncia, conocimiento de la ruta de denuncia, uso de las alertas de desaparición, robo de vehículos, estafa en tarjetas de crédito, entre otros.

También desean estar más cercanos a las necesidades de seguridad de la población y mantener una relación de respeto y armonía. Existen planes para la profesionalización de las y los agentes y muchos de ellos manifiestan su deseo de tener una buena imagen para los ciudadanos, en especial hacia las niñas, niños y adolescentes.

Existen ejemplos admirables de agentes de la PNC que están presentes (aunque no estén de turno) para auxiliar a las personas durante calamidades producidas por fuerzas de la naturaleza. Se refiere a fenómenos naturales como: terremotos, hundimientos, deslizamientos, inundaciones, incendios. Asimismo, se ha sabido de agentes que ayudan en forma personal dando ropa, alimentos y resguardo a quien lo necesita. Los guatemaltecos debemos apoyar todas las iniciativas positivas de la PNC y colaborar para todos vivamos más seguros.

VI) ESTRATEGIAS PRESENTADAS EN LA GUÍA METODOLÓGICA

ESTOY PREPARADO PARA AYUDARTE

>MARCO CONCEPTUAL

En la formación que reciben los policías para desarrollar su trabajo, juega un papel principal el desarrollo de valores. Son diez los valores que son requisito para trabajar en este cuerpo de protección ciudadana. En esta actividad se presentan veinte porque en el momento de entrevistar a diferentes agentes, ellos sugirieron otros diez que ponen en práctica diaria.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Los participantes deberán unir las dos piezas que forman un kepi de policía. En la parte derecha del kepi, tienen el nombre de un valor. En la otra parte, tienen la descripción de ese valor. Cuando juntas las dos partes y está correcta la respuesta, les dan vuelta a las dos partes, la ponen boca abajo y en ese lado, está la aplicación de ese valor, en una oración, relacionada con el trabajo de los policías.

Nombre de la Herramienta

ESTOY PREPARADO PARA AYUDARTE

Dirigida a:

- Estudiantes de primaria

Tiempo:

- 45 minutos

Objetivo:

- 1. Identificar los valores de los agentes de la PNC.
2. Comprender y aplicar los valores en oraciones relacionadas con el trabajo de los policías.

Aplicación:

- Individual y en grupo

Recursos:

- Juego de los kepis de los policías.

Procedimiento:

- Los instructores revuelven y luego reparten las tarjetas en partes iguales, entre los participantes. Se reparte un papelito para cada uno de ellos. Al que le sale el número uno, va de primero y luego la ronda se sigue con el compañero de la derecha. El primer jugador, pone una tarjeta, cualquiera que él tenga. Luego, el que sigue a su derecha, lee la palabra y mira si tiene la parte que corresponde. Si la tiene, la pone en ese momento y forma la pareja. Pone una nueva carta y le toca el turno al siguiente. Si alguien no tiene la pareja que corresponde, pasa su turno al que le sigue, siempre a la derecha, hasta dar la vuelta completa. Cuando le sale la pareja que corresponde, debe leer la palabra, la definición y luego darle vuelta para leer la oración donde se aplica ese valor.
En una hoja escriben una lista de los valores que ellos creen poseer y explican cómo los usan.

RECOMENDACIONES

>Comprender la definición de los valores, no es fácil. Es algo muy abstracto. Por eso, los instructores deben poner muchos ejemplos y a su vez, hacer que los participantes den ejemplos de acciones donde se demuestra la aplicación de cada valor.

FUNCIONES DEL POLICÍA

>MARCO CONCEPTUAL

Los agentes de la PNC, tienen sus funciones propias, según el cargo que desempeñen. Pero en su servicio diario, realizan pequeñas pero significativas acciones que no están escritas en ningún manual, pero ellos se sienten orgullosos de realizarlas. Por ejemplo, ayudar a personas de la tercera edad para llevarlos al hospital, o ayudar en el rescate de personas perdidas, dar apoyo a estudiantes para conducirlos por un buen camino, orientar a personas que no encuentran la dirección a donde van. Los policías son amables, atentos y están para ayudar a las personas de la comunidad.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Con un juego de lotería, los participantes pueden aprender funciones del hacer diario de los agentes de la PNC. Con este juego, se pretende que los niños reconozcan, aprecien y valoren el trabajo que realizan los policías.

