

CARTAS PARA CONVERSAR

Instrucciones para Docentes

Un programa semanal de conversación en el aula, guiado por el profesorado, sobre presión de grupo y relaciones saludables

Para edades a partir de 14 • Sin calificación • No requiere tecnología
Version 1.0 Septiembre 2026

Índice

Antes de Empezar — Notas Importantes 3

Objetivos del Programa 5

Principios de Seguridad de Contenido 6

Estructura de la Sesión Semanal 7

Protocolo para Situaciones Difíciles 9

Preguntas Frecuentes 11

Tarjeta de Muestra — Semana 1 13

Nota Final 14

Antes de Empezar — Notas Importantes

Una nota sobre los nombres

Todos los nombres de estudiantes usados en las escenas de Cartas para Conversar son ficticios y asignados al azar. No representan, ni se refieren, ni se parecen a ninguna persona estudiante real, personal de la institución, figura pública o personaje de algún medio. Cualquier parecido es coincidencia. Puedes cambiar los nombres durante una sesión si eso ayuda a que la conversación se sienta más natural para tu grupo — siempre que los nombres que uses sigan siendo genéricos y no hagan referencia a nadie en particular.

Si tu institución todavía no tiene un protocolo formal de consejería o de reporte

No estás solo, y este programa no asume que ya cuentes con uno. Consulta la sección de Protocolo para Situaciones Difíciles para una revisión de una sola vez, de 5 minutos, antes de empezar el semestre — incluyendo cómo encontrar el recurso adecuado en tu zona — para que estés preparado antes de la Semana 1 y no durante una crisis.

Qué Es Este Programa

Cartas para Conversar es una actividad semanal de aproximadamente 10 minutos para estudiantes a partir de los 14 años, que se lleva a cabo durante todo un semestre. Cada semana presentas una tarjeta, lees en voz alta su escena breve, y guías una conversación corta y sin calificación usando las 2 a 3 preguntas fijas que están al reverso. No hay puntuación, no hay una “respuesta correcta”, y no se necesita tecnología — solo papel.

Qué No Es Este Programa

- No es una tarea calificada ni un examen.
- No sustituye las obligaciones existentes de tu institución en materia de reporte de seguridad o de reporte obligatorio.
- No es un método comprobado para reducir el abuso o el comportamiento dañino. Está diseñado siguiendo enfoques respaldados por evidencia relacionada (ver abajo), pero aún no se ha puesto a prueba en aulas reales. La afirmación honesta es un cambio en la conciencia y las actitudes — no una garantía de cambio de comportamiento.

De Dónde Viene Este Programa

Cartas para Conversar adapta dos enfoques respaldados por evidencia:

- Coaching Boys Into Men (CBIM) — un modelo de “mensajero de confianza”, en el que una persona adulta de confianza guía conversaciones breves y semanales, apoyadas en tarjetas, durante toda una temporada. La evidencia es real pero mixta: muestra efectos más fuertes en el comportamiento de los testigos y en el reconocimiento del abuso que en las tasas reales de quienes cometen daño.

- Green Dot — un marco de intervención de testigos basado en la “corrección de normas”: mostrar que las opiniones privadas de las personas suelen ser menos tolerantes con el comportamiento dañino de lo que sugiere su comportamiento público. Usa tres acciones con nombre: Direct (actuar de forma directa), Distract (distráer) y Delegate (delegar).

Ninguno de los dos programas depende de puntuación, tecnología o cronómetros — por eso Cartas para Conversar es un formato simple, de costo cero, en papel.

Sobre la iniciativa Exit Violence

Exit Violence es una iniciativa dedicada a la protección, el apoyo y la prevención de la violencia doméstica y de pareja. Une dos pilares complementarios: asistencia digital discreta de emergencia y labor proactiva de educación y prevención.

