Componente 1: Prevención de violencia en el contexto familiar, violencia sexual y promoción y garantía de derechos

Sub-Actividad 1.2.1 Semillero y formación de liderazgos juveniles

En el marco del convenio de cooperación entre las Naciones Unidas, representada por la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) para la Región Andina y el Cono Sur, y la Alcaldía Local de Usaquén – Fondo de Desarrollo Local, se desarrollan acciones conjuntas orientadas a sensibilizar, visibilizar y promover la garantía de derechos de los adolescentes, así como a prevenir las violencias en los contextos familiar, social y comunitario. Estas actividades hacen parte del proyecto 2630 "Usaquén cuidadora, autónoma y previsora de violencias en el contexto familiar" y se ejecutan en el marco del convenio de cooperación.

Este proceso se sustenta en un enfoque de derechos, territorial, diferencial y de género, y está orientado a la prevención, atención y mitigación de las violencias, así como al fortalecimiento de entornos protectores, entre ellos la familia como espacio clave de cuidado y prevención. Asimismo, fomenta la corresponsabilidad entre el Estado y la comunidad y el fortalecimiento de capacidades para el ejercicio pleno de los derechos.

Alineado con los objetivos del proyecto "Usaquén se mueve" de la Alcaldía Local de Usaquén, se estructuraron sesiones orientadas al fortalecimiento socioemocional, la promoción del autocuidado y del cuidado relacional. De manera transversal, este proceso integra el abordaje de la Violencia Basada en Género (VBG), la promoción de masculinidades no violentas, el análisis del marco normativo y de las rutas de atención institucional, el enfoque de derechos humanos, el fortalecimiento de prácticas familiares democráticas y la prevención de violencias en entornos digitales. Estas acciones están dirigidas a las y los adolescentes.

Estas herramientas de aprendizaje constituyen un apoyo en el trabajo en territorio de los equipos técnicos, actores comunitarios, familias, personas cuidadoras y facilitadores, desde un enfoque preventivo, participativo y de transformación social.

Aspectos para tener en cuenta:

La metodología se concibe como flexible y adaptable, lo que permite realizar ajustes en la ejecución en caso de presentarse contingencias. En este sentido, los tiempos y el desarrollo de las actividades podrán variar de acuerdo con las características, necesidades y dinámicas de los grupos participantes, sin afectar los objetivos propuestos, la calidad técnica ni el enfoque de derechos, género y protección que orienta la intervención.

Objetivo General:

Favorecer la comprensión por parte de las y los adolescentes de las distintas formas de violencia que existen en la sociedad y acompañar el reconocimiento y ejercicio de sus derechos humanos. |

Modalidad:
La presente metodología está concebida para desarrollarse principalmente en modalidad presencial, privilegiando el encuentro directo, la interacción grupal y el aprendizaje experiencial como elementos centrales del proceso formativo. Las sesiones presenciales facilitan la participación activa, la construcción de confianza, el trabajo colaborativo y el acompañamiento cercano por parte del equipo facilitador, aspectos fundamentales para el abordaje de temáticas sensibles relacionadas con la prevención de violencias y la protección de niñas, niños y adolescentes. Esta modalidad favorece, además, la observación de dinámicas grupales y la adaptación inmediata de las actividades según las necesidades del grupo.

Temas para abordar:

- Promoción del buen trato
- Prevención de las violencias en contexto intrafamiliar
- Activación de rutas de atención

1. Desarrollar acciones enfocadas a la prevención y creación de herramientas para la mitigación de la Violencia en contextos familiares, sociales y comunitarios.

Se proyecta un proceso de una (1) sesión semanal durante dos (2) meses (para un total de 8 sesiones en cada barrio), cada sesión tendrá una duración de dos (2) horas, con un cupo de 20 jóvenes por grupo en cada barrio. (40 jóvenes en total por los dos barrios)

Estructura de la metodología

La metodología de intervención se estructuró a partir de los siguientes módulos:

Módulo	Sesión
1. Expresión de emociones	Reconociendo mis emociones
2. Autocuidado y cuidado por el otro u otra	Cuidar sin dañar
3. Derechos humanos.	Yo tengo derechos
4. Violencia basada en género VBG.	Igualdad en Acción
5. Construcción de masculinidades no violentas	Referentes masculinos que cuidan

6. Legislación contra las violencias y las rutas de atención institucional.	Pedir ayuda también es un derecho
7. Familias democráticas	Familias que dialogan, hogares que protegen
8. Factores de prevención en la virtualidad.	Cuidarnos también en internet

MODULO 1. EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Nombre del encuentro: Reconociendo mis emociones
Objetivos del Encuentro: Desarrollar en las y los adolescentes habilidades para reconocer, comprender y expresar sus emociones, favoreciendo su bienestar socioemocional y la construcción de vínculos sanos.

Participantes: Adolescentes de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Detalles	Cantidad
Cartulinas de colores tamaño carta	20
Caja de Marcadores de colores	1
Tarjetas con imágenes de emociones Anexo 1	20
Papel kraft	1
Cinta adhesiva	1
Hojas blancas	20
Pinturas	15
Pinceles	20

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 1 RECONOCIENDO MIS EMOCIONES	
Objetivo	Reconocer las emociones y aplicar estrategias de autorregulación y comunicación asertiva en situaciones cotidianas.
Conceptos técnicos por desarrollar	La expresión emocional en la adolescencia es un proceso fundamental para el desarrollo personal y social, ya que permite a las y los adolescentes reconocer, comprender y comunicar sus emociones de manera adecuada. Diversos estudios señalan que la dificultad para identificar y expresar emociones puede derivar en respuestas impulsivas, agresivas o violentas, especialmente en contextos de relaciones interpersonales y de género. Desde un enfoque preventivo, el fortalecimiento de habilidades socioemocionales como la empatía,

	la autorregulación y la comunicación asertiva constituye un factor protector frente a la violencia de género, ya que favorece relaciones basadas en el respeto, la igualdad y la resolución pacífica de conflictos (Organización Mundial de la Salud, 2012). La autorregulación emocional se define como la capacidad de gestionar y modular las propias emociones según las demandas del contexto, evitando respuestas impulsivas y favoreciendo conductas adaptativas (Gross, 1998; Thompson, 2014). En la adolescencia, esta capacidad se encuentra en pleno desarrollo y su fortalecimiento se asocia con menores niveles de conflicto interpersonal y agresión (Eisenberg, Spinrad & Eggum, 2010). Por su parte, la comunicación asertiva implica expresar emociones, necesidades y desacuerdos de manera clara, respetuosa y no violenta, diferenciándose tanto de la comunicación pasiva como de la agresiva (Alberti & Emmons, 2008). Esta habilidad contribuye a prevenir dinámicas relacionales basadas en el control, la intimidación o la coerción, y promueve interacciones más equitativas, especialmente en relaciones afectivas y de género (World Health Organization, 2021)
Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	Se da la bienvenida a las y los adolescentes, agradeciendo su presencia y explicando que el encuentro será un espacio para hablar de las emociones y reconocer cómo nos sentimos hoy. La facilitadora invita a que todos se coloquen en círculo. Luego, de forma sencilla, se les pide que piensen por unos segundos en cómo llegan hoy al encuentro. Uno a uno, cada adolescente dice su nombre y completa la frase: "Hoy me siento…" Pueden usar una sola palabra, una emoción o una frase corta (por ejemplo: tranquilo, cansada, feliz, confundido, con miedo, con ganas de aprender). No es obligatorio explicar el motivo, solo expresar cómo se sienten. Para cerrar la dinámica, se agradece cada participación y se refuerza la idea de que todas las emociones son válidas, que no hay respuestas buenas o malas, y que este será un espacio de respeto, escucha y confianza durante todo el encuentro.
Momento Central	**Actividad 1. Termómetro de las Emociones** Se da la bienvenida a las y los adolescentes y se inicia con una breve conversación introductoria sobre qué son las emociones y por qué todas son importantes. Posteriormente, se entregan tarjetas con

	diferentes emociones y se les invita a elegir aquella que represente cómo se sienten en ese momento (**ANEXO 1**). Cada participante ubica su tarjeta en un mural colectivo denominado **"El termómetro de las emociones"**. La facilitadora o el facilitador guía una reflexión destacando que no existen emociones buenas o malas, sino que todas cumplen una función, y que reconocerlas y expresarlas es una forma de cuidado y bienestar. A continuación, se entrega a cada joven una cartulina y se les solicita escribir una situación cotidiana que les haya generado una emoción específica (por ejemplo, alegría, miedo, tristeza o enojo). De manera voluntaria, algunas personas comparten su relato con el grupo, lo cual permite visibilizar que las emociones están presentes en múltiples momentos de la vida diaria y que cada persona puede experimentarlas de manera distinta. El espacio se orienta a fortalecer la empatía y la comprensión mutua, reflexionando sobre cómo apoyar a otras personas cuando se sienten tristes, enojadas o asustadas, y cómo expresar nuestras emociones de manera respetuosa y sin recurrir a la violencia. Para ello, la facilitadora o el facilitador introduce ejemplos concretos, tales como: **Cómo apoyar a una persona** • *"Si una amiga está triste porque discutió con su mamá, puedo escucharla y preguntarle qué necesita."* • *"Si un compañero tiene miedo antes de una presentación, puedo decirle que lo hará bien y ofrecerle practicar juntos."* • *"Si alguien está enojado, en vez de burlarme o criticar, puedo darle espacio y decirle que si quiere puede hablar conmigo después."* **Cómo expresar mis emociones sin agredir** • *"Me sentí frustrado cuando interrumpieron mi explicación, preferiría que me dejaran terminar."* • *"Me dio miedo cuando levantaste la voz, ¿podemos hablar más calmado?"* • *"Estoy triste porque pensé que íbamos a trabajar en equipo y al final no me tuvieron en cuenta."* También se explican alternativas para manejar emociones intensas, tales como respirar profundamente, pedir un momento para calmarse o buscar apoyo. Se refuerza la idea de que reaccionar con gritos,