Nombre de la Herramienta

FUNCIONES DE LA PNC

Dirigida a:

- Estudiantes de primaria

Tiempo:

- 45 minutos

Objetivo:

- 1. Identificar las funciones de los agentes de la PNC.
2. Comprender el trabajo de los policías.
3. Confiar y mejorar la imagen de los agentes de la PNC

Aplicación:

- Individual y en grupo

Recursos:

- Juego de lotería "Funciones de los Policías".

Procedimiento:

- 1. Los instructores reparten los cartones de revuelven de la Lotería Funciones de la PNC.
2. Revuelven las tarjetitas y anuncian de qué manera va a ser la lotería. Puede ser a cartón lleno o llenar una fila determinada.
3. Empiezan a cantar la lotería y el primero que cumple con llenar el cartón o completar la fila indicada, es el que gana.

RECOMENDACIONES

>La persona que canta la lotería debe hacerlo con voz clara y repetir dos veces, el texto de cada tarjetita.

>Se debe ayudar a los participantes que se quedan atrás.

TRES EJES DE ACCIÓN

>MARCO CONCEPTUAL

Los agentes de la PNC, están enfocados en tres ejes de acción para ayudar a la población civil: El primero es la Escuela. Tienen programas específicos para desarrollarlos con los estudiantes de primero a hasta diversificado. Los agentes de la PNC van durante una semana a trabajar con los niños y orientar a los maestros. El segundo eje es la atención a la Comunidad. Ellos están enfocados en educar a la población civil para prevenir los delitos. Participan en actos públicos y ayudan en lo que se necesita. Van a los barrios, dan charlas y reparten boletines de prevención y cuidado para los vecinos. El tercer eje, se refiere al fortalecimiento de capacidades para mantenerse al día e ir siendo mejores policías cada día.

>DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Este es un juego de clasificación de funciones en cada uno de los tres ejes de acción. Los instructores reparten tarjetas con la descripción de diferentes funciones o trabajos que realizan los policías. Los participantes clasifican la tarjeta en el eje que corresponde. Con este juego, se pretende que los niños reconozcan, aprecien y valoren el trabajo que realizan los policías, al mismo tiempo que identifican a qué se refiere cada uno

Nombre de la Herramienta

TRES EJES DE ACCIÓN

Dirigida a:

- Estudiantes de primaria

Tiempo:

- 45 minutos

Objetivo:

- 1. Identificar las funciones de los agentes de la PNC, en cada eje de acción.
2. Reconocer el eje correspondiente para dirigir una denuncia.

Aplicación:

- Individual y en grupo

Recursos:

- Juego de clasificación "Tres ejes de acción".

Procedimiento:

- 1. Los instructores explican los tres ejes de acción de la PNC.
- 2. Reparten las tarjetitas con la descripción de las funciones de cada eje.
- 3. Pasan de uno en uno a colocar su tarjetita. El instructor, va dando explicaciones y ejemplos de las funciones que se presentan.

RECOMENDACIONES

>Dar apoyo individual a los que necesiten ayuda.

>Explicar que los agentes de la PNC, están para ayudarlos y que deben perder el miedo.

DEBO DECIR (CULTURA DE DENUNCIA)

>MARCO CONCEPTUAL

Es importante, inculcar en los estudiantes la “Cultura de denuncia” que permite la investigación y sanciones que corresponden al delito y la prevención de más situaciones violentas en la familia, escuela y comunidad. Es significativo, señalar que los agresores siempre cuentan con el silencio de sus víctimas para prolongar sus ataques o extenderlos a otras personas, por lo que la denuncia es el medio para detener e impedir más violencia.

>DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Con la actividad de las boquitas se les pide a los estudiantes que se atrevan a denunciar. Durante esta actividad también se enseñará a los estudiantes los sistemas de alerta para denunciar desapariciones de niñas, niños, adolescentes y mujeres, cómo funcionan y cómo deben ser utilizados por las personas afectadas.