En el ámbito digital, la iniciativa permite integrar en cualquier sitio web un portal de ayuda invisible y sin rastro, que ofrece a las personas afectadas acceso confidencial a contactos de emergencia, guías de seguridad y recursos de apoyo, sin dejar registros en el historial del navegador ni en la memoria caché. En el ámbito de la prevención, Exit Violence pone a disposición recursos educativos accesibles como **Cartas para conversar**: un formato semanal de diálogo en papel diseñado para escuelas y universidades (a partir de los 14 años), basado en enfoques de intervención de testigos y corrección de normas sociales.

Para preguntas y comentarios, el equipo de Exit Violence está a su disposición en hello@exitviolence.org

Objetivos del Programa

Cada tarjeta y cada pregunta de discusión en esta baraja están diseñadas para apoyar uno o más de los siguientes objetivos:

1. Mayor capacidad para reconocer un lenguaje coercitivo o manipulador cuando lo usan sus pares.
2. Mayor comodidad para nombrar en voz alta una preocupación frente al grupo.
3. Menor creencia de que sus pares aprueban en privado el comportamiento dañino más de lo que realmente lo hacen.
4. Mayor familiaridad con las acciones de intervención con nombre (Direct / Distract / Delegate).

Estos objetivos son también lo que mide la encuesta opcional de antes/después (ver el documento de Encuesta por separado). La encuesta es una herramienta específica de este proyecto, no un instrumento clínico validado — trata los resultados solo como una señal orientativa.

Principios de Seguridad de Contenido

Cada tarjeta de esta baraja fue revisada con los siguientes principios antes de finalizarse. Entenderlos te ayudará a facilitar de manera consistente, especialmente si alguna vez adaptas el texto.

1. Ninguna opción o resultado de una tarjeta presenta jamás una elección dañina o coercitiva como algo sin costo, gracioso o socialmente premiado.
2. Ninguna pregunta de discusión da a entender una respuesta “correcta” predeterminada — las preguntas están escritas para ser genuinamente abiertas.
3. El contenido está organizado por niveles de severidad: Nivel 1 (introducción/testigo), Nivel 3 (equilibrio interpersonal) y Nivel 5 (severo, cercano al abuso). Las tarjetas de Nivel 5 recibieron una revisión adicional.
4. Ninguna pregunta pide jamás a quien participa que confiese, vote o revele una experiencia personal de manera que se le pueda atribuir después.
5. Tú eres quien facilita cada sesión — nunca alguien del grupo ni un guion que sustituya por sí solo a una persona adulta.
6. No hay puntos, rachas, ganadores, ni menciones de “mejor respuesta” en ningún lugar de este programa.

Estructura de la Sesión Semanal (~10 minutos)

Paso	Tiempo	Acción
1. Abrir	~1 min	Frase fija de apertura (abajo) — igual cada semana, construye ritual y seguridad.
2. Leer la tarjeta	~1 min	Lee en voz alta la escena del frente una sola vez, sin comentarios.
3. Conversar	~6 min	Haz las 2–3 preguntas del reverso, en orden. Piso abierto — sin señalar a nadie para responder.
4. Cerrar	~2 min	Frase fija de cierre (abajo). No se da un veredicto resumen.

Frase Fija de Apertura (úsala cada semana, palabra por palabra)

«Bien, es hora de Cartas para Conversar. Como siempre — voy a leer una escena breve, y luego hablaremos de ella por unos minutos. No estamos buscando una respuesta correcta, y lo que se diga aquí no se repite fuera de este salón, a menos que sea un tema de seguridad. Si hoy no quieres hablar, está bien — con solo escuchar ya participas.»

Frase Fija de Cierre (úsala cada semana, palabra por palabra)

«Eso es todo por hoy. No estamos tratando de llegar a una sola respuesta — solo de ir notando mejor estas cosas y pensando en qué haríamos de verdad. Nos vemos la próxima semana.»

Intervenciones de Quien Facilita la Conversación

Si el grupo evade la pregunta (“depende...”)