	insultos, golpes o burlas no ayuda a resolver los conflictos y puede afectar negativamente a otras personas. La facilitadora o el facilitador realiza una síntesis final destacando que reconocer cómo nos sentimos, poder pedir apoyo y acompañar a otras personas sin burlas ni juicios contribuye al bienestar personal y a la construcción de relaciones más respetuosas, seguras y saludables. **Actividad 2. Los Colores de lo que Siento** En este segundo momento, la persona que orienta inicia una conversación sencilla con el grupo, utilizando preguntas guía como: • ¿Qué emociones conocemos? • ¿Está bien sentir rabia, tristeza, miedo o alegría? A partir de las respuestas, se explica que todas las emociones son válidas, y que es natural sentirlas en diferentes situaciones de la vida cotidiana. Sin embargo, se enfatiza que lo que puede generar dificultades no es la emoción en sí, sino cómo respondemos a ella. Por ejemplo, sentir enojo es legítimo, pero gritar, insultar o agredir a alguien puede lastimar y afectar las relaciones; sentir miedo o tristeza tampoco es negativo, y pedir apoyo, hablar o tomar un tiempo para respirar son formas sanas de responder. Este punto permite introducir la idea de que sentir rabia no implica gritar o golpear, y que sentir miedo o tristeza no nos hace “débiles”, sino humanos. Posteriormente, se entrega el material de trabajo y se invita a cada participante a pensar en cómo se siente en ese momento o en una emoción que conoce bien. Se reparte una hoja en blanco y se explica que cada color puede representar una emoción, por ejemplo: • Rojo: enojo • Azul: tristeza • Amarillo: alegría • Verde: calma • Negro: miedo En coherencia con la actividad, se les invita a pintar sus emociones utilizando los colores que elijan. Se refuerza la idea de que no existen dibujos “bonitos” o “feos” y que no hay emociones “buenas” o “malas”. Cada participante pinta libremente lo que siente, utilizando pinceles u otros materiales disponibles. La persona facilitadora

	acompaña el proceso validando emociones y cuidando el clima emocional del espacio. Para cerrar este momento, se realiza una breve reflexión colectiva donde se pone en evidencia que expresar nuestras emociones no solo es saludable, sino que rompe estereotipos de género asociados a la expresión emocional (por ejemplo: "los niños no lloran" o "las niñas no pueden enojarse"). Asimismo, se destaca que reconocer y expresar lo que sentimos favorece la empatía, el respeto, la igualdad y la expresión emocional sin violencia, elementos fundamentales para construir relaciones sanas con otras personas.
Momento Final	Para el cierre, las y los adolescentes escriben una frase de autocuidado o de apoyo emocional, por ejemplo: "Puedo pedir ayuda cuando me siento mal" "Mis emociones importan" "Escuchar a otros también es cuidarlos"

MODULO 2. AUTOCUIDADO Y CUIDADO POR EL OTRO U OTRA

Nombre del encuentro: Cuidar sin dañar

Objetivos del Encuentro: Desarrollar en las y los adolescentes habilidades de autocuidado y cuidado colectivo que les permitan identificar personas, lugares y acciones protectoras para prevenir violencias en sus entornos cotidiano, familiar, escolar y comunitario.

Participantes: Adolescentes de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Detalles	Cantidad
Hojas blancas tamaño carta	20
Caja de Marcadores	1
Lapiceros	20
Caja de Colores	1
Paquete de post-it de colores	1
Papel kraft	1
Arcilla	20
Palillos	20
Cinta adhesiva	1
Tijeras	7

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 2 CUIDAR SIN DAÑAR	
Objetivo	Identificar acciones de autocuidado y cuidado colectivo, comprendiendo el valor de los espacios y relaciones seguras como elementos protectores frente a las violencias.
Conceptos técnicos por desarrollar	Diversos enfoques educativos y comunitarios coinciden en que fortalecer el autocuidado y el cuidado mutuo desde edades tempranas contribuye a la construcción de vínculos afectivos sanos y equitativos. Estas prácticas promueven habilidades socioemocionales como la comunicación asertiva, la empatía, la gestión emocional y el reconocimiento del consentimiento, las cuales son fundamentales para la prevención de la violencia de género y otras formas de violencia interpersonal (UNESCO, 2020; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). De acuerdo con la evidencia disponible, el desarrollo de habilidades para el cuidado y el apoyo entre pares actúa como un factor protector, al reducir la tolerancia social hacia la violencia, fomentar la corresponsabilidad emocional y favorecer relaciones basadas en el respeto y la igualdad (UNICEF, 2023; ONU Mujeres, 2020). De igual forma, la presencia de espacios seguros y relaciones significativas en la escuela, la familia y la comunidad se asocia con menor riesgo de victimización y mayor bienestar en adolescentes (CEPAL/UNICEF, 2020).
Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	Se da la apertura del encuentro con una conversación guiada sobre qué significa sentirse segura o seguro. Posteriormente, se entrega a cada participante dos tarjetas que dicen “me cuida” y “no me cuida”. Luego se explica al grupo que “vamos a escuchar algunas situaciones y ustedes decidirán si eso es una acción que cuida o que no cuida. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es reflexionar”. A continuación, se leen diferentes situaciones en voz alta y cada participante levanta la tarjeta que considere adecuada. Algunos ejemplos son:

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

	• "Alguien respeta cuando digo no" • "Me revisan el celular sin permiso" • "Me escuchan cuando estoy triste" • "Se burlan de mí por ser niño/niña" • "Me piden que cambie mi forma de vestir" Una vez finalizada la ronda, la persona que orienta invita a conversar sobre lo que surgió, preguntando por qué determinadas acciones "cuidan" y por qué otras "no cuidan". Se resalta que el cuidado no solo tiene que ver con proteger el cuerpo, sino también con cuidar cómo nos hablan, cómo nos tratan y cómo nos hacen sentir en diferentes espacios. Para cerrar, se realiza una síntesis destacando que: • todas las personas tenemos derecho a sentirnos seguras y respetadas, • las relaciones que cuidan no controlan, no humillan y no obligan, • pedir ayuda o poner límites es una forma de autocuidado, y • apoyar a alguien que se siente incómodo o inseguro es cuidado colectivo. El ejercicio concluye reforzando que identificar lo que "me cuida" y lo que "no me cuida" contribuye a reconocer espacios, relaciones y acciones protectoras frente a distintas formas de violencia en la vida diaria.
Momento Central	**Actividad 1. El círculo del cuidado** Se conforma un círculo grupal y se dispone un papel kraft en el centro. A cada participante se le entrega un post-it donde escribirá una acción concreta de autocuidado o cuidado hacia otras personas (por ejemplo: escuchar, pedir ayuda, respetar límites, no gritar, acompañar). Posteriormente, se pegan los post-it en el mural colectivo llamado "El círculo del cuidado". La facilitadora o el facilitador orienta una reflexión sobre cómo estas acciones ayudan a prevenir situaciones de violencia y fortalecen el buen trato. Cada joven elige una acción del mural y se compromete a ponerla en práctica en su vida diaria.

	Actividad 2. Mi estructura de límites En un segundo momento se propone una actividad creativa orientada a reconocer qué situaciones nos hacen sentir seguros/as y cuáles pueden generar incomodidad o malestar. Antes de iniciar, la persona que orienta introduce el concepto de límites explicando que "poner límites es una forma de respeto, no de rechazo", y que los límites permiten cuidarnos y cuidar nuestras relaciones. A continuación, cada participante construye una figura o estructura con arcilla (puede ser una casa, una torre, un círculo u otra representación personal). Sobre la figura se insertan palillos que simbolizan límites saludables. En pequeños papeles se escriben ejemplos de dichos límites como: • "No gritar" • "Respetar mi cuerpo" • "Escuchar sin insultar" • "Aceptar un no" Los papeles se ubican en los palillos en la figura de arcilla y, posteriormente, cada adolescente presenta su creación al grupo, explicando qué límites eligió y por qué son importantes. La persona facilitadora acompaña la reflexión con preguntas sencillas como: • ¿Qué cosas te hacen sentir seguro/a? • ¿Cuándo sientes que se cruza un límite? • ¿Qué haces cuando algo te incomoda? • ¿Cómo puedes decir "no" sin faltar al respeto? • ¿Cómo puedes respetar el "no" de otras personas? Para cerrar, se realiza una síntesis destacando que los límites: • ayudan a identificar lo que nos cuida y lo que no, • permiten expresar necesidades sin agresión, • disminuyen conflictos y malentendidos, y • son fundamentales para relaciones basadas en el respeto, la empatía y la igualdad. La actividad concluye reforzando que todas las personas tenemos derecho a poner límites y a que nuestros límites sean respetados, y que reconocerlos a tiempo funciona como un factor protector frente a distintas formas de violencia en espacios familiares, escolares y comunitarios.

