



No Violencia

NO VIOLENCIA significa actuar y responder sin hacer daño a otra persona.
NO VIOLENCIA es la práctica de emplear medios pacíficos para resolver un problema.

Actividad 1

Discuta con su hijo el significado de la **NO VIOLENCIA**, que es actuar y responder sin hacer daño a otra persona. Explíquelo que la no violencia es la práctica de emplear medios pacíficos para resolver un problema. Miren juntos uno de los dibujos animados o programas de televisión que más le guste a su hijo y cuenten los actos de violencia que observen durante el programa. Hable con su hijo acerca del acostumbramiento de la gente a ver violencia en la televisión o en los videojuegos y que este fenómeno puede hacer que la gente no se dé cuenta de que esas mismas acciones en la vida real pueden hacer daño a las personas. Aliente a su hijo a elegir programas televisivos de calidad y sin violencia.

Actividad 2

Enséñele a su hijo que si bien la violencia no puede eliminarse en todas partes del mundo, juntos podemos hacer de nuestro hogar un lugar seguro, saludable y pacífico. Pregúntele a su hijo qué palabras usaría para describir un ambiente pacífico. Háblele acerca de esas palabras y converse acerca de por qué eligió cada una. Explíquelo que cada uno de los miembros de la familia tiene un rol importante que cumplir con vistas a crear un hogar pacífico. Haga que su hijo piense de qué manera puede contribuir a traer paz a la familia. Por ejemplo: siendo amable o servicial. Felicite a su hijo cuando realice acciones pacíficas.

Actividad 3

Discuta con su hijo, la cita: Los “bullies” o matones no son más que personas débiles y con miedos que agreden a otros para esconder sus propias inseguridades. Pídale a su hijo que describa qué significa actuar como un “bully” o matón. Explíquelo que algunas personas usan fuerza psicológica o física (violencia) para mandar a otra gente. Hable con su hijo acerca de los modos adecuados para defenderse y defender a otros en caso de que hayan sido acosados. Algunos puntos que podrían discutir incluyen:

- Informar a padres o docentes cuando surgen problemas con un “bully”.
- Hacer buenos amigos en quienes a su vez poder apoyarse.
- Ayudar a alguien que haya sido burlado o intimidado.
- Enseñar a su hijo maneras apropiadas de defenderse.
- Enseñar a su hijo a evitar actuar en forma agresiva.

Aliente a su hijo a que siempre le cuente si se siente intimidado frente a alguna situación.

Actividad 4

Ayude a su hijo a entender que el enojarse cuando alguien nos insulta o maltrata es una respuesta humana natural. Enséñele a su hijo acerca de las reacciones físicas que ocurren cuando una persona se enoja. Por ejemplo, los músculos pueden ponerse tensos, el corazón late más rápido, la respiración se acelera, puede producirse un desgaste de energía, etc. Pregúntele a su hijo si alguna vez notó estos síntomas físicos al estar muy enojado. Discuta diferentes maneras de “calmarse” en lugar de reaccionar en forma inmediata con arranques de ira. Por ejemplo: respirar hondo, contar hasta 10, alejarse, entonar una canción, hacer un dibujo de cómo se está sintiendo, etc. Disfruten juntos practicando uno de los métodos para “calmarse”.

Actividad 5

Practique junto con su hijo a decir “Paz” en diferentes idiomas. A continuación se listan dos palabras procedentes de dos lugares diferentes:

- De Ghana: Goom-jigi (goom-jee-jee)
- De Hawaii: Maluhia (mah-loo-HEE-ah)

Enséñele a su hijo que aunque estas palabras parezcan y suenen muy diferentes, ambas tienen el mismo significado. . . Paz (libre de violencia). Explíquelo que las personas en algunas partes del mundo dicen “paz” en lugar de “hola”, lo cual muestra que están pensando en forma pacífica.