Di: “Claro — digamos que es una versión con la que tú personalmente no te sentirías bien. ¿Qué harías entonces?” Esto redirige sin descartar el punto de esa persona.

Si el grupo dice “esto es obvio” o se desconecta

Di: “Es curioso que muchos digamos eso, y aun así esto sigue pasando todo el tiempo. ¿Por qué creen que pasa?” Esto convierte la evasión misma en material de discusión, sin señalar a nadie.

Si una pregunta se recibe con silencio

Espera al menos 10 segundos antes de reformular o continuar. El silencio en las tarjetas más difíciles — sobre todo las de Nivel 5 — es normal, no una señal de que la actividad no está funcionando.

Antes de tarjetas de Nivel 1 que puedan sentirse personales (por ejemplo, una escena sobre burlas por un pasatiempo)

Di: “Un recordatorio rápido — estas escenas son sobre patrones que vemos en todos lados, no sobre alguien específico en este salón.”

Secuencia

- La Semana 1 debe ser siempre la tarjeta de Nivel 1 con menos riesgo — así se establece el ritual de forma segura.
- Orden general: primero las tarjetas de Nivel 1, luego las de Nivel 3, luego las de Nivel 5.
- Antes de la primera tarjeta de Nivel 5, agrega una frase breve de introducción: “Esta es un poco más fuerte que las anteriores — tomemos un segundo antes de empezar.”
- No agrupes ni apresures las tarjetas de Nivel 5 en las últimas dos semanas del semestre — repártelas.

Protocolo para Situaciones Difíciles

Esta sección cubre qué hacer si surge algo durante una sesión que va más allá de una conversación normal. Tu criterio como docente tiene más peso que este guion — esto es una guía, no una lista rígida.

Si alguien se muestra visiblemente afectado

1. No detengas la conversación de todo el grupo de forma abrupta ni llames la atención sobre esa persona frente al resto del grupo.
2. Continúa facilitando con normalidad; habla con esa persona en privado después de clase o durante un momento de trabajo individual.
3. Si quiere hablar, escucha sin indagar en los detalles de qué exactamente lo afectó — esto es un acercamiento, no una investigación.
4. Sigue el proceso de referencia que ya exista en tu institución (una persona consejera, trabajadora social, o equivalente), si existe.
5. No registres nada sobre el contenido específico más allá de lo que ya exige el proceso estándar de tu institución.

Si alguien revela una experiencia real (no hipotética)

Esto es más probable que ocurra durante la tarjeta más severa de la baraja, que muestra una marca física dejada durante una discusión — pero los pasos siguientes aplican a cualquier tarjeta.

1. No investigues ni hagas preguntas de seguimiento sobre los detalles frente a la clase.
2. Redirige con calma e inmediatamente: “Te escucho — hablemos de eso después de clase, ¿está bien?” Luego regresa al grupo a la situación hipotética.
3. Da seguimiento en privado, justo después de la sesión. Pregunta directamente si está a salvo y si le gustaría hablar con alguien.
4. Aplica las obligaciones de reporte de seguridad que ya existen en tu institución, igual que lo harías con cualquier otra revelación. Este protocolo no crea reglas nuevas — se remite por completo a la política oficial de tu institución.
5. Nunca le pidas al resto de la clase que opine sobre una revelación real. Si otras personas del grupo claramente reconocen lo que está pasando, redirige la atención de vuelta a la escena ficticia sin confirmar ni negar nada sobre la situación de esa persona.

Puedes sentirte libre de saltarte o posponer la tarjeta más severa para un grupo en particular si consideras que no está listo — no necesitas justificar esa decisión ante el grupo.

Si la conversación se vuelve tensa entre estudiantes

1. Usa siempre la misma frase de redirección, con calma: “Volvamos a la tarjeta — ¿qué les gustaría que hiciera [nombre del personaje] aquí?”
2. No obligues a dos estudiantes a “resolverlo” frente a la clase — pon el tema en pausa y abórdalo de forma individual después, si hace falta.