Nombre de la Herramienta

DEBO DECIR (CULTURA DE DENUNCIA)

Dirigida a:

- Estudiantes de primaria

Tiempo:

- 45 minutos

Objetivo:

- 1.Promover la conducta de denuncia a través de la expresión escrita.
2.Conocer las acciones que realiza el personal de la PNC y otras instituciones para garantizar la localización y resguardos de niñas, niños, adolescentes y mujeres desaparecidas.

Aplicación:

- Individual y en grupo

Recursos:

- Papel blanco o de colores. Marcadores para decorar las boquitas.

Procedimiento:

1. Formular preguntas a los estudiantes acerca de la violencia en general: ¿Qué se puede hacer para evitarla? ¿Por qué es importante denunciarla? ¿Por qué ellos no deben usar la violencia de ningún tipo? ¿Ya habían escuchado acerca de las Alertas de desaparición? ¿Cómo deben ser realizadas estas denuncias?
2. Enseñar a los participantes a hacer figuras con dobleces. (Ver modelo).
- 3.Cada estudiante escribe una frase para denunciar cualquier acto de violencia en contra de ellos, de familiares o amigos. (3 o 4 por estudiante). Permitir que cada niño haga sus propias frases o mensajes porque evidencian las situaciones que están viviendo y expresan sus sentimientos.
- 4.Las figuras pueden colocarse en las paredes del aula o se pueden utilizar para que los niños escriban una obra de teatro en la que se expongan diversas situaciones de violencia.
- 5.Pasan de uno en uno a colocar su tarjetita. El instructor, va dando explicaciones y ejemplos de las funciones que se presentan.
6. El instructor explica en qué consisten las alertas. Y enseña un ejemplo de cada una.

RECOMENDACIONES

>Dar apoyo individual a los que necesiten ayuda. Es una actividad muy emotiva y puede que alguno de los participantes, necesite ser escuchado. Pueden separarlo del grupo y hacerlo sentir que es querido.

>Explicar que los agentes de la PNC, están para ayudarlos y que deben perder el miedo a denunciar. No se debe permitir ningún tipo de violencia.

ESCUDO PROTECTOR

>MARCO CONCEPTUAL

Los estudiantes aprenderán que existe la Ruta de denuncia que consiste en el procedimiento a seguir para denunciar situaciones de tensión, agresión o violencia. Esta actividad, tiene como objetivo conocer el procedimiento para solicitar la presencia, apoyo y resguardo de los agentes de la PNC. A esto se le conoce como "Ruta de denuncia".

>DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Cada estudiante elabora un escudo protector en el que se escribe el orden y procedimiento de la Ruta de denuncia.

Nombre de la Herramienta

ESCUDO PROTECTOR

Dirigida a:

- Estudiantes de primaria

Tiempo:

- 45 minutos

Objetivo:

- 1. Avisar a las personas con autoridad, acerca de situaciones delictivas que están sucediendo o pueden suceder. (Prevención)
2. Conocer la Ruta de Denuncia ya establecida, para que el proceso sea adecuado.

Aplicación:

- Individual y en grupo

Recursos:

- Hojas de papel o cartulina, plantillas, crayones, marcadores, material para decorar el escudo.

Procedimiento:

- Los instructores preguntan a los estudiantes si en algunas ocasiones han presenciado o han sabido de situaciones en las que la PNC deben intervenir. Después de escuchar a las y los alumnos, darán a conocer en qué consiste la Ruta de Denuncia y cómo debe ser puesta en práctica para que se den los resultados esperados. Luego cada participante hará su propio escudo protector para recordar el proceso de la Ruta de denuncia. Se utiliza una plantilla para dibujar en una hoja de cartulina, el contorno del escudo. Ya dibujado, se divide en 6 partes como lo muestra el modelo. Después en cada espacio en blanco se hace un dibujo que representa al paso a seguir en la Ruta de denuncia. A continuación, se copian los rótulos correspondientes. Para finalizar los alumnos comparten sus comentarios con los compañeros y pegan su escudo en un libro o cuaderno.

