

FAMILIAS LIBRES DE VIOLENCIA

Tolerancia CERO



Es escalofriante y debemos hacer todo lo que está en nosotros para cambiarlo: durante el 2021 se reportó que en México aumentó entre 15 y 20% la violencia familiar y la violación, respecto al 2020, de acuerdo al Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP).



15% a 20%

más violencia
en México

Estos hechos no deben ser "normalizados". Hagamos cultura preventiva para evitar la alarmante problemática. Es trabajo de todos, no solamente de quien lo vive en carne propia.

90%


de las violaciones
de niñas ocurre
en el ámbito
familiar




FUNDACIÓN
**ESENCIA
FAMILIAR**

FORTALECEMOS MATRIMONIOS
Y FAMILIAS EN MÉXICO A TRAVÉS
DE CONTENIDO POSITIVO

—
**Quando la familia está bien,
la sociedad también lo está.**
—

 Núcleo Familiar México

 @nucleofamiliarmx

 www.nucleofamiliar.org

ILUSTRACIONES POR FREEPIK

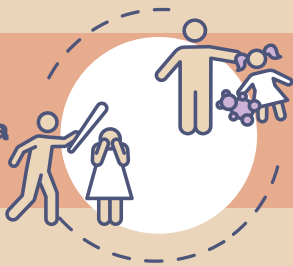
EJEMPLAR GRATUITO

DICE DON SALPICÓN

**Familias libres
de violencia**



¿Qué es la violencia intrafamiliar?



Cuando un integrante de la familia tiene abuso de poder sobre otro para dominarlo, someterlo, controlarlo y/o agredirlo física, psíquica, sexual, patrimonial o económicamente. Puede suceder dentro o fuera del domicilio familiar.

¿Cómo prevenirla?



Crear hábitos para la convivencia familiar (definir acuerdos con derechos, obligaciones y límites en casa).

Fortalecer la comunicación, escuchar activamente, no caer en juicios y mostrar respeto. Generar confianza y coherencia.



El diálogo y la mediación son estrategias alternativas para resolver conflictos. El problema visto por un tercero puede evitar que escalone la situación.



Buscar técnicas de control emocional y exterioriza oportunamente las emociones, para así liberar el estrés, mantener la calma y evitar llegar a la violencia.



Expresar lo bonito que sentimos por cada miembro de la familia, demuéstalo con gestos como una sonrisa, aún en los peores momentos. Manifiestar los sentimientos nos ayuda a conocernos mejor.



¿Qué la ocasiona?



Problemas de comunicación y/o dificultades económicas.



Conflictos en la pareja (infidelidad, dependencia económica y/o emocional).



Adicción a sustancias psicoactivas, alcohol y conductas violentas.



Cuando otros familiares intervienen en la relación de pareja y la crianza de los hijos.



La pareja o ambos han sido víctimas de violencia en su familia de origen.



Haber pasado por momentos traumáticos por alguien del núcleo familiar.



Mala distribución de roles y uso incorrecto de la autoridad.



Falta de habilidad para ejercer el rol de padre o madre (o poca experiencia).



No respetar puntos de vista, decisiones, opiniones o gustos diferentes de otros integrantes de la familia.



Desconocimiento de formas alternativas para solucionar problemas.

De Volón Pimpón

Para cualquier tip, ya sabes dónde encontrar a este paletero enamorado de su esposa Tenchita y de la vida. ¡Hasta la próxima!

Antes de que te vayas, te dejo el consejo del día...

Escuchar y agradecer es demostrar el querer.

Una falta de respeto y/o la ausencia de valores en el hogar son una "vía rápida" hacia la violencia.