3. Si el grupo no se calma, está bien terminar la sesión antes de tiempo usando la frase fija de cierre. Terminar antes no es un fracaso.
4. No uses el momento para “dar una lección” sobre el conflicto real específico — eso arriesga convertir un conflicto real entre pares en contenido de clase.

Si tu institución no tiene un protocolo formal de consejería o de reporte

Muchas de las instituciones a las que llega este programa todavía no cuentan con una persona consejera designada ni con un protocolo formal. Eso no debería ser un obstáculo para llevar a cabo el programa de manera responsable.

Revisión antes del semestre (una sola vez, antes de la Semana 1) — deberías poder responder:

1. ¿Quién es la persona adulta más cercana en mi edificio a quien podría acudir con una preocupación de seguridad de algún estudiante (cualquier persona consejera, trabajadora social, de enfermería o directiva — no necesita ser especialista)?
2. ¿Cuál es mi obligación personal de reporte como profesional de la educación en mi rol, y sé cómo actuar en consecuencia?
3. Si de verdad no hay nadie en mi edificio que cumpla ese papel, ¿cuál es el recurso externo más cercano?

Cómo encontrar el recurso adecuado

Busca el servicio local o nacional de protección infantil o de bienestar infantil — normalmente a cargo de una agencia gubernamental responsable de la seguridad de los menores. Por separado, busca una línea de ayuda local de crisis o de apoyo emocional, relevante si una revelación involucra la seguridad inmediata de la persona estudiante. Una oficina distrital o regional de educación también puede orientarte hacia el servicio correcto si una búsqueda directa no da una respuesta clara. En entornos totalmente sin conexión, preguntarle directamente a una persona directiva escolar o a una oficina distrital/regional es una alternativa igual de válida a una búsqueda en internet.

Si ocurre una revelación real y no existe una vía interna

1. Sigue los mismos pasos anteriores dentro de la sesión (redirige con calma, no investigues en público, da seguimiento en privado).
2. Siguiendo el paso: contacta el recurso externo que identificaste durante la revisión previa al semestre, o a una persona directiva, ese mismo día.
3. No tener un protocolo no es una razón para no hacer nada.
4. Registra solo lo mínimo necesario para ese contacto.

Una nota sobre esta sección

Este protocolo fue redactado para ser minucioso y cuidadoso, pero no ha sido revisado por una persona consejera escolar, una especialista en protección infantil, ni una persona directiva. Antes de usarlo en un

aula real, obtén la aprobación de esta sección en particular por parte de personal local calificado — más que cualquier otra parte de este programa, ya que rige decisiones reales relacionadas con la seguridad.

Preguntas Frecuentes

P: ¿Necesito alguna capacitación para llevar esto a cabo?

R: No se requiere capacitación especializada. El guion es fijo y está diseñado para usarse tal cual. Se recomienda leer este documento completo una vez antes de la Semana 1 — especialmente el Protocolo para Situaciones Difíciles.

P: ¿Qué pasa si alguien se niega a participar?

R: Está bien. La frase de apertura dice explícitamente que con solo escuchar ya se participa. Nada en este programa exige que alguien hable a la fuerza.

P: ¿Qué pasa si no termino la conversación en 10 minutos?

R: Termina a tiempo usando la frase fija de cierre, aunque la conversación esté a medias. Una tarjeta siempre se puede retomar brevemente la semana siguiente si hace falta.

P: ¿Puedo saltarme una tarjeta?

R: Sí — especialmente las tarjetas de Nivel 5, si consideras que un grupo en particular no está listo. No le debes a nadie una justificación por saltarte una tarjeta.

P: ¿Qué pasa si el grupo menciona algo que ocurrió fuera de la institución, o entre personas que conozco personalmente?