Momento Final	Se cierra el espacio resaltando que cuidarse y cuidar a otras personas es una responsabilidad compartida y una forma activa de prevenir las violencias.

MODULO 3. DERECHOS HUMANOS

Nombre del encuentro: Yo tengo Derechos

Objetivos del Encuentro: Consolidar el reconocimiento y la apropiación de los derechos de las y los adolescentes como componente clave para la prevención de violencias y la promoción de entornos protectores en los ámbitos familiar, escolar y comunitario.
Participantes: Adolescentes de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Detalles	Cantidad
Caja de Marcadores de colores	5
Tarjetas con derechos de la niñez	6
Hojas blancas	7
Papel Kraft	4
Cinta adhesiva	1
Revistas recicladas	15
Pegamento	5

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 3. YO TENGO DERECHOS	
Objetivo	Reconocer los derechos fundamentales de las niñas y los niños como base para la prevención de situaciones de violencia y vulneración de derechos.
Conceptos técnicos por desarrollar	La adolescencia no debe entenderse únicamente como una etapa de transición hacia la adultez, sino como un período en el que las personas son titulares plenos de derechos humanos, con necesidades, intereses y formas de participación propias. Reconocer esta titularidad implica superar visiones exclusivamente tuteladoras o asistenciales, que conciben a las y los adolescentes únicamente como sujetos "a proteger", sin considerar su capacidad para ejercer agencia en asuntos que afectan su vida (Comité de los Derechos del Niño, 2016). Desde la perspectiva del enfoque de derechos, las y los adolescentes poseen capacidad progresiva para influir en su entorno, tomar decisiones informadas y participar en los espacios familiares, escolares, comunitarios e institucionales. Esta participación debe darse

	en condiciones de respeto, información adecuada y acompañamiento, garantizando que el ejercicio de sus derechos no sea restringido de manera injustificada por prejuicios relacionados con la edad o estereotipos de género (UNICEF, 2021; ONU Mujeres, 2020). El reconocimiento de la adolescencia como una etapa con agencia social y política tiene efectos preventivos frente a distintas formas de violencia. La evidencia muestra que cuando las y los adolescentes pueden expresar sus opiniones, establecer límites, acceder a información confiable y participar en decisiones relevantes, se fortalecen sus factores protectores, disminuyen los riesgos de victimización y aumenta su capacidad para buscar apoyo ante situaciones de vulneración (UNESCO, 2020; OMS, 2021). En ese sentido, la noción de adolescencia como "titularidad plena de derechos" exige que familias, escuelas, instituciones y comunidades generen entornos seguros y respetuosos de la autonomía progresiva, promoviendo una cultura de participación, diálogo y cuidado mutuo.
Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	Se da apertura al encuentro con una dinámica que busca activar al grupo y conectar con experiencias cotidianas relacionadas con los derechos. Se explica la consigna: "Cuando la música suene, todas y todos se mueven libremente por el espacio. Cuando la música se detenga, se quedan congelados/as." Una vez entendido, se inicia el ejercicio. Cada vez que la música se detiene, la persona facilitadora menciona una situación y da una consigna breve. Ejemplos: • **"Una persona es discriminada por su género"** → congélate mostrando cómo te hace sentir. • **"Te escuchan y respetan tu opinión"** → congélate mostrando esa emoción. • **"Te gritan para obedecer"** → congélate como si pidieras respeto. • **"Accedes a educación"** → congélate celebrando. Después de cada ronda, se invita a que algunas personas compartan qué derecho identifican en la situación mencionada (por ejemplo: derecho a la educación, derecho a la igualdad, derecho a la participación, derecho a no ser discriminado, etc.).

	Para cerrar la dinámica, la persona facilitadora realiza una breve síntesis destacando que: • los derechos no son conceptos abstractos, sino situaciones que vivimos en el día a día; • cuando se respetan, generan bienestar, alegría y seguridad; • cuando se vulneran, pueden generar miedo, tristeza o incomodidad; y • conocer y reconocer nuestros derechos nos ayuda a pedir ayuda, poner límites y actuar frente a situaciones de violencia o injusticia. De esta manera, el grupo pasa del reconocimiento emocional a la identificación de derechos, preparando el terreno para las actividades posteriores.
Momento Central	**Actividad 1. Derechos en acción** Se realiza una conversación introductoria sobre qué son los derechos, para qué sirven y por qué existen. Posteriormente, se conforman pequeños grupos y se entregan tarjetas con diferentes derechos de la niñez y la adolescencia (derecho a la educación, a la protección, al juego, a la salud, a ser escuchados, entre otros) (**Anexo 2**). Cada grupo recibe una situación cotidiana y reflexiona si el derecho asignado está siendo garantizado o vulnerado. La persona facilitadora acompaña el ejercicio orientando el diálogo hacia la importancia de reconocer los derechos como herramientas de protección frente a las violencias, así como hacia la identificación de actores que pueden brindar apoyo cuando un derecho no se cumple. **Ejemplos de situaciones:** **Derecho a la protección** *Situación:* Juan recibe mensajes ofensivos y amenazas en redes sociales. Le cuenta a una persona adulta de confianza, quien lo acompaña a reportar la situación y buscar ayuda. **Derecho al juego** *Situación:* Después de cumplir con sus tareas, Camila participa en actividades deportivas y juegos con sus amigos en el barrio.

	Derecho a la salud *Situación:* Andrés se siente mal y sus cuidadores lo llevan al centro de salud para recibir atención médica. **Derecho a ser escuchados** *Situación:* En el colegio, Sofía expresa su opinión sobre una norma que considera injusta. Su opinión es tomada en cuenta en el diálogo con docentes y directivos. Además, se mencionarán y se explicaran otros derechos que son fundamentales para el ejercicio de una vida digna. • Tener una identidad • No ser separados • A una vida privada • Educación de excelencia • A ser tratado por igualdad Luego de la reflexión en equipos, se realiza una puesta en común donde se pregunta al grupo: • ¿Qué derecho identificaron? • ¿El derecho se garantizó o se vulneró? • ¿Quién puede ayudar cuando un derecho no se cumple? • ¿Qué señales o "alertas" nos dicen que hay una vulneración? Para cerrar la actividad, la persona facilitadora destaca que los derechos no son ideas abstractas, sino herramientas concretas de protección, y que conocerlos permite: • reconocer cuando algo no está bien, • pedir orientación o apoyo, • identificar personas y espacios protectores, y • contribuir a la prevención de situaciones de violencia. **Actividad 2. Yo tengo derecho a…** Se indica a las y los adolescentes que realizarán un afiche sobre los derechos humanos. Se conforman grupos pequeños y a cada uno se le solicita crear un afiche o collage que incluya los siguientes elementos: • El nombre del derecho • Una situación en la que se respeta • Una situación en la que se vulnera • Un mensaje de cuidado y respeto asociado al derecho Una vez finalicen, cada grupo presenta su afiche y responde a preguntas orientadoras como:

	• ¿Por qué este derecho es importante? • ¿Qué ocurre cuando no se respeta? • ¿Cómo podemos cuidarlo en nuestra vida diaria? El propósito de esta reflexión es que las y los adolescentes comprendan que los derechos no son únicamente conceptos legales, sino herramientas concretas que protegen su bienestar, su dignidad y su participación en distintos espacios. Para cerrar, la persona facilitadora destaca que los derechos humanos son universales, innegociables y no dependen del género, la edad, la orientación sexual, el origen, la condición física o socioeconómica. Asimismo, se resalta que conocer, ejercitar y defender los derechos contribuye a prevenir situaciones de violencia y vulneración, y a promover relaciones más respetuosas y entornos protectores.
Momento Final	Se realiza una reflexión grupal sobre cómo el ejercicio de los derechos va de la mano con el respeto por los derechos de otras personas.