RECOMENDACIONES

>Es conveniente que los instructores hagan conciencia en las y los estudiantes en que la Ruta de denuncia es un instrumento valioso para la prevención, solución y defensa de cada persona. Debe ser abordado tanto por la víctima como por los agentes de la PNC con formalidad, discreción y responsabilidad.

CICLO DE VIOLENCIA (CÍRCULO DE LA VIOLENCIA)

>MARCO CONCEPTUAL

La violencia es cíclica: tiene fases y etapas que deben conocerse para tomar medidas y actuar según las características de cada una. Conocer estas etapas permite prevenir, evitar y adecuar las actitudes personales para protegerse en forma integral: física, mental y emocional.

>DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

El instructor enseñará a los estudiantes, el dibujo del Ciclo de violencia. Les explicará que la violencia tiene un ciclo que se repite constantemente y que en cada fase hay sentimientos involucrados.

Nombre de la Herramienta

CICLO DE VIOLENCIA

Dirigida a:

- Estudiantes de primaria

Tiempo:

- 45 minutos

Objetivo:

- 1. Conocer los ciclos de la violencia.
- 2. Identificar los sentimientos que se presentan en cada fase del ciclo de violencia.

Aplicación:

- En grupo

Recursos:

- Láminas del Ciclo de Violencia en blanco para completar con los alumnos. (Tamaño oficio)

Procedimiento:

- Se hará una "lluvia de ideas" para que los estudiantes comenten las situaciones de violencia que están enfrentando o que han observado que suceden en sus casas, escuela o comunidad.
Leer el nombre de cada fase del ciclo de violencia y los sentimientos que se presentan.

En un círculo del Ciclo de Violencia en blanco, el instructor (o un alumno designado) escribe las situaciones violentas y los sentimientos que se manifiestan en cada una etapa.

RECOMENDACIONES

>El Ciclo de Violencia muestra una serie de fases, dentro de cada fase se explican las categorías que la componen, se debe tener en cuenta que, a modo de ciclo, el inicio de cada fase presupone la finalización de la anterior y así mismo al finalizar el ciclo, este inicia nuevamente. Las y los estudiantes deberán aprender que en cada etapa se manifiestan diferentes sentimientos y emociones. Asimismo, en cada fase existen actitudes para enfrentarlas en forma positiva.

UNA HISTORIA...UNA SOLUCIÓN

>MARCO CONCEPTUAL

Para escribir una historia, se recomienda seguir estos pasos:

1. Responder a la pregunta ¿Qué pasa? Esto indicará el tema de la historia.
2. Luego define la cuestión, o sea la trama.
3. Crea personajes y les asigna un rol.
4. Genera situaciones que lo lleven a tener una secuencia en la historia y un hilo conductor.
5. Elige la solución.

>DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Esta actividad consiste en que los estudiantes, trabajando en grupos, inventen historias utilizando tarjetas con diferentes ilustraciones. Cada uno tiene un personaje distinto. Cada historia que formen debe contener inicio, desarrollo y desenlace. Debe involucrar una situación de violencia en contra de la niña, un policía y una solución al problema presentado. La historia puede basarse en anécdotas que conozcan de violencia contra la niña. Al final el problema tendrá una solución. Los estudiantes comparten sus historias.

Nombre de la Herramienta

UNA HISTORIA...UNA SOLUCIÓN

Dirigida a:

- Estudiantes de primaria

Tiempo:

- 45 minutos – 1 hora

Objetivo:

- 1. Destacar la importancia de buscar alternativas para la solución de problemas.
- 2. Reflexionar sobre la ayuda que la PNC puede brindar en situaciones difíciles.

Aplicación:

- En grupo o individual

Recursos:

- Recurso humano, hoja de papel en blanco, grupos de tarjetas con ilustraciones.

Procedimiento:

- 1. Escribir en el pizarrón una lluvia de ideas de los problemas de violencia que afrontan en sus comunidades.
- 2. A la par escribir la posible solución a cada problema involucrando a la PNC.
- 3. Formar 5 grupos con los estudiantes.
- 4. A cada grupo darle 6 tarjetas con las ilustraciones de diferentes personajes.
- 5. Elaborar historias por grupos empleando los personajes que aparecen en las tarjetas. Escribir esa historia en el papel que se les dio.
- 6. Contar las historias frente a toda la clase y comentar las soluciones a cada problema.
- 7. Dramatizar las historias si lo desean.

