

**RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR LAS VIOLENCIAS  
DURANTE EL BROTE DE COVID-19.  
Dimensión Convivencia Social y Salud Mental**

**Boletín Marzo 2020**

**¡En medio del aislamiento preventivo obligatorio es necesario que todos estemos atentos a prevenir cualquier tipo de violencia en el hogar!**

**1. Dirigidos a la comunidad en general:**

**a. Nada justifica las acciones violentas contra otros**, recuerde siempre fomentar valores como la tolerancia y el respeto hacia los demás, especialmente hacia aquellos que son más vulnerables, por ejemplo, los adultos mayores, niñas, niños y adolescentes, las mujeres, la población habitante de calle, vendedores ambulantes, migrantes, para quienes el aislamiento genera mayores dificultades de una u otra índole.

**b. Sea solidario**, recuerde que momentos como este definen el tipo de persona que somos. Es muy importante tomar conciencia del malestar psicológico que puede producir la situación que enfrentamos y establecer acuerdos de apoyo y colaboración con otros.

**c. Respetar a los demás es clave para evitar situaciones conflictivas**, recuerde que el respeto es base de relaciones humanas sanas. En la situación que estamos viviendo, esto implica mantener la distancia establecida en las filas para evitar el riesgo de contagio, acatar las diferentes medidas establecidas para prevenir el contagio suyo y de los demás (uso de tapabocas ante síntomas gripales, cuarentena por la vida, etc.).

**d. Pensar en los otros**, también supone acatar las normas de convivencia establecidas y acordadas en los lugares donde vivimos. Por ejemplo, el mantener un adecuado nivel de sonido de los dispositivos electrónicos en conjuntos residenciales, no usar las áreas comunes para salir sin que corresponda a las excepciones normativas propias de la cuarentena, entre otros, son acciones que contribuyen al bienestar común. Si bien en medio del aislamiento debemos tratar de buscar actividades que generen tranquilidad y relajación, vivimos en comunidad y cuando se traspasan ciertos límites comenzamos a

**e. Póngase en los zapatos del otro**, el ejercicio de valores como la empatía va a permitir comprender las diversas situaciones que están siendo experimentadas por las personas, y que pueden hacer que actúen o reaccionen de diferentes maneras, recuerde que en muchas ocasiones para que inicie un conflicto se necesitan dos.

**f. Cuando el conflicto se ha hecho manifiesto opera la resolución**. En este momento es fundamental buscar los caminos y formas en que las partes puedan expresar sus intereses y necesidades, buscar posibilidades de salida, llegar a acuerdos y compromisos sostenibles. En todos los casos, se requerirán personas que ayuden a facilitar el diálogo y prevengan que las partes lleguen a considerar la violencia como camino.

**g. Proteja a los niños, niñas, adolescentes y mujeres**, recuerde que ante situaciones de violencia contra esta población existen canales para hacer la denuncia y generar medidas de protección. Cuando la violencia aparece opera la contención, una vez estalla la violencia, se hace necesaria la intervención de terceras personas o autoridades que la contengan y eviten su continuidad.

**h. No se olvide del cuidado y protección de los adultos mayores**, permítales expresarse y escúchelos, la indiferencia también es una forma de violencia.

**f. Recuerde que usted es el primer ejemplo para sus hijos e hijas**, y que a través del control de las emociones y la búsqueda de otros métodos para resolver los conflictos, les está demostrando cómo actuar ante estas situaciones.

**g. Es muy probable que se presenten conflictos entre hermanos**, el permanecer todo el tiempo en el mismo espacio

afectar a otros.

h. Fomente un ambiente familiar de respeto y no tolere ninguna forma de violencia contra ellos.

## **2. Dirigidos a la prevención de violencias contra niños, niñas y adolescentes:**

a. **La violencia no es normal ni aceptable**, es incompatible con la dinámica familiar y constituye un delito, NUNCA es una vía válida para resolver los conflictos.

b. **En caso de presentarse un conflicto con los hijos(as) es necesario que los padres, madres y cuidadores se pongan de acuerdo**, de lo contrario la discusión y el conflicto será doble, entre padres/madres y con los hijos/as.

c. **Siempre escuche a sus hijos e hijas**, nunca haga un juicio o afirmación hasta conocer los detalles de la situación presentada.

d. **No llame la atención a sus hijos e hijas con enojo**, si bien nos encontramos en una situación que genera tensiones, con su reacción puede llegar a lastimar y sobre todo afectar la autoestima. Tome un momento para calmarse y esperar hasta tener el control de sus palabras y emociones y comportamientos.

e. **Es muy importante valorar la honestidad de los hijos e hijas**, el reconocimiento de su falta y el no utilizar las mentiras para tratar de ocultar la situación.

posiblemente intensifique los desacuerdos entre sí, conviértase en un mediador que facilite la generación de acuerdos de convivencia y respeto mutuo (por ejemplo, uso responsable de dispositivos electrónicos por turnos, labores en casa distribuidas por igual, etc.)

h. **No olvide prestar atención a lo que dicen los niños y niñas para comprender sus preocupaciones y circunstancias**, en especial en la situación actual de aislamiento, que sin duda tiene repercusión en ellos y ellas y en sus comportamientos y reacciones.

**Nota:** Si quiere profundizar y contar con mayor información que lo prepare como familia cuidado y prevención de violencias contra niñas, niños y adolescentes remítase al Boletín de *Prevención de las violencias contra las niñas, niños y adolescentes*.

**¡Quédate en casa y lávate las manos...Cuidémonos y promovamos la vida en casa libre de violencias!**