

CARTILLAS DE PREVENCIÓN PARA PADRES DE FAMILIA

LA VIOLENCIA

TU POLICÍA TE RECOMIENDA:

1. Habla con tus hijos sobre los diferentes tipos de violencia, incluyendo la violencia doméstica, el acoso escolar y la violencia en los medios de comunicación.
2. Enséñales a tus hijos a reconocer las señales de advertencia de la violencia y cómo buscar ayuda si están en una situación peligrosa.
3. Ayúdales a comprender por qué la violencia es perjudicial.
4. Sé un modelo a seguir para tus hijos al demostrar cómo resolver conflictos de manera pacífica y respetuosa.
5. Evita la agresión física o verbal en casa.
6. Ayuda a tus hijos a comprender la importancia del respeto mutuo y la empatía hacia los demás, enséñales que la violencia no es una solución a los problemas.
7. Asegúrate de que tus hijos sepan cómo identificar el acoso escolar y qué hacer si son víctimas o testigos.
8. Monitorea el uso de internet y las redes sociales de tus hijos para prevenir el acoso cibernético y asegurarte de que no estén involucrados en situaciones de violencia en línea.
9. Establece límites claros en relación a la violencia y asegúrate de que tus hijos entiendan las consecuencias de la violencia física o verbal.
10. Brinda apoyo emocional a tus hijos y enséñales a manejar el estrés, la ira y otras emociones de manera saludable. Anímalos a hablar contigo cuando necesiten ayuda.

VIOLENCIA EJERCIDA POR SUS HIJOS

1. Trata de comprender las causas subyacentes de la violencia en tu hijo, puede estar relacionada con problemas de salud mental, dificultades escolares, estrés, presión de grupo o problemas familiares.
2. Si la violencia persiste o es grave, busca la ayuda de un profesional de la salud mental, como un terapeuta o consejero. Pueden ayudar a evaluar la situación y proporcionar orientación especializada.
3. Sé un modelo a seguir para tus hijos al demostrar cómo resolver conflictos de manera pacífica y respetuosa en el hogar.
4. Establece límites y expectativas claras en relación a la violencia en el hogar. Haz que tus hijos comprendan las consecuencias de comportarse de manera violenta.
5. Aborda la violencia de manera temprana, antes de que se convierta en un patrón de comportamiento arraigado. No ignores señales de violencia o agresión.
6. Ayuda a tus hijos a desarrollar habilidades de control de impulsos y manejo de la ira. Enséñales alternativas saludables para expresar sus emociones.
7. La terapia familiar puede ser beneficiosa para abordar las dinámicas familiares que pueden estar contribuyendo a la violencia en el hogar.

8. Fomenta la empatía en tus hijos al ayudarles a comprender cómo se sienten los demás y cómo sus acciones pueden afectar a los demás.
9. Monitorea el uso de internet y las redes sociales de tus hijos para prevenir comportamientos violentos en línea, como el ciberacoso.
10. Mantén un registro de los incidentes de violencia y de cualquier progreso positivo. Esto puede ser útil para evaluar el impacto de las estrategias de intervención.
11. Al tomar medidas adecuadas, puedes ayudar a tus hijos a aprender formas más saludables de lidiar con sus emociones y resolver conflictos.