RECOMENDACIONES

>Supervisar que todos los estudiantes participen en la elaboración de historias.

>Si algún estudiante se muestra con actitud negativa, hablarle apartándole del grupo para investigar qué le sucede.

VIOLENTÓMETRO

>MARCO CONCEPTUAL

Violentómetro, es un instrumento que ayudará a que las mujeres revisen sus relaciones con los demás.

En la regla se aprecian las diferentes escalas basadas en mediciones internacionales sobre la violencia y se convertirá en un instrumento para que los estudiantes detecten el grado de agresión que enfrentan a diario.

“El Violentómetro nos permite visualizar el problema de raíz. Se exponen los diferentes tipos de violencia, las condiciones que posibilitan la reproducción de distintos tipos de agresión en el contexto familiar y escolar, así como los estereotipos y las condiciones de género que es necesario modificar para lograr relaciones más equitativas entre hombres y mujeres”.

>DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Por medio de esta actividad, los estudiantes tendrán un apoyo visual del proceso que trae la violencia desde su inicio. Harán un análisis de lo que pueden permitir en el trato con los demás y lo que deben denunciar. También, los que son agresores, pueden hacer un análisis para no pasar los límites de respeto a los demás. El Violentómetro concientiza más a los estudiantes de la intensidad de la violencia que viven y cómo controlarla.

Nombre de la Herramienta

VIOLENTÓMETRO

Dirigida a:

- Estudiantes de primaria

Tiempo:

- 45 minutos – 1 hora

Objetivo:

- 1. Juzgar el grado de violencia que viven alrededor.
- 2. Concientizar a los estudiantes de que todo actuar tiene una consecuencia.

Aplicación:

- En grupo o individual

Recursos:

- Ilustración del Violentómetro, tarjetas de las conductas que demuestran violencia. Masking Tape, lápiz, crayones y hojas.

Procedimiento:

1. Comentar con los estudiantes cómo marca la temperatura el termómetro y comparar las diferentes situaciones de violencia que observan a su alrededor con la elevación de la temperatura.
2. Colocar en el pizarrón el cartel con el dibujo del Violentómetro.
3. Sobre la mesa tener una serie de rotulaciones que indiquen situaciones de violencia.
4. Leer las rotulaciones e invitar a los estudiantes para que pasen a colocar las rotulaciones al lado del Violentómetro de acuerdo a la gravedad de la situación.
5. Pensar en posibles soluciones para cada situación.
6. Dibujar el Violentómetro en una hoja o en su cuaderno y escribir las situaciones de violencia al nivel que corresponden en el mismo

RECOMENDACIONES

>Ayudar a los estudiantes a identificar las situaciones violentas que puedan causar problemas entre sus compañeros.

•Juzgar cada una de las conductas que aparecen en el Violentómetro para evitar cometerlas y ofender a los demás.

>Evitar situaciones de riesgo que nos puedan afectar con maltrato físico.

¿ESTÁS SEGURO?...

>MARCO CONCEPTUAL

Entre los principios para la velar por la seguridad del país, encontramos tres grandes áreas: ciudadana, comunitaria y pública. Cuando hablamos de seguridad ciudadana nos referimos a un concepto que implica tanto el deber del Estado de preservar la tranquilidad individual y colectiva de la sociedad ante peligros que puedan afectarla, como la garantía del ejercicio de los derechos y libertades fundamentales del ser humano. Como concepto jurídico, requiere de la existencia de algunos elementos centrales en su construcción como:

>DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Al realizar esta actividad, los estudiantes tomarán conciencia de que la PNC siempre está cercana para brindarles ayuda y protegerles. Desarrollarán más confianza en sí mismos y apreciarán más la labor que realizan los agentes, trabajo que es de 24 horas. Sentirán apoyo y protección y sabrán a dónde dirigirse en caso de una situación de riesgo.

Nombre de la Herramienta

¿ESTÁS SEGURO?

