



PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN TODAS SUS FORMAS

La violencia es el uso intencional de la fuerza física o el poder contra una persona, un grupo o comunidad y que tiene como resultado un daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo.

Muchos hombres, mujeres, niñas y niños sufren lesiones, discapacidad o problemas de salud como resultado de la violencia.



La exposición a la violencia puede aumentar el riesgo de:

Fumar, consumir alcohol o uso de drogas, de sufrir enfermedades mentales o tendencia al suicidio; así como enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, diabetes o cáncer; enfermedades infecciosas como el VIH, problemas sociales como el crimen o más violencia.

LA VIOLENCIA SE PUEDE PREVENIR

GESTIONA TUS EMOCIONES

Los niños, niñas y adolescentes aprenden conductas emocionales de los adultos significativos en sus vidas, por lo que la forma en que los adultos responden a una crisis tiene impacto en ellos. Si te encuentras en momentos de mucha tensión y sientes que puedes perder la calma

Detente y respira profundo, comenta respetuosamente que necesitas un momento a solas, ve a un lugar o espacio en el que estés seguro y donde puedas tranquilizarte; puedes hacer cinco respiraciones profundas, esto te ayudará a liberar la tensión.



FORTALECE LA COMUNICACIÓN

Muéstrate comprensivo en la escucha, no juzgues y evita etiquetarlos. Con asertividad, sin alarma, expresa tu opinión sobre lo que te dicen, así ellos se sentirán confiados para expresar los suyos.

Se respetuoso, no ofendas, ni digas malas palabras; evita alzar la voz y gritar, porque si lo haces les hará sentir miedo y no querrán hablar fácilmente.

DEMUESTRA AFECTO

El afecto y el amor son esenciales para cada persona, si lo recibimos desde casa, lo disfrutaremos toda la vida. Expresa a tus hijos e hijas constantemente cariño y afecto tanto físico como verbal. Aprovechar la oportunidad de hacerles saber cuánto los amamos es una hermosa y enriquecedora experiencia.



25 DE NOVIEMBRE

Día internacional de la no violencia contra la mujer.