MODULO 4. VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO (VBG)

Nombre del encuentro: Igualdad en Acción

Objetivos del Encuentro: Reconocer las diferentes manifestaciones de violencia basada en género e identificación temprana de señales de alerta
Participantes: Adolescentes de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Detalles	Cantidad
Tarjetas con situaciones cotidianas	20
Caja Marcadores de colores	5
Caja de Lapiceros	1
Hojas blancas	10
Palillos de madera	25
Cinta adhesiva	1
Rollo de Lana de diferentes colores (Rojo, verde, Azul, Amarrillo, morado)	20

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 4. IGUALDAD EN ACCIÓN

Objetivo	Promover en las y los adolescentes la capacidad de identificar manifestaciones de violencia basada en género, alertar sobre situaciones de riesgo y activar redes de apoyo y protección.
Conceptos técnicos por desarrollar	La violencia basada en género no es un fenómeno individual ni aislado, sino el resultado de procesos histórico-sociales, culturales y legales que han asignado roles diferenciados a hombres y mujeres, jerarquizando las relaciones sociales en función del género. Estos patrones han sido sostenidos y legitimados a través de normas, prácticas y creencias que han naturalizado la desigualdad y la discriminación (ONU Mujeres, 2020; OMS, 2021). Desde la perspectiva de derechos humanos, la violencia basada en género se reconoce como una forma de violación de derechos, que afecta el bienestar, la autonomía, la integridad y la participación de las personas, reforzando desigualdades estructurales y limitando la libertad y las oportunidades, especialmente en el caso de las mujeres y las niñas (Comisión Interamericana de Derechos Humanos, 2019). Si bien tanto hombres como mujeres pueden ser víctimas o agresores en distintos contextos, la evidencia internacional muestra que las mujeres y las niñas enfrentan una mayor probabilidad de experimentar violencia basada en género debido a factores como normas sociales discriminatorias, relaciones desiguales de poder y estereotipos sobre el comportamiento "aceptable" para cada género (OMS, 2021; CEPAL, 2022). En este sentido, diferentes estudios señalan que las mujeres tienen mayor probabilidad de sufrir agresiones por parte de personas conocidas, lo que refleja la dimensión relacional y cotidiana de este tipo de violencias (Solís Medina & Guerrero, 2020). Comprender este origen estructural permite reconocer que la violencia basada en género no es inevitable, sino prevenible, y que su abordaje requiere transformaciones culturales, institucionales y educativas que promuevan la igualdad, el respeto y el reconocimiento de derechos.
Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	Se inicia el espacio explicando que no todas las situaciones de la vida cotidiana tienen el mismo nivel de riesgo: algunas son seguras, otras generan alerta, y otras representan peligro. Para ello, se presentan tarjetas con situaciones posibles (por ejemplo: burlas constantes, control de amistades, golpes, insultos, mensajes incómodos) (**Anexo 3).**

	Cada participante clasifica las tarjetas en una de las tres categorías propuestas (seguro / alerta / peligro), según lo que considere. Una vez finalizada la clasificación, se realiza una reflexión guiada para analizar cómo identificaron cada situación y qué señales les permitieron clasificarla. La persona facilitadora orienta la conversación destacando que: • las situaciones de alerta merecen atención y apoyo, • las situaciones de peligro deben detenerse y buscar ayuda, • las situaciones seguras promueven bienestar y cuidado, • y que toda forma de violencia puede y debe ser reconocida y detenida, incluso cuando no produce lesiones visibles. Para cerrar, se resalta que reconocer señales de alerta y riesgo ayuda a protegerse y a cuidar a otras personas, y que pedir apoyo no es una señal de debilidad, sino de cuidado y protección.
Momento Central	**Actividad 1. La violencia no siempre se ve** Para favorecer la comprensión del tema, se explica al grupo que existen diferentes tipos de violencia y que algunos estereotipos de género pueden limitar el disfrute de sus derechos y afectar su bienestar. En pequeños grupos se analizan casos ficticios en los que se evidencian formas de violencia psicológica y simbólica. Cada grupo identifica qué tipo de violencia está presente y cómo podría sentirse la persona afectada. **Casos de análisis** **Caso 1: "Solo quiero cuidarte"** María tiene 16 años y su pareja le pide constantemente que le envíe fotos para saber con quién está. Se molesta cuando ella sale con sus amigas y le dice que "no le gusta cómo la miran". Con el tiempo, María ha dejado de salir para evitar discusiones. **Caso 2: "Es solo una broma"** En el curso, algunos compañeros hacen comentarios sobre el cuerpo de Sofía y se ríen cuando ella se incomoda. Cuando Sofía expresa que no le gusta, le dicen que exagera y que "solo están jugando". **Caso 3: "Si me quisieras…"** Lucas presiona a su pareja para que le envíe mensajes y fotos personales y le dice que si no lo hace es porque "no lo quiere de verdad". **Caso 4: "Tú no sabes nada"** Cada vez que Ana da su opinión, su pareja la interrumpe, la

	desacredita y la llama "tonta". Con el tiempo, Ana ha dejado de opinar para evitar sentirse mal. **Caso 5: "El dinero lo manejo yo"** Camila trabaja los fines de semana, pero su pareja le exige entregarle su dinero y se molesta si ella quiere usarlo para sí misma. Después del análisis, la persona facilitadora guía la reflexión con preguntas como: • ¿Qué tipo de violencia identificaron? • ¿Qué señales aparecen en el caso? • ¿Cómo podría sentirse la persona involucrada? • ¿Por qué estas situaciones no son "normales" ni parte del afecto? • ¿A quién podría recurrir la persona si necesita apoyo? Para cerrar, se refuerzan tres mensajes clave: 1. **La violencia no siempre deja marcas visibles** y puede manifestarse a través de palabras, burlas, control, manipulación o presión. 2. **Todas las personas tienen derecho a vivir sin miedo ni maltrato** y a construir relaciones respetuosas. 3. **Pedir ayuda es una forma de cuidado**, no de debilidad, y existen espacios, personas y servicios que pueden apoyar. **Actividad 2.** Se indica al grupo que realizarán una mándala tejida, con el propósito de reflexionar sobre cómo construimos relaciones basadas en el respeto, la igualdad y el cuidado mutuo. Se explica que, así como se tejen hilos, también se tejen relaciones a través de acciones, palabras y decisiones. Para iniciar, cada participante coloca dos palillos en forma de cruz y los amarra en el centro con lana. Luego, utilizando diferentes colores, comienza a tejer desde el centro hacia los extremos, pasando la lana por encima y por debajo de los palillos para dar forma a la mándala. Cada color representa un valor o acción preventiva: • **Rojo:** respeto • **Verde:** límites • **Azul:** comunicación • **Amarillo:** igualdad • **Morado:** autocuidado (Se aclara que los colores son simbólicos y pueden resignificarse.)

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

	Mientras avanzan en el tejido, la persona facilitadora acompaña el proceso recordando que las relaciones también necesitan equilibrio, cuidado y tiempo para fortalecerse. Una vez finalizada la mándala, se realizan preguntas orientadoras como: • **¿Qué valor estás tejiendo hoy en tus relaciones?** • **¿Qué pasa si un hilo se tensa demasiado?** (control) • **¿Qué ocurre si un hilo se rompe?** (violencia) • **¿Qué valor hace falta reforzar en tu tejido?** • **¿Quiénes te ayudan a tejer relaciones sanas?** Para cerrar, la facilitadora o el facilitador destaca tres ideas clave: 1. Las relaciones saludables se construyen con respeto, límites y comunicación. 2. El autocuidado es fundamental para evitar relaciones que nos lastimen o nos hagan sentir inseguras/os. 3. Todas las personas tienen derecho a establecer límites y a ser tratadas con dignidad y respeto.
Momento Final	Cada participante dice un compromiso personal para rechazar la violencia y promueve el respeto.

MODULO 5. CONSTRUCCIÓN DE MASCULINIDADES NO VIOLENTAS

Nombre del encuentro: Referentes masculinos que cuidan
Objetivos del Encuentro: Invitar a las y los adolescentes a cuestionar los estereotipos de género y explorar formas de construir masculinidades no violentas, respetuosas y libres de control.
Participantes: Adolescentes de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Detalles	Cantidad
Imágenes de referentes masculinos positivos	10
Marcadores de colores	1 paquete
Hojas blancas	25
Papel kraft	1
Cinta adhesiva	1
Dispositivo móvil	1

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 5. REFERENTES MASCULINOS QUE CUIDAN

Objetivo	Explorar y reconocer prácticas de masculinidades no violentas, destacando el cuidado, la empatía y el respeto como valores que fortalecen relaciones sanas e igualitarias.
Conceptos técnicos por desarrollar	La participación de los hombres en las tareas de cuidado como atender necesidades emocionales, acompañar procesos cotidianos, asumir corresponsablemente labores domésticas o cuidar de personas dependientes desafía las normas tradicionales de género que históricamente han asociado el cuidado únicamente a las mujeres. Este cambio cuestiona la idea de que los hombres deben ser distantes, proveedores o dominantes, y amplía las posibilidades de construir relaciones basadas en la empatía, el respeto y la colaboración (Connell, 2012; Barker, 2019). Cuando los hombres se involucran en el cuidado, se redistribuyen responsabilidades dentro de la familia y la comunidad, lo que contribuye a disminuir desigualdades y reduce el riesgo de dinámicas de control, celos, agresión o sometimiento que suelen vincularse con modelos hegemónicos de masculinidad. La evidencia muestra que estas prácticas generan relaciones más equitativas y libres de violencia, fortalecen los vínculos afectivos y favorecen entornos donde se valoran la comunicación, el bienestar y el apoyo mutuo (ONU Mujeres, 2020; UNICEF, 2021; OMS, 2021). En el caso de adolescentes y jóvenes, promover el cuidado como una práctica masculina legítima permite cuestionar estereotipos como que “los hombres no cuidan”, “el amor es control” o “mostrar afecto es debilidad”, y abre la posibilidad de construir masculinidades no violentas, orientadas al respeto propio y hacia los demás.
Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	Se inicia con un espacio de diálogo guiado en el que se invita al grupo a reflexionar sobre el poder de la palabra y cómo ciertos mensajes pueden transmitir cuidado y respeto, mientras que otros pueden reproducir violencias simbólicas y estereotipos de género. A partir de una lluvia de ideas, el grupo identifica frases o creencias socialmente asociadas a “ser hombre” (por ejemplo: “los hombres no lloran”, “los hombres mandan”, “un hombre tiene que ser fuerte”, “los celos son amor”). Estas frases se escriben en cartulinas y se analizan colectivamente, cuestionando de dónde provienen, qué enseñan y cómo influyen en la vida cotidiana.