Dirigida a:

- Personas de cualquier edad.

Tiempo:

- 45 minutos – 1 hora

Objetivo:

- 1. Identificar los tipos de seguridad que brinda la Policía Nacional Civil.
2. Reconocer la labor que realiza la PNC.
3. Apreciar el trabajo y seguridad que brindan los agentes de PNC y dirigirse a ellos cuando necesiten ayuda

Aplicación:

- Individual y en grupo

Recursos:

- Recurso humano, hoja con ilustración y agujero.

Procedimiento:

1. Explicar a los estudiantes los tipos de seguridad que brinda la PNC.
2. Asociar la ilustración a cada tipo de seguridad que brinda la PNC. (ciudadana, comunitaria, pública)
3. Invitar a un grupo de estudiantes a participar en el juego ¿Estás seguro?...
4. Explicar el juego: Se trata de que un estudiante sostenga en la mano una ilustración que contiene alguna situación en la que la PNC puede ayudarnos dando seguridad. El participante, no sabe qué situación contiene la ilustración porque se para atrás de la imagen y no la ve ni la puede ver. Debe adivinar la situación, a partir de la descripción que van dando sus compañeros.
5. Cuando adivine, dice a qué tipo de seguridad que nos da la PNC corresponde. Pasa otro estudiante y sostiene la ilustración de otra situación.
6. Se sigue el mismo procedimiento. Los estudiantes dan claves y el que sostiene la ilustración adivina de qué situación se habla y qué tipo de seguridad amerita.
7. Identificar el tipo de seguridad que dará la PNC a cada situación representada en la ilustración. (Ciudadana, comunitaria o pública.)
8. Trabajar en grupos y comentar acerca de tres situaciones de seguridad que han observado alrededor de su comunidad. (ciudadana, comunidad y pública)

RECOMENDACIONES

>Hacer énfasis de que si están en situación de riesgo pueden acudir a la PNC para buscar ayuda.

>Cuando trabajen en grupos, circular alrededor de ellos para supervisar el trabajo y comportamiento de los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA



(s.f.).

- Psicopedia: psicopedia.org. (24 de 1 de 2019). ¿Qué es el autoconcepto y cómo se forma?" en: Psicopedia: psicopedia.org. Obtenido de Psicopedia: psicopedia.org.: Psicopedia: psicopedia.org.
| www.saludvidamerly.com. (5 de 1 de 2019). | www.saludvidamerly.com. Obtenido de | www.saludvidamerly.com: | www.saludvidamerly.com
- <https://www.significados.com/acoso-escolar/>. (31 de 5 de 2019). acoso-escolar/. Obtenido de <https://www.significados.com/acoso-escolar/>: <https://www.significados.com/acoso-escolar/>
Alvarez Cordero, M. d. (2013). Pequeños lectores, escritores y poetas. México: Limusa.
Barrios, A. (19 de 11 de 2014). ü
<https://anaisbarrios.wordpress.com/2014/11/19/5-principios-para-enseñar-a-los-ninos-a-proteger-su-cuerpo/>. Obtenido de ü
<https://anaisbarrios.wordpress.com/2014/11/19/5-principios-para-enseñar-a-los-ninos-a-proteger-su-cuerpo/>
o/ ü
<https://anaisbarrios.wordpress.com/2014/11/19/5-principios-para-enseñar-a-los-ninos-a-proteger-su-cuerpo/>
o/
- Daniel, C. (1995). Inteligencia Emocional. California: Le Libros.
- Greenberg, J. (2008). "Understanding the vital human quest for self-esteem". Perspectives on Psychological Science. USA: ü Greenberg, J. (2008). "Understanding the vital human quest for self-esteem". Perspectives on Psychological Science. 3 (1): 48 - 55.
<http://pnc.edu.gt/wp-content/uploads/2015/11/Doctrina-Institucional-PNC.pdf>. (5 de 1 de 2013).
Funciones de la policía. Obtenido de
<http://pnc.edu.gt/wp-content/uploads/2015/11/Doctrina-Institucional-PNC.pdf>:
<http://pnc.edu.gt/wp-content/uploads/2015/11/Doctrina-Institucional-PNC.pdf>
- <http://psicologia.costasur.com/es/autopercepcion.html>. (5 de 1 de 2019). autopercepcion. Obtenido de <http://psicologia.costasur.com/es/autopercepcion.html>:
<http://psicologia.costasur.com/es/autopercepcion.html>
- <http://www.espaciosnoviolentos.net/?secc=doc&doc=18>. (25 de 9 de 2017). espaciosnoviolentos. Obtenido de <http://www.espaciosnoviolentos.net/?secc=doc&doc=18>:
<http://www.espaciosnoviolentos.net/?secc=doc&doc=18>
- <https://neuvoo.com.mx/neuvooPedia/es/oficial-de-policia/>. (5 de 1 de 2017). Definición de policías. Obtenido de <https://neuvoo.com.mx/neuvooPedia/es/oficial-de-policia/>:
<https://neuvoo.com.mx/neuvooPedia/es/oficial-de-policia/>
- <https://www.moverlossentimientos.com/index.php/blog/item/83-defectos-y-virtudes>. (5 de 5 de 2015). moverlossentimientos.-defectos-y-virtudes. Obtenido de <https://www.moverlossentimientos.com/index.php/blog/item/83-defectos-y-virtudes>:
<https://www.moverlossentimientos.com/index.php/blog/item/83-defectos-y-virtudes>
- Los engranajes de la Psicología loseblogspot.com/.../10-beneficios-de-quererse-un... (26 de 11 de 2014). Los engranajes de la Psicología loseblogspot.com/.../10-beneficios-de-quererse-un.... Obtenido de Los engranajes de la Psicología loseblogspot.com/.../10-beneficios-de-quererse-un...: Los engranajes de la Psicología loseblogspot.com/.../10-beneficios-de-quererse-un...
- Mitchel, B. H. (1995). El desarrollo de la Persona. California: Harper & Row.

- Porto, J. y. (Publicado: 2010. Actualizado: 2013.). Definiciones . España: Alianza.
Prevención de la Violencia. (5 de 1 de 2019). Obtenido de <http://www.who.int/violenceprevention/publications/en/index.html>:
<http://www.who.int/violenceprevention/publications/en/index.html>
- RAE. (5 de 1 de 2019). Diccionario de la lengua española. Obtenido de <https://dle.rae.es>: <https://dle.rae.es>
www.eduteka.com. (5 de 1 de 2017). www.eduteka.com. Obtenido de www.eduteka.com: www.eduteka.com
www.eligeeducar.cl. (5 de 1 de 2017). Estrategias para educar. Obtenido de www.eligeeducar.cl:
www.eligeeducar.cl
- www.juntadeandalucia.com. (5 de 1 de 2019). Violencia contra la mujer. Obtenido de www.juntadeandalucia.com: www.juntadeandalucia.com
- www.mingob.gob.gt. (5 de 1 de 2002). www.mingob.gob.gt. Obtenido de www.mingob.gob.gt:
www.mingob.gob.gt
- www.oncosalud.pe. (5 de 1 de 2019). Alimentación sana. Obtenido de www.oncosalud.pe: www.oncosalud.pe
- www.psicologiyamente.com. (5 de 1 de 2019). Psicología y Mente. Obtenido de www.psicologiyamente.com:
www.psicologiyamente.com
- www.unwomen.org. (28 de 10 de 2019). The power of women peacebuilders. Obtenido de www.unwomen.org: www.unwomen.org
- www.wordreference.com. (5 de 1 de 2019). www.wordreference.com. Obtenido de www.wordreference.com:
www.wordreference.com
- ü <https://espanol.stopbullying.gov/qu%C3%A9-es-elacoso/346k/%C3%ADndice.html>. (30 de 5 de 2019). [espanol.stopbullying](https://espanol.stopbullying.gov/qu%C3%A9-es-elacoso/346k/%C3%ADndice.html). Obtenido de <https://espanol.stopbullying.gov/qu%C3%A9-es-elacoso/346k/%C3%ADndice.html>:
<https://espanol.stopbullying.gov/qu%C3%A9-es-elacoso/346k/%C3%ADndice.html>