R: Sigue el Protocolo para Situaciones Difíciles descrito arriba — redirige con calma en el momento, da seguimiento en privado después, y usa el proceso que ya existe en tu institución (o la vía alternativa si tu institución aún no tiene uno).

P: ¿Esto es una tarea calificada?

R: No. No hay puntuación, calificación, ni crédito académico asociado a la participación.

P: ¿Las familias o tutores legales preguntarán sobre este programa?

R: Es posible. Como mínimo, puedes describirlo como: una actividad semanal de conversación en el aula, sin calificación, sobre presión de grupo y relaciones saludables, con escenas ficticias, sin que se registre ni comparta ninguna respuesta del estudiantado.

P: ¿Qué pasa si alguien pregunta si una escena está “basada en alguien real”?

R: Ninguna tarjeta está basada en una persona estudiante real. Los nombres son ficticios y asignados al azar. Puedes simplemente decir que las escenas son ficticias y generales, no basadas en nadie de la institución.

P: ¿Este programa demuestra que reduce el comportamiento dañino?

R: No, y es importante no dar a entender lo contrario ante el equipo directivo, las familias o el estudiantado. Este programa está diseñado siguiendo enfoques respaldados por evidencia relacionada, pero aún no se ha puesto a prueba. La afirmación honesta es un cambio en la conciencia y las actitudes — no una reducción comprobada de incidentes.

P: ¿Qué pasa si quiero cambiar el texto de una tarjeta?

R: Cada tarjeta fue revisada con los principios de seguridad de contenido específicamente para evitar dar a entender una “respuesta correcta” o premiar un comportamiento dañino. Si adaptas el texto, vuelve a revisarlo contra esos principios primero.

P: ¿Qué pasa si alguien revela algo y no estoy seguro de si es “lo suficientemente serio” como para escalarlo?

R: Ante la duda, escala la situación. Seguir el protocolo nunca es la decisión equivocada, incluso si al final resulta que no era estrictamente necesario.

P: ¿Puedo usar esto con un grupo más joven de 14 años o mayor de 18?

R: La baraja está diseñada y revisada en materia de seguridad para edades de 14 a 18 años. Usarla con un grupo más joven no ha sido revisado y no se recomienda sin una revisión de idoneidad de contenido por separado.

Tarjeta de Muestra — Semana 1

Esta es la tarjeta con la que abrirás el semestre. Es intencionalmente la tarjeta con menos riesgo de toda la baraja.

CARTA 1: EL CHAT GRUPAL

FRENTE (léelo en voz alta):

Marcos se da cuenta de que su amigo Iván no ha vuelto al chat grupal desde que no estuvo de acuerdo con alguien la semana pasada. Nadie habla del tema — Iván simplemente ya no está.

REVERSO (preguntas de discusión):

1. ¿Cuáles podrían ser las razones por las que alguien queda fuera así, en silencio?
2. ¿Qué podría hacer Marcos si se da cuenta de esto?
3. ¿Por qué la gente sigue la corriente en situaciones así sin realmente decidirlo?

Nota para quien facilita: Esta tarjeta está diseñada como un punto de entrada fácil y de bajo riesgo. Si el grupo la encuentra “demasiado obvia”, está bien — el objetivo de la Semana 1 es establecer el ritual semanal y la norma de que no hay una respuesta correcta, no generar una discusión profunda todavía.

Nota Final

Cartas para Conversar todavía no se ha puesto a prueba. Fue diseñado siguiendo mecanismos respaldados por evidencia relacionada de Coaching Boys Into Men y Green Dot, y cada tarjeta pasó por una revisión de seguridad estructurada — pero ningún salón de clases lo ha usado todavía, y su propia encuesta de antes/después es una herramienta orientativa, no un instrumento validado. Si llevas a cabo este programa, tus observaciones (qué funcionó, qué no resultó, qué necesitó ajustes) son datos genuinamente valiosos para mejorar el programa de cara al siguiente salón que lo use.