	La facilitadora o el facilitador orienta la reflexión destacando que muchos de estos estereotipos pueden limitar la expresión emocional, justificar el control, desvalorizar el cuidado o promover la idea de que la fuerza y la violencia son formas legítimas de resolver conflictos. A partir de ello, el grupo dialoga sobre las consecuencias que estos mandatos pueden tener en las relaciones, en la salud emocional y en el ejercicio de los derechos. Para cerrar, se invita a reconocer que existir múltiples maneras de ser hombre, mujer o no identificarse con estas categorías, y que estas formas pueden basarse en valores como el respeto, la empatía, el autocuidado y la igualdad, contribuyendo a masculinidades no violentas y relaciones libres de daño
Momento Central	**Actividad 1. Construyendo Masculinidades Cuidadoras** Se presentan imágenes que muestran a hombres realizando distintas prácticas de cuidado (por ejemplo: acompañar a niñas y niños, escuchar, enseñar, cocinar, realizar tareas domésticas, apoyar actividades escolares o expresar afecto). Las imágenes se seleccionan de manera que representen diversas edades, corporalidades, identidades y contextos culturales, con el propósito de ampliar las formas posibles de vivir lo masculino. **(Anexo 4)** En grupos pequeños, las y los adolescentes observan las imágenes e identifican características positivas presentes en estos referentes, como el respeto, la empatía, la responsabilidad, la paciencia, la comunicación, el juego, la corresponsabilidad o la ternura. A partir de ello, dialogan sobre cómo estas actitudes contribuyen a la construcción de relaciones más equitativas, respetuosas y libres de violencia. La facilitadora o el facilitador conduce el análisis destacando que el cuidado no es una responsabilidad exclusiva de las mujeres, sino una práctica humana que involucra atención, acompañamiento, escucha y apoyo. En este sentido, reconocer a los hombres como sujetos capaces de cuidar permite cuestionar estereotipos que asocian lo masculino únicamente con fuerza, control, distancia emocional o autoridad, y abre la posibilidad de construir masculinidades no violentas que promuevan bienestar y respeto mutuo.

	Para profundizar, se presentan brevemente algunos tipos de cuidado que pueden ejercer los hombres en la vida cotidiana, tales como: • **Cuidado emocional:** escuchar, acompañar, validar emociones. • **Cuidado doméstico:** participar activamente en tareas del hogar. • **Cuidado comunitario:** apoyar iniciativas del barrio o de la escuela. • **Cuidado pedagógico:** enseñar, explicar, orientar. • **Cuidado físico no especializado:** acompañar actividades, supervisar, proteger. Posteriormente, se realiza una puesta en común y se orienta mediante preguntas como: • ¿Qué prácticas aparecen en las imágenes que te llaman la atención? • ¿Qué valores están presentes en esas prácticas? • ¿De qué manera desafían estereotipos tradicionales sobre "ser hombre"? • ¿Cómo contribuyen estas prácticas a relaciones respetuosas e igualitarias? • ¿Qué ejemplos de cuidado reconoces en tu vida diaria? Para finalizar, se refuerzan tres mensajes clave: 1. El cuidado también es una práctica masculina y no disminuye la identidad o el valor de quienes lo ejercen. 2. Cuidar y ser cuidado es parte de la vida, y fortalece los lazos afectivos, la igualdad y el bienestar. 3. Las masculinidades no violentas amplían las posibilidades de relacionarnos sin daño, basadas en el respeto, la empatía y el trato digno. **Actividad 2. Voces que Cuidan** Seguido, las y los adolescentes, organizados en pequeños grupos, elaboran un mensaje de voz breve a través de su celular desde la perspectiva de un referente masculino que cuida, ya sea real (por ejemplo: un padre, un hermano, un tío, un entrenador, un profesor, un amigo) o simbólico (por ejemplo: una figura de ficción, un personaje de la cultura popular o un referente comunitario). En estos mensajes se incorporan emociones, acciones de cuidado y frases de respeto, promoviendo la expresión emocional y la resignificación de la masculinidad desde el cuidado, la ternura y la

	corresponsabilidad afectiva. La construcción del mensaje puede incluir elementos como: • emociones: “me alegra acompañarte”, “me preocupo por ti”, “te escucho”, • acciones de cuidado: “te explico”, “te apoyo”, “te acompaño”, “te protejo sin controlar”, • frases de respeto: “tu voz es importante”, “puedes decir no”, “estoy para ti sin juzgar”. Una vez finalizados, los mensajes son compartidos de manera voluntaria con el resto del grupo, generando un espacio de escucha activa y diálogo seguro. La persona facilitadora acompaña el proceso resaltando el valor de la expresión emocional y la legitimidad del cuidado como parte de la experiencia masculina. Posteriormente, se orienta la reflexión hacia la identificación de prácticas de cuidado que pueden prevenir la violencia de género, tales como: respetar límites, escuchar sin burlas ni control, reconocer emociones, no utilizar celos como forma de validación y participar de manera corresponsable en las tareas del entorno. También se destaca la importancia de contar con referentes masculinos que modelen relaciones basadas en la igualdad, el respeto y el trato digno. Para cerrar, se invita al grupo a responder algunas preguntas orientadoras como: • ¿Qué prácticas de cuidado aparecieron en los mensajes? • ¿Qué emociones se pusieron en juego? • ¿Qué estereotipos desafiaron estos referentes masculinos? • ¿Por qué es importante que existan hombres que cuidan? • ¿Qué impacto tiene esto en la prevención de la violencia? Finalmente, la facilitadora o el facilitador sintetiza la idea principal: cuidar es un acto político y afectivo que rompe mandatos de género dañinos y abre posibilidades para construir masculinidades no violentas, respetuosas y libres de control**.**
Momento Final	Cada participante escribe una frase sobre cómo le gustaría ser tratado o tratada en sus relaciones. Se socializan los mensajes resaltando que el respeto, el cuidado y la empatía deben estar presentes en todas las personas, sin importar su género.

MODULO 6. LEGISLACIÓN CONTRA LAS VIOLENCIAS Y LAS RUTAS DE ATENCIÓN INSTITUCIONAL

Nombre del encuentro: Pedir ayuda también es un derecho
Objetivos del Encuentro: Desarrollar en las y los adolescentes la capacidad de identificar leyes de protección y rutas institucionales de atención, activando apoyos oportunos y reconociendo a las instituciones como aliadas en la protección de sus derechos.

Participantes: Adolescentes de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Detalles	Cantidad
Tarjetas con nombres de instituciones	10
Marcadores de colores	1 paquete
Caja de Lapicero	1
Hojas blancas	20
Papel kraft	1
Cinta adhesiva	1
Juego de la escalera	20
Dados grandes	2

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 6. PEDIR AYUDA TAMBIÉN ES UN DERECHO	
Objetivo	Reconocer las rutas de atención institucional y las leyes de protección frente a las violencias, identificando a las instituciones como aliadas en la garantía y defensa de los derechos.
Conceptos técnicos por desarrollar	Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a ser protegidos contra toda forma de violencia, abuso o maltrato, y a recibir atención inmediata y adecuada por parte de las autoridades competentes cuando sus derechos sean vulnerados. Este principio está establecido en el Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098 de 2006), el cual reconoce a niñas, niños y adolescentes como titulares plenos de derechos, con capacidad para participar en las decisiones que les afectan y para acceder a mecanismos de denuncia y protección (Congreso de la República de Colombia, 2006). Este enfoque está en consonancia con la Convención sobre los Derechos del Niño (1989) y otros instrumentos del Sistema Interamericano de Derechos Humanos, que obligan a los Estados a implementar medidas legislativas, administrativas, sociales y educativas orientadas a prevenir la violencia, atenderla oportunamente y garantizar el restablecimiento de derechos. Bajo este marco, la protección no se limita a la respuesta posterior al daño, sino que incluye la prevención, la detección temprana, el acompañamiento psicosocial y la restitución de derechos. Además, la Ley 1098 incorpora el principio de protección integral, lo cual implica que el cuidado y la prevención de la violencia no son responsabilidades exclusivas del Estado. Por el contrario, existe una

	corresponsabilidad entre familia, sociedad e instituciones, donde cada actor cumple funciones específicas: las familias brindan cuidado cotidiano; las comunidades generan entornos seguros; y las instituciones activan rutas de atención, protección y restablecimiento de derechos. En Colombia, estas rutas involucran principalmente al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), las Comisarías de Familia, la Policía de Infancia y Adolescencia, la Defensoría del Pueblo, las Secretarías de Salud y las autoridades judiciales, entre otras entidades del territorio. Su articulación busca garantizar que niñas, niños y adolescentes no solo estén protegidos ante hechos de violencia, sino que también puedan pedir ayuda a tiempo y recibir acompañamiento adecuado sin revictimización. Asimismo, reconocer a niñas, niños y adolescentes como sujetos de derechos implica fortalecer su capacidad para identificar situaciones de riesgo, poner límites, expresar su opinión, buscar apoyo y relacionarse en entornos basados en el respeto y la igualdad. En este sentido, el acceso a información clara sobre rutas de atención y leyes de protección se convierte en un factor protector clave, favoreciendo la prevención de violencias en el hogar, la escuela, el barrio y en entornos digitales.
Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	La facilitadora o el facilitador inicia con una conversación guiada sobre qué puede hacer una persona adolescente cuando se siente en riesgo o vive una situación de violencia, ya sea en el hogar, la escuela, la comunidad o en entornos digitales. Se resaltan acciones básicas como pedir ayuda, contar lo ocurrido a alguien de confianza, no quedarse en silencio y buscar apoyo institucional. Posteriormente, se presentan tarjetas con nombres y logos de diferentes instituciones que integran la ruta de protección en el territorio, tales como el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), las Comisarías de Familia, la Policía de Infancia y Adolescencia, las líneas de atención, las Secretarías de Salud, la Defensoría del Pueblo, el colegio y otros actores comunitarios. **(ANEXO 5)** En pequeños grupos, las y los adolescentes analizan para qué sirve cada institución, qué tipo de situaciones atiende y cómo puede ayudar a una persona que necesita apoyo. Para facilitar la comprensión, se aclara que

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

	no todas las instituciones hacen lo mismo: algunas escuchan y orientan, otras investigan, otras brindan acompañamiento psicosocial, otras toman medidas de protección y otras garantizan el restablecimiento de derechos. La facilitadora o el facilitador acompaña la dinámica resaltando que: • **No están solos/as** frente a situaciones de violencia o vulneración. • **Pedir ayuda no es una falta**, sino un acto de cuidado y protección. • **Las instituciones no castigan a las víctimas**: están para orientar, escuchar y acompañar. • **El colegio también es un lugar que puede activar la ruta** cuando un derecho es vulnerado. Para cerrar, se invita al grupo a responder preguntas como: • ¿A quién acudirías si tú o alguien conocido necesita ayuda? • ¿Qué tipo de apoyo puede brindar cada institución? • ¿Qué información es importante compartir cuando pides apoyo? • ¿Por qué es importante pedir ayuda a tiempo? Finalmente, se refuerza que conocer las instituciones y las rutas disponibles es un factor protector que permite activar mecanismos de ayuda oportunamente y reconocer a las instituciones como aliadas en la protección de derechos.
Momento Central	**Actividad 1. Juego imprimible** Se realizará la actividad de manera divertida y participativa, permitiendo que las y los adolescentes aprendan sobre las leyes que los protegen y las entidades que pueden ayudarles en situaciones de riesgo o vulneración de derechos. Para ello, se utilizará un juego llamado “La Escalera de la Protección”, cuyo objetivo es llegar a la casilla final (Casilla 30 – Meta) superando las barreras asociadas a la violencia y activando las herramientas legales e institucionales disponibles en Colombia. **(ANEXO 6)** Cada casilla representa una situación o aprendizaje. Algunas casillas presentan barreras como el miedo a pedir ayuda, la normalización de la violencia, la desinformación o la falta de apoyo. Otras casillas muestran herramientas de protección, como las leyes de infancia y

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

	adolescencia, las rutas de atención, las líneas de ayuda y las instituciones aliadas (ICBF, Comisarías de Familia, Policía de Infancia y Adolescencia, colegio, Defensoría, entre otras). Para avanzar, cada participante lanza un dado e interpreta la casilla en la que cae. Por ejemplo: • **Casilla 5:** "Conoces la Línea 141 del ICBF → Avanzas 2" • **Casilla 10:** "Tu colegio activa ruta → Subes por escalera al 15" • **Casilla 14:** "Sientes miedo de contar lo que te pasa → Retrocedes al 12" • **Casilla 18:** "Comisaría de Familia te escucha y orienta → Avanzas 3" • **Casilla 22:** "No sabes qué institución ayuda en tu caso → Quedas un turno sin jugar" La facilitadora o el facilitador acompaña el juego explicando para qué sirve cada entidad y reforzando que buscar ayuda no es una falta ni una debilidad, sino una forma de cuidado y protección. Además, se aclara que las instituciones no castigan a quienes viven violencia, sino que están para escuchar, orientar y proteger derechos. El primer grupo en llegar a la casilla 30 gana el juego, simbolizando que la protección de los derechos requiere información, apoyo y activación de rutas, pero es posible y está al alcance. Para cerrar, se invita al grupo a reflexionar mediante preguntas como: • ¿Qué instituciones aparecieron en el juego? • ¿Qué herramientas te ayudaron a avanzar? • ¿Qué barreras aparecieron en el camino? • ¿Qué aprendiste sobre pedir ayuda y activar rutas? • ¿Quiénes pueden acompañarte si necesitas apoyo? Finalmente, la facilitación refuerza que las leyes y las rutas de protección existen para apoyarles, y que conocerlas es un factor **protector clave** que permite actuar ante situaciones de riesgo, maltrato o vulneración de derechos. **Instrucciones Básicas:**

	Cada jugador elige una ficha, se lanza un dado y se avanza el número indicado. • Las Escaleras (Rutas de Protección): Si caes en la base de una escalera, subes por ella. Representan el uso de la ley y las instituciones. • Las Serpientes (Barreras y Violencias): Si caes en la cabeza de una serpiente, bajas hasta su cola. Representan conductas prohibidas por la ley o mitos sociales. **1. Significado de las Casillas (Basado en Legislación Colombiana)** Cuando un jugador caiga en estas casillas, debe leer en voz alta: Escaleras: ¡El poder de la denuncia y el derecho! • Casilla del Teléfono (Línea 155): "Llamaste a la línea de orientación nacional para mujeres. Conoces tus derechos según la Ley 1257. ¡Sube por la escalera!". • Casilla de la Casa (Comisaría de Familia): "Pediste una medida de protección para alejar al agresor de tu hogar. El Estado te protege. ¡Avanza!". • Casilla ICBF (Protección Infantil): "Activaste la ruta de restablecimiento de derechos para un menor de edad. ¡Gran acción ciudadana! Sube hacia la meta". **2. Serpientes: ¡Identifica el riesgo!** • Casilla de Silencio y Miedo: "El agresor te amenaza para que no cuentes lo que pasa. Recuerda: La Ley 1257 prohíbe cualquier daño físico o psicológico. ¡Bajas por no buscar ayuda a tiempo!". • Casilla de Violencia Psicológica: "Te hacen sentir menos, te insultan o te controlan el celular. Esto es violencia. Regresa para aprender a identificar las señales". • Casilla de Desinformación: "Crees que la violencia intrafamiliar es un asunto privado. ¡Falso! Es un delito que se denuncia en la Fiscalía. Baja por falta de información".
Momento Final	Cada participante escribe una institución o persona de confianza a la que acudiría en caso de necesitar ayuda. Se cierra el encuentro resaltando la importancia de conocer las rutas de atención y confiar en ellas para prevenir situaciones de violencia.

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

MODULO 7. FAMILIAS DEMOCRÁTICAS

Nombre del encuentro: Familias que dialogan, hogares que protegen
Objetivos del Encuentro: Desarrollar en las y los adolescentes la capacidad de participar democráticamente en la familia, la comunidad y el grupo de pares, mediante prácticas de respeto, diálogo y corresponsabilidad.
Participantes: Adolescentes de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Detalles	Cantidad
Cartulina de colores	10
Imágenes de situaciones familiares	15
Marcadores de colores	1 paquete
Arcilla	20
Cinta adhesiva	1
Papel Kraft	5
Pelota pequeña	1

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 7. FAMILIAS QUE DIALOGAN, HOGARES QUE PROTEGEN	
Objetivo	Identificar prácticas de buen trato y convivencia democrática en la familia, la comunidad y los grupos de pares, fomentando relaciones respetuosas, dialogadas y libres de violencia.
Conceptos técnicos por desarrollar	La familia democrática es aquella que promueve el diálogo, la participación y el respeto mutuo, permitiendo que todas las personas que la integran expresen sus opiniones y participen en la toma de decisiones, sin recurrir a la imposición ni a la violencia (Corsi & Peyrú, 2003). En este tipo de familia, la autoridad se ejerce de manera compartida y basada en acuerdos, no en el miedo o el control unilateral. Las familias democráticas reconocen a niñas, niños y adolescentes como sujetos con voz y derecho a ser escuchados, lo que favorece la construcción de vínculos más equitativos y la resolución pacífica de conflictos cotidianos. Este estilo de convivencia fortalece habilidades como la comunicación asertiva, la empatía, la negociación y la corresponsabilidad, contribuyendo a que los conflictos no deriven en maltrato, humillación o violencia.

	Desde un enfoque de derechos, la participación en la familia constituye un factor protector, ya que permite que niñas, niños y adolescentes identifiquen situaciones que les incomodan, puedan expresar límites y sepan cuándo y a quién pedir ayuda cuando sienten que sus derechos están siendo vulnerados. A su vez, este estilo familiar fomenta la seguridad afectiva, el acompañamiento y la confianza, aspectos reconocidos como determinantes para el desarrollo integral durante la adolescencia (Comité de los Derechos del Niño, 2009). La literatura especializada destaca que la convivencia democrática en la familia no elimina los conflictos, sino que ofrece herramientas para gestionarlos sin recurrir a la violencia. Entre estas herramientas se encuentran el diálogo, la escucha activa, la toma de decisiones compartida, la validación emocional y el establecimiento de normas consensuadas, lo que reduce la probabilidad de prácticas autoritarias o arbitrarias y favorece relaciones basadas en el buen trato (Ochaíta & Espinosa, 2012; UNICEF, 2020).
Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	Se inicia con la dinámica denominada “El turno de la palabra”. Las y los participantes se ubican en círculo y la persona facilitadora presenta un objeto simbólico (por ejemplo, una piedra decorada, un pañuelo, un lápiz o una pelota pequeña) que representa el derecho a hablar y ser escuchado. Se explica que solo quien tenga el objeto puede hablar, mientras el resto del grupo escucha con atención y sin interrumpir. El objeto se pasa de mano en mano y, al recibirlo, cada participante responde brevemente a una pregunta orientadora, tales como: • ¿Qué te gusta hacer en familia? • ¿Qué significa para ti el respeto? • ¿Qué cosas ayudan a llevarse bien con otras personas? • ¿Cómo te gusta que te escuchen? Durante la dinámica no se permiten interrupciones, burlas ni comentarios descalificadores, reforzando así la importancia del respeto y la escucha activa. Una vez que todas y todos participan, la persona facilitadora guía un cierre reflexivo, invitando al grupo a preguntarse:

	• ¿Cómo se sintieron al hablar sin ser interrumpidos? • ¿Cómo se sintieron al escuchar a otras personas? • ¿Qué cambia cuando podemos expresarnos con tranquilidad? • ¿Cómo sería si esta práctica se aplicara en la familia, la comunidad o la escuela? Para concluir, se resalta que el derecho a expresar opiniones y ser escuchados forma parte de la convivencia democrática y constituye un elemento clave para construir relaciones basadas en el respeto, el diálogo y la corresponsabilidad, así como para prevenir conflictos y evitar formas de violencia en los espacios cotidianos.
Momento Central	**Actividad 1. Los acuerdos que nos cuidan** La facilitadora o el facilitador introduce el concepto de familias democráticas, explicando que son aquellas en las que todas las personas tienen derecho a expresar lo que piensan y sienten, y donde las decisiones se toman mediante el diálogo y el respeto, sin imposición ni violencia. Se resalta que este tipo de convivencia favorece el buen trato, la participación y la corresponsabilidad dentro del hogar. A continuación, se presentan imágenes que representan distintas formas de convivencia familiar, tales como escenas de diálogo, gritos, respeto, indiferencia o apoyo emocional. En pequeños grupos, las y los adolescentes identifican cuáles imágenes reflejan buen trato y cuáles no, reflexionando sobre cómo se pueden sentir las personas en cada situación y qué consecuencias puede tener cada forma de relacionarse. **(Anexo 7)** Luego, se plantea la pregunta orientadora: **¿Cómo se escucha mi voz en mi familia?** A cada participante se le entrega un pequeño trozo de arcilla y se le invita a modelar un símbolo que represente su voz dentro de la familia. Las figuras pueden ser libres y simbólicas (por ejemplo, una boca, un corazón, una mano, una persona o formas abstractas), promoviendo que cada quien elija la forma que les resulte más significativa. Una vez finalizado el modelado, quienes deseen compartir lo hacen de manera voluntaria usando la frase:

	“Mi figura representa que en mi familia me gusta cuando…” Durante este momento se refuerza la escucha respetuosa, evitando interrupciones, juicios o burlas. La facilitadora o el facilitador acompaña el espacio cuidando el clima emocional y validando la participación. Finalmente, todas las figuras se colocan sobre una cartulina con el título: **“En nuestra familia todas las voces cuentan**” Este cierre simboliza la construcción colectiva de una familia en la que todas las voces son importantes, son escuchadas y tienen valor, reforzando la idea de que la participación democrática en la familia es una forma de promover el buen trato, la igualdad y la prevención de violencias. **Actividad 2. Construyendo acuerdos** Seguido de esto, la facilitadora o el facilitador explica que los acuerdos de buen trato son normas construidas entre todas las personas para convivir mejor, prevenir conflictos y evitar situaciones de violencia. Se enfatiza que estos acuerdos funcionan cuando son participativos, claros y respetados por todas las personas, no cuando son impuestos solo por alguien. Se plantea la pregunta orientadora: **¿Qué necesitamos acordar para tratarnos mejor?** Las y los adolescentes se organizan en pequeños grupos y eligen uno de los siguientes espacios cotidianos: • La familia • La escuela • El grupo de amigos Cada grupo reflexiona y escribe en cartulinas entre 3 y 5 acuerdos de buen trato, teniendo en cuenta que deben ser realistas, alcanzables y basados en el respeto. Algunos ejemplos que pueden surgir son: • Escucharnos sin interrumpir • Respetar las diferencias

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

	• Resolver los conflictos conversando • No burlarnos ni humillar • Expresar lo que sentimos sin gritar • Respetar los límites personales • Pedir ayuda cuando algo nos incomoda Una vez elaborados, cada grupo presenta sus acuerdos al resto de participantes. La facilitadora o el facilitador resalta la importancia de la participación, la corresponsabilidad y el cumplimiento, señalando que los acuerdos funcionan porque se construyen entre todas las personas, no porque alguien "manda". Como cierre simbólico, se invita a las y los adolescentes a expresar un compromiso personal frente a uno de los acuerdos mencionados, completando de manera oral la frase: **"Yo me comprometo a…"** Este acto refuerza la idea de que el buen trato no es solo un concepto, sino una práctica que se construye con acciones diarias, contribuyendo a relaciones más respetuosas y libres de violencia en los distintos entornos de la vida cotidiana.
	Si quieres, puedo añadir ahora tres cosas que fortalecen mucho esta actividad:
Momento Final	Cada participante elige un acuerdo y se compromete a ponerlo en práctica. Y se recuerda que el buen trato se construye con acciones cotidianas y es una herramienta clave para la prevención de la violencia.

MODULO 8. FACTORES DE PREVENCIÓN EN LA VIRTUALIDAD

Nombre del encuentro: Cuidarnos también en internet

Objetivos del Encuentro: Identificar los riesgos en entornos digitales, promoviendo en las y los adolescentes el uso responsable de internet y las redes sociales como una estrategia de prevención de las violencias.

Participantes: Adolescentes de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Celular	25
Link de encuesta	1

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 8. CUIDARNOS TAMBIÉN EN INTERNET	
Objetivo	Identificar riesgos en entornos digitales y prácticas de autocuidado frente a posibles violencias en la virtualidad.
Conceptos técnicos por desarrollar	Fortalecer en las y los adolescentes habilidades para el uso seguro, crítico y responsable de internet constituye un factor fundamental de prevención frente a los riesgos y las violencias digitales. Estas habilidades les permiten reconocer situaciones de peligro, tomar decisiones informadas y buscar apoyo oportunamente, en lugar de enfrentar solos experiencias que pueden afectar su bienestar (UNICEF, 2021). En la actualidad, la tecnología es parte de la vida cotidiana de adolescentes y jóvenes, no solo como espacio de entretenimiento, sino también como lugar para expresarse, aprender, socializar y ejercer ciudadanía. Sin embargo, el entorno digital puede reproducir formas de violencia y discriminación presentes en el mundo físico, además de introducir otras vinculadas a la privacidad, el uso de datos, el contacto no deseado, la manipulación o el control. Por ello, la adquisición de competencias digitales críticas se reconoce como una herramienta de protección y como un componente necesario del desarrollo integral en esta etapa. De acuerdo con el enfoque de Ciudadanía Digital propuesto por UNICEF, la protección en línea implica no solo evitar daños, sino desarrollar capacidades para participar de manera segura, ética y respetuosa en el entorno digital. Esto incluye habilidades como: reconocer señales de riesgo, gestionar la privacidad, establecer límites con otras personas, cuestionar contenidos, evitar compartir información personal sensible, pedir consentimiento para publicar contenidos, bloquear o reportar cuando sea necesario y activar redes de apoyo cuando se requiere acompañamiento. La investigación sobre bienestar digital destaca que la prevención es más efectiva cuando se combina el autocuidado con el cuidado colectivo, es decir, cuando las y los adolescentes no solo saben cómo protegerse, sino también cómo cuidar sus relaciones en línea, promover el respeto y contribuir a entornos digitales más seguros y libres de violencia. En este sentido, las competencias digitales también dialogan con valores como la empatía, el respeto de la diversidad y la resolución pacífica de conflictos. Finalmente, fortalecer estas capacidades contribuye a garantizar el derecho a estar protegidos contra la violencia, así como el derecho a la

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

	participación, la libertad de expresión y el acceso a la información, alineándose con los marcos internacionales de derechos humanos que reconocen a la adolescencia como una etapa con agencia y capacidad de decisión (Comité de los Derechos del Niño, 2016).
Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	La actividad inicia con la dinámica **"seguro o en riesgo"**, cuyo propósito es generar interés y reflexión en las y los adolescentes sobre las decisiones que toman en los entornos digitales. La persona facilitadora invita a las y los participantes a utilizar sus celulares e ingresar, mediante un enlace, a una encuesta interactiva preparada previamente en una plataforma digital. En la encuesta se presentan diversas situaciones cotidianas relacionadas con el uso de internet, las redes sociales y otras plataformas digitales, tales como: aceptar solicitudes de personas desconocidas, compartir información personal, modificar configuraciones de privacidad, bloquear a alguien que genera incomodidad o pedir ayuda a un adulto de confianza cuando ocurre una situación preocupante en línea. Cada participante debe indicar si considera que la situación es segura o representa un riesgo. A medida que las respuestas se registran en tiempo real, la persona facilitadora socializa los resultados de manera general y promueve una breve reflexión grupal, destacando que en la virtualidad cada acción implica tomar decisiones y que identificar riesgos es un paso clave para el autocuidado digital y la prevención de violencias. Durante el diálogo, se refuerzan ideas como: • No todo el contenido ni todas las personas en línea son confiables. • La privacidad es un derecho y una herramienta de protección. • Bloquear, reportar o pedir ayuda son formas válidas de autocuidado. • Pedir apoyo no es "delatar" ni "exagerar", sino protegerse.

	Esta dinámica permite introducir de forma sencilla el concepto de factores protectores en la virtualidad, preparando a las y los adolescentes para las actividades posteriores del taller orientadas a fortalecer habilidades de autocuidado digital, pensamiento crítico y uso responsable de las tecnologías.
Momento Central	**Actividad 1. Decide antes de dar clic** Esta actividad combina el uso de tecnología, el trabajo colaborativo y la reflexión crítica. Su propósito es que las y los adolescentes analicen situaciones digitales cotidianas, reconozcan riesgos y construyan estrategias de prevención basadas en el autocuidado, la protección de datos y la búsqueda de ayuda. La persona facilitadora inicia con la pregunta detonadora: ¿Qué decisiones tomamos todos los días cuando usamos internet? A partir de las respuestas del grupo, se explica que en la virtualidad existen factores de riesgo, pero también factores de prevención, como: • pensar antes de publicar • cuidar la información personal • ajustar la privacidad • bloquear o reportar • pedir ayuda ante situaciones incómodas Posteriormente, las y los adolescentes se organizan en pequeños grupos. Cada grupo accede, mediante un enlace en sus celulares, a un juego interactivo o encuesta digital previamente preparada. En la plataforma aparecen situaciones digitales comunes, tales como: • “Una persona desconocida te escribe por redes sociales” • “Un juego en línea solicita datos personales” • “Recibes mensajes ofensivos en un grupo” • “Un amigo publica algo sobre ti sin preguntarte” • “Te piden tu contraseña para jugar” • “Un enlace te promete un premio si completas tus datos” Cada situación debe clasificarse como **segura** o **en riesgo**, o bien como **falso/verdadero**, según la modalidad elegida. A medida que las respuestas se registran en tiempo real, la facilitadora o el facilitador socializa los resultados y genera una reflexión colectiva, destacando que: • en la virtualidad también tomamos decisiones • la protección digital es un derecho

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

	• pedir ayuda es una forma de autocuidado • no todas las situaciones riesgosas son evidentes • la prevención comienza reconociendo señales El cierre de la actividad introduce el concepto de factores protectores digitales y prepara al grupo para las siguientes actividades del taller orientadas a fortalecer habilidades de uso seguro, crítico y responsable de internet. **Actividad 2. Mi tarjeta digital** La facilitadora o el facilitador invita al grupo a diseñar un mensaje digital de prevención, dirigido a otros y otras adolescentes. Para ello, se propone elegir uno de los siguientes formatos: • Historia de Instagram (borrador) • Meme preventivo • Mensaje tipo WhatsApp • Afiche digital El contenido debe responder a la pregunta orientadora: ¿Qué consejo le darías a otra/o adolescente para cuidarse en internet? La facilitación ofrece ejemplos de temas que pueden abordar, tales como: cuidar la información personal, pedir ayuda ante situaciones incómodas, respetar la privacidad de otras personas, verificar enlaces sospechosos o ajustar la configuración de privacidad. En pequeños grupos, las y los adolescentes elaboran su pieza preventiva utilizando. Una vez finalizada la creación, cada grupo presenta su mensaje al resto del taller. Durante el cierre, la facilitadora o el facilitador refuerza los factores de prevención identificados y promueve el diálogo sobre aspectos como: • **Autocuidado digital** • **Respeto en línea** • **Límites y consentimiento** • **Privacidad y protección de datos** • **Búsqueda de ayuda y redes de apoyo** La exposición colectiva permite visibilizar que la prevención no solo depende de la acción individual, sino también del cuidado mutuo y del derecho a participar de internet de manera segura, crítica y responsable.

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

Momento Final	Se realiza un cierre del ciclo de sesiones mediante un círculo de palabra donde cada participante expresa un aprendizaje que se lleva del proceso. Se refuerza la idea de que cuidarse, pedir ayuda y respetar a otros también aplica en el mundo digital.

Anexos

Anexo 1 SESIÓN 1 RECONOCIENDO MIS EMOCIONES. Termómetro de la Emociones



Anexo 2 SESIÓN 3. YO TENGO DERECHOS. Derechos en acción



Anexo 3 Sesión 4 IGUALDAD EN ACCIÓN



Anexo 4 SESIÓN 5. REFERENTES MASCULINOS QUE CUIDAN. Construyendo Masculinidades Cuidadoras



Anexo 5 SESIÓN 6. PEDIR AYUDA TAMBIÉN ES UN DERECHO



Anexo 6 SESIÓN 6. PEDIR AYUDA TAMBIÉN ES UN DERECHO



Anexo 7 SESIÓN 7. FAMILIAS QUE DIALOGAN, HOGARES QUE PROTEGEN





Referencia

Alberti, R., & Emmons, M. (2008). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. Impact Publishers.

CEPAL. (2022). *Mujeres en América Latina: Diagnósticos de violencia de género*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe.

CEPAL, & UNICEF. (2020). *Garantizar los derechos de la niñez en América Latina y el Caribe*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe.

Comisión Interamericana de Derechos Humanos. (2019). *Violencia y discriminación contra mujeres y niñas*. Organización de los Estados Americanos.

Comité de los Derechos del Niño. (2016). *Observación general Nº 20 sobre los derechos del niño en la adolescencia*. Naciones Unidas. https://digitallibrary.un.org/record/855544/files/CRC_C_GC_20-ES.pdf

Congreso de la República de Colombia. (2006). *Ley 1098 de 2006 – Código de la Infancia y la Adolescencia*. https://www.suin-juriscol.gov.co/clp/contenidos.dll/Leyes/1673639

Connell, R. (2012). *Masculinidades* (2.ª ed.). Siglo XXI Editores. https://genderandmasculinities.files.wordpress.com/2017/02/robert-w-connell-masculinities-second-edition-3.pdf

Corsi, J., & Peyrú, G. (2003). *Violencias sociales*. Editorial Ariel. https://openlibrary.org/books/OL21510273M/Violencias_sociales

Eisenberg, N., Spinrad, T., & Eggum, N. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's and adolescents' social competence and adjustment. *Annual Review of Psychology, 61*, 495–525. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448

Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Organización Mundial de la Salud. (2012). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres: La violencia de pareja*. OMS. https://iris.who.int/handle/10665/77432

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Preventing violence against children: Evidence brief*. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Violence against women: Prevalence estimates*. OMS.

ONU Mujeres, & Organización Mundial de la Salud. (2020). *RESPECT Women: A framework for preventing violence against women*. ONU Mujeres/OMS.

Solís Medina, C., & Guerrero Galván, L. (2020). *Guía informativa sobre violencia de género contra las mujeres en el ámbito comunitario*. Universidad Nacional Autónoma de México. https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/13/6352/9.pdf

Solís Medina, L., & Guerrero, D. (2020). Violencia contra la mujer desde la perspectiva de género. *Revista Latinoamericana de Estudios Sociales*.

Thompson, R. (2014). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2–3), 25–52. https://doi.org/10.2307/1166137

UNESCO. (2020). *Educación en competencias socioemocionales: Marco para el desarrollo de habilidades para la vida*. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380240_eng

UNESCO. (2020). *Global education monitoring report: Inclusion and education*. UNESCO.

UNICEF. (2021). *Pantallas en casa: Orientaciones para acompañar una navegación segura en internet*. UNICEF. https://www.unicef.org/panama/media/4386/file/Pantallas%20en%20Casa.pdf

UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind*. UNICEF.

UNICEF. (2023). *The state of the world's children 2023: For every child, mental health*. UNICEF.