



Fundación
Fepais
Educación para
la convivencia

+Convivencia



**Guía con herramientas útiles y sencillas
para optimizar los vínculos
de nuestras relaciones.**

www.fepais.ar



ÍNDICE

"+Convivencia"	3
Comunicación pacífica	4
Resolución pacífica de los conflictos	6
Convivencia con niños y niñas	8
Manejo de las emociones	10
Adultos mayores	12
Violencia doméstica	15

Título:

"+Convivencia".
Editorial Fundación FEPAIS, 2020.

ISBN: 978-987-45605-2-0

Primera edición: mayo 2020 © Fundación FEPAIS

Directora: Marta Lescano

Editora: Alejandra Becco

Diseño de interior y tapa: Diversidad Visual · Marcelo Cantó

Elaborado por el equipo de FUNDACIÓN FEPAIS

Web: www.fepais.ar · Email: fundacion@fepais.ar

Autores:

Amalia Barcán, Mónica Burlon, Francylumar González, Elisa Lion, Susana Ochetto, Estela Palumbo, Silvana Ridner, Teresa Sacco, Silvia Mastragostino, Silvia Musselli, Susana Zadoff, María Cristina Díaz.

+ CONVIVENCIA

Este material tiene como objetivo ayudar a generar convivencias positivas en el ámbito familiar. Está orientado a aportar herramientas útiles y sencillas para ser utilizadas por los integrantes adultos de cada familia lectora de este cuadernillo.

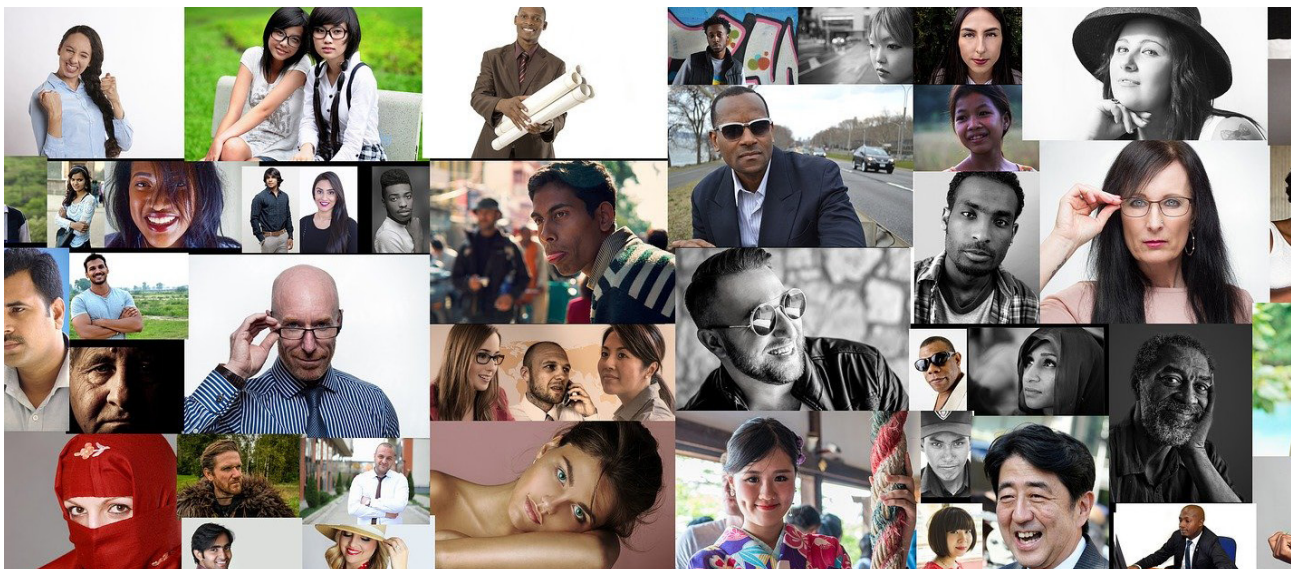
CÓMO CONVIVIR EN FORMA PACÍFICA

En nuestros días, en los hogares diversas situaciones de conflicto que las familias deben resolver para lograr una convivencia pacífica.

Desde Fundación FEPAIS (Fuentes educativas para la integración social) acercamos nuestra experiencia en el tema de convivencia pacífica y positiva a modo de sugerencias para contribuir al bienestar de las familias y a su vez para tenerlo presente en otras oportunidades.

En este trabajo tomamos diversos temas: las emociones que pueden surgir en estos días de encierro; los problemas de comunicación que pueden acentuarse; cómo resolver un conflicto; cómo mejorar la convivencia con los niños y con los adultos mayores; qué hacer y cómo prevenir una situación de violencia doméstica.

Esperamos que este material pueda ser útil en estos momentos y siempre que de convivencia en paz y sustentabilidad se trate.



COMUNICACIÓN PACÍFICA

¿QUÉ SIGNIFICA COMUNICAR?

Etimológicamente comunicar es convertir algo en común. Según el escritor tunecino Lucien Sfez *"Comunicar significa poner o tener alguna cosa en común, sin prejuzgar este 'alguna cosa' ni las vías utilizadas para su transmisión, ni los individuos, grupos u objetos que participan en este intercambio"*.

Desde los inicios de la humanidad, los seres humanos necesitamos comunicarnos por eso en nuestra vida social abundan los mensajes (verbales y no verbales), de menor y mayor importancia. Y esa comunicación es un proceso semántico, psicológico, neurobiológico, cultural y social.

Los seres humanos nos comunicamos realizando un intercambio simbólico mediante el cual aprendemos las normas de un grupo, aplicamos sanciones sociales según esas normas y valoramos las acciones ajenas dentro de ese sistema de valores preestablecido.

El desafío es valorar la diversidad de modos de ver el mundo que se instala en todo proceso de comunicación.

¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA PARA UNA COMUNICACIÓN EFICIENTE?

Para que nuestra comunicación sea eficiente es necesario:

1. Una escucha activa.
2. Estar plenamente concentrados en lo que queremos comunicar, por ejemplo, dejar de mirar televisión o el celular, y focalizarnos en nuestro aporte.
3. Reflexionar previamente sobre lo que queremos comunicar teniendo en cuenta uno o varios receptores de nuestro mensaje.
4. Seleccionar las palabras adecuadas según lo que queremos comunicar.
5. Ser breves, claros y concisos para evitar contaminar la comunicación.

¿CÓMO ACTUAR FRENTE A UNA COMUNICACIÓN CON FALLAS?

1. Esperar unos minutos para responder.
2. Agudizar la escucha, buscando la forma de entender lo que me están diciendo.
3. Despersonalizar el mensaje de mis ruidos interiores y de los ruidos exteriores.
4. Preguntar, ante la menor duda, sobre lo que me quieren decir, para luego responder.

¿CUÁLES SON LOS PASOS A SEGUIR EN UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA?

Comunicar en forma asertiva es expresar lo que sentimos, pensamos o queremos de forma simple, clara, directa, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar al otro.

Para establecer una comunicación asertiva resulta fundamental seguir algunos pasos:

1. ¿Qué quiero comunicar?
2. ¿Para qué quiero comunicar eso?
3. ¿Cómo quiero comunicarlo?
4. ¿A quién quiero comunicarlo?
5. ¿Cuándo quiero comunicarlo?

¿CUÁLES SON LOS PASOS EN UNA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA?

La comunicación no violenta se basa en la empatía, primero hacia nosotros mismos y, luego, hacia los otros, y en la expresión que genere sentimientos de compasión en y hacia las otras personas.

Algunas acciones favorecen este tipo de comunicación:

1. Diferenciar el hecho de mi interpretación.
2. Respirar y conectar con las emociones, para poder expresarlas de buena manera.
3. Expresar cuáles son mis necesidades, de forma agradable.
1. Hacer el pedido formalmente de la necesidad.

¿QUÉ IMPLICA “UNA BUENA COMUNICACIÓN”?

1. Establecer empatía con el otro o los otros.
2. Buscar palabras y formas que hagan que el mensaje llegue claramente.
3. Permanecer en una emoción buena al momento de transmitir un mensaje.
4. Elegir expresiones amables.
5. Utilizar un tono apropiado.
6. Hacer pausas durante la comunicación, dándole al otro tiempo para que reflexione.
7. Comunicar como me gustaría que me comunicaran.
8. Buscar consensos, lo que es común a las personas y no focalizar sobre las diferencias.



DE LOS CONFLICTOS

¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

Joseph Folger, creador y presidente del Instituto para el estudio de la transformación del conflicto, sