Centros de Integración Juvenil, A.C.

ESCUELA PARA PADRES
"TÚ CRECIENDO, YO APRENDIENDO"

2023

Prevención de la violencia familiar

Cuaderno de trabajo

- ¿Qué es la violencia familiar?
- ¿Cuáles son las formas en las que se ejerce la violencia familiar?
- ¿Qué hacer para prevenir y actuar ante la violencia familiar?

Directorio

Dr. Roberto Tapia Conyer
Presidente del Patronato Nacional

Sra. Kena Moreno
Fundadora de CIJ y Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional

Dra. Carmen Fernández Cáceres
Directora General

Mtro. David Bruno Diaz Negrete
Director Normativo

Dr. Ángel Prado García
Director Operativo y de Patronatos

Lic. Iván Rubén Rétiz Márquez
Director Administrativo

Coordinación
Lic. Miriam Carrillo López
Directora de Prevención

Revisión
Dra. Beatriz León Parra
Subdirectora de Prevención
Lic. Claudia Mejía Fernández
Jefa del Departamento de Modelos y Tecnologías Preventivas

Actualización
Mtra. Ana Beatriz Ortiz Gallegos
Departamento de Modelos y Tecnologías Preventivas

Diseño Gráfico
Lic. Víctor Gerardo Gutiérrez Campos
Lic. Juan Manuel Orozco Alba

Los contenidos de esta publicación son propiedad intelectual y pertenecen a Centros de Integración Juvenil. Su uso o difusión está permitido para fines educativos siempre y cuando se cite la fuente original. Queda prohibida la comercialización de la información.
©Derechos reservados Centros de Integración Juvenil.

Presentación

Dentro de las familias se transmiten estilos de vida, creencias y valores. Sin embargo, algunas situaciones pueden culminar en alguna forma de violencia hacia una o varias personas.

Este cuaderno de apoyo dirigido a madres, padres y otros responsables de la crianza, es un recurso de Centros de Integración Juvenil (CIJ) con información y ejercicios prácticos, para prevenir la violencia familiar, ¡esperamos sea de mucha utilidad

Índice

La familia ante la violencia 3
La historia de "Daniela y sus papás" 4
¿Qué es la violencia familiar? 6
Tipos de violencia familiar 6
Factores de riesgo: Expresiones de violencia 8
Verdades y falsedades sobre la violencia familiar 9
Algunos factores que incrementan el riesgo de comportamientos violentos 12
Consecuencias asociadas al comportamiento violento 13
Recomendaciones para prevenir la violencia familiar 14
Plan familiar para prevenir la violencia 16
Recomendaciones para actuar ante la violencia familiar 17

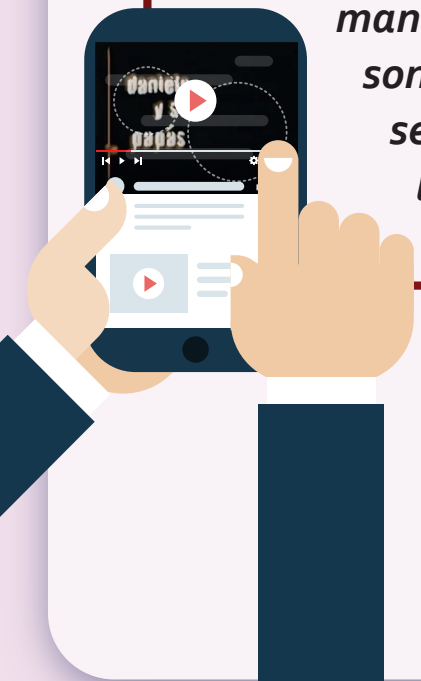
La familia ante la violencia

Reconocer y aceptar que en el hogar existe violencia, llega a ser difícil porque se puede ver como algo "normal", debido a que en algunos casos en las dinámicas familiares se tolera y/u oculta, volviéndose parte de la vida cotidiana sin percibir la forma en que afecta y daña a cualquier miembro de la familia.

La violencia familiar dificulta la comunicación, genera un alto nivel de estrés, relaciones conflictivas, enojo, frustración, depresión, ansiedad o la influencia en el uso y abuso de alcohol y otras drogas en algún miembro de la familia, entre muchas otras consecuencias.

La historia de:
"Daniela y sus papás"

"Daniela, una niña de cuatro años, es testigo de la realidad que viven día con día muchas familias: la violencia familiar. Su padre es un hombre joven agobiado por la falta de trabajo, el estrés y las presiones económicas, que lo llevan a cometer actos de violencia. Estas acciones, no sólo afectan a Daniela, sino también a su hermano menor y a su madre. El miedo, la tristeza y el enojo son sólo algunas de las emociones que pueden afectar seriamente la salud en la familia y ser un factor que los lleve a aprender y reproducir los mismos comportamientos y actitudes..."



La historia de Daniela, refleja algunas consecuencias en la dinámica familiar por la violencia; para ver el video "Daniela y sus papás", ir a la siguiente liga:

https://www.youtube.com/watch?v=fiV4vfzzj5k

Reflexione y escriba:

1. ¿Qué comportamientos violentos se observan en el papá de Daniela?

_____

_____

2. ¿Qué consecuencias hay en la familia de Daniela relacionadas con la violencia?

_____

_____

3. ¿Qué pueden hacer la familia de Daniela para prevenir la violencia?

_____

_____

¿Qué es la violencia familiar?

La violencia familiar se refiere a aquellas acciones cometidas por algún miembro de la familia en contra de otro, con la intención de causar daño en su cuerpo, sus emociones, ideas o libertad. Los tipos de violencia se dividen de la siguiente forma:

Tipos de violencia

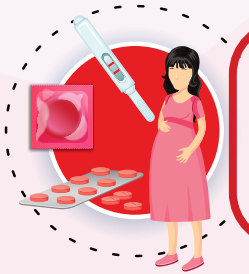
Psicoemocional: palabras o acciones que alteran o dañan los pensamientos, emociones o autoestima de otras personas. Por ejemplo, insultos, burlas, sarcasmos, palabras hirientes, entre otras.

Física: Acciones con alguna parte del cuerpo u otros objetos, que causan daños físicos a otras personas como golpes, mordidas, patadas, manazos, entre otras.

Por descuido: Falta de cuidados o abandono total o parcial a un miembro de la familia en situación vulnerable como niñas, niños, adolescentes, personas de la tercera edad o con discapacidad.

Patrimonial o económica: dañar o quitar las pertenencias materiales o dinero de algún miembro de la familia. También, se considera violencia limitar el gasto familiar o usarlo para otras cosas sin cubrir las necesidades de alimento, techo o vestido.

Sexual: Acciones que ponen en riesgo la integridad o desarrollo psicosexual de cualquier persona. Por ejemplo, manoseos en áreas genitales o privadas, insistir u obligar para realizar u observar actos sexuales o violaciones.

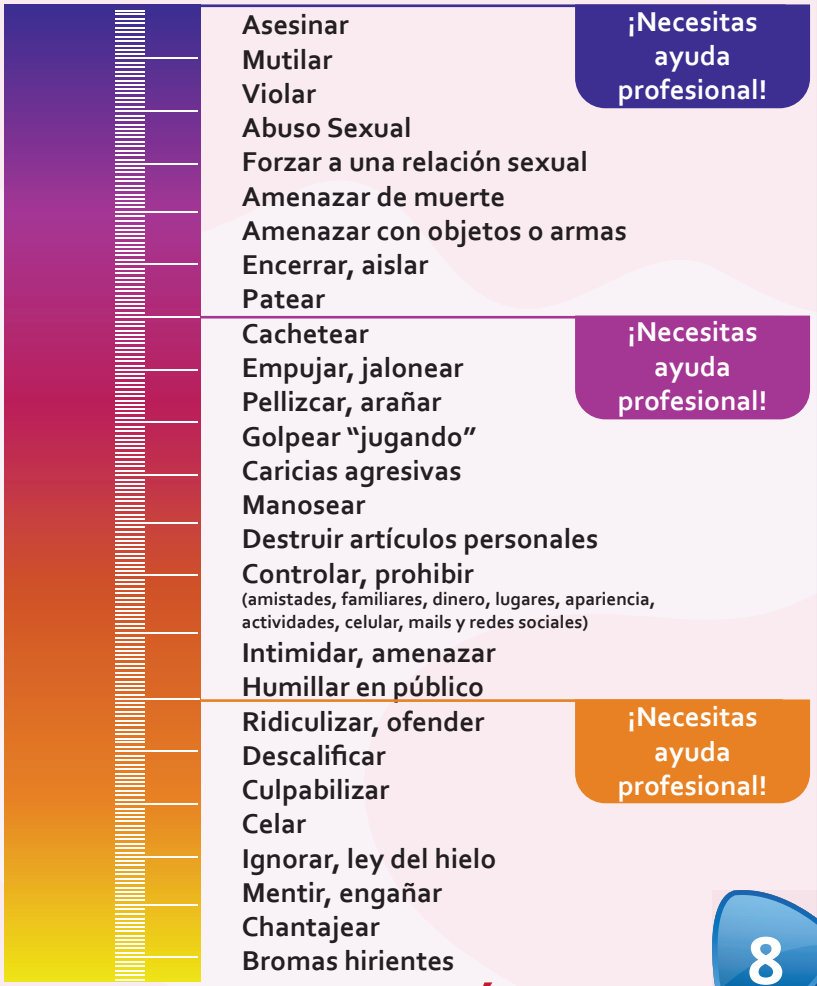


Contra los derechos reproductivos: Actos que no permiten decidir libremente sobre si tener hijas o hijos, cuántos y en qué momento. Por ejemplo, obligar a alguien a tener bebés u obligar a alguien a usar un método anticonceptivo no deseado.

Factores de riesgo: Expresiones de violencia

La violencia:

- Puede ejercerla cualquier persona
- Se puede presentar en cualquier familia
- Se debe identificar para prevenir y actuar



Facultad de Ingeniería, Universidad Nacional Autónoma de México [UNAM] (2017). Violentrómetro. Recuperado de:

https://www.ingenieria.unam.mx/dcsyhfi/violentometro.php

VIOLENTÓMETRO

Verdades y falsedades sobre la violencia familiar

Existen muchas creencias con respecto a la violencia familiar. Lea las siguientes afirmaciones y marque en cada casilla si considera que son verdaderas o falsas.

Creencia	Verdadera	Falsa
1. La violencia ocurre sólo en familias de escasos recursos.		
2. La violencia familiar es un problema poco frecuente.		
3. Para la solución de los problemas de violencia, se requieren del apoyo de especialistas.		
4. Es importante que nadie se entere que en una familia se viven problemas de violencia, "la ropa sucia se lava en casa".		
5. La violencia familiar es "normal", ya que los hombres son violentos por naturaleza.		
6. Es cierta la frase: "me cela porque me quiere".		
7. La violencia atenta contra los derechos humanos.		
8. La violencia familiar, daña a toda la familia.		
9. La violencia familiar, siempre es contra las mujeres.		
10. Se pueden superar los daños causados por la violencia familiar.		

Estas son las respuestas del ejercicio sobre verdades y falsedades sobre la violencia familiar:

1. **FALSO,** la violencia se presenta en todo tipo de familias, sin distinción de creencias, situación económica o escolaridad.

2. **FALSO,** en el 2020, en México se reportó un incremento de más del 95% en llamadas para reportar violencia familiar, en comparación con el año 2019.

3. **VERDADERO,** la violencia familiar requiere atenderse con especialistas y el apoyo de toda la familia.

4. **FALSO,** mantener oculta la violencia familiar la sigue fomentando.

5. **FALSO,** la violencia no es algo natural al hombre o a la mujer; se aprende a través de los modelos que se tienen en la familia y en la sociedad.

6. **FALSO,** no existe una relación directa entre el amor y el maltrato. Ninguna reacción con violencia indica amor.

7. **VERDADERO,** cualquier tipo de violencia, es una violación a los Derechos Humanos.

8. **VERDADERO,** la violencia familiar daña tanto a la víctima como a todos los miembros de la familia.

9. **FALSO,** tanto mujeres como hombres han experimentado algún tipo de violencia.

10. **VERDADERO,** aunque la violencia tiene consecuencias, **se puede superar con apoyo profesional, de familiares y/o personas cercanas.**

Algunos factores que incrementan el riesgo de comportamientos violentos son:

Poca tolerancia a la frustración

Infancia en la que se vivió violencia

Problemas de pareja

Conductas violentas

Consumo de alcohol u otras drogas

Dificultad en controlar las emociones

Estrés frecuente

Consecuencias asociadas al comportamiento violento

Las consecuencias más comunes que se manifiesta por violencia en las familias son:

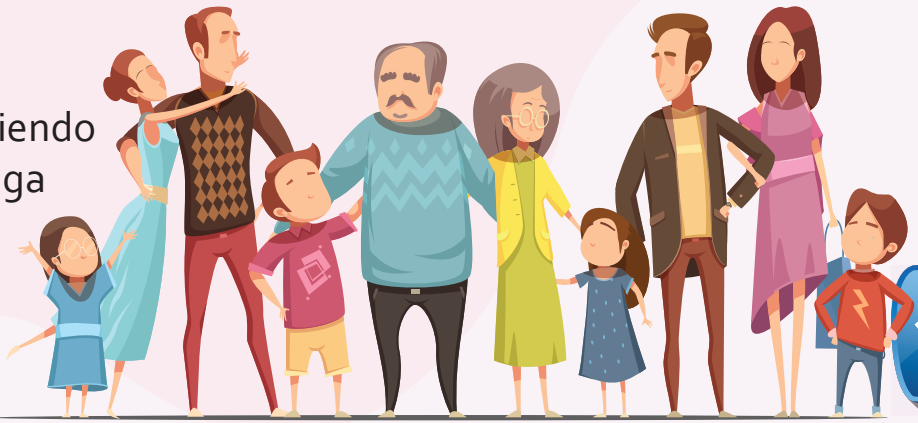
- Lesiones que comprometen la salud física o provocan discapacidad
- Alteraciones en la salud mental como depresión, ansiedad, falta/exceso de sueño o inapetencia/mucha hambre
- Afectaciones en la autoestima, desarrollo intelectual, creatividad, sentimientos de culpa o dificultad para relacionarse con otras personas
- Complicaciones en el desempeño laboral o escolar
- Consumo de alcohol u otras drogas
- Dificultad en niñas, niños y adolescentes, para seguir reglas y normas; ser víctima o ejercer bullying.
- Reproducción de actitudes y comportamientos violentos aprendidos en casa

Recomendaciones para prevenir la violencia familiar

Fomentar espacios libres de violencia es posible a través de la participación de cada miembro de la familia. Algunas recomendaciones para prevenir la violencia son:

- **Relaciones familiares con valores:** como el respeto, igualdad, tolerancia, paciencia y amor.

- **Control emocional a través de:**
  - Expresar las emociones con respeto hacia los demás
  - Respetar las emociones de los demás, intentando reconfortar
  - El autocontrol; si hay enojo tomar un momento o si hay tristeza, permitir el llanto
  - Tolerancia a la frustración permitiendo que la emoción salga sin dañar a nadie



Comunicación efectiva familiar, que requiere:

- Buscar momentos adecuados para hablar, que estén todas y todos.
- Escuchar y tomar en cuenta todas las opiniones, aunque no se compartan las mismas ideas.
- Negociar o llegar a acuerdos que beneficien a todas y todos.

Plan familiar para prevenir la violencia familiar

Tener un plan familiar, es una herramienta que permite llevar acciones para prevenir la violencia. Seleccione las acciones que pueden realizar en familia a partir hoy y escriba sus ventajas.

☐ **Ejercer la autoridad parental con respeto, equidad y otros valores; ser ejemplo.**

Ventajas: _____

☐ **Promover y respetar la libre expresión de emociones o sentimientos, sin dañar a nadie.**

Ventajas: _____

☐ **Hablar en momentos adecuados para todos; si es necesario, proponer hacerlo después.**

Ventajas: _____

☐ **Negociar y buscar las mejores soluciones para todos.**

Ventajas: _____

☐ **Buscar apoyo de personas cercanas u orientación profesional si se considera necesario.**

Ventajas: _____

☐ **Otra acción:**

Ventajas: _____

_____

¡Manos a la obra, lleven a cabo estas acciones! Evalúe los resultados y si es necesario, haga ajustes.

Recomendaciones para actuar ante la violencia familiar

Si ha identificado alguna expresión de violencia en la familia, considere contar con redes de apoyo o personas de confianza, tener a la mano números de emergencia como el 911 y solicitar información sobre cómo prevenir o atender la violencia familiar.

Pueden acudir al Centro de Integración Juvenil más cercano o comunicarse a través de la línea telefónica, líneas de WhatsApp o redes sociales.

Oficial

TEAMadresPadres

https://www.facebook.com/groups/teammadrespadres/

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Atención psicológica en línea

CIJ CONTIGO

55 52 12 12 12

Especialistas en adicciones y salud mental

Horario: 8:00 am a 10:00 pm
de Lunes a Viernes

cij@cij.gob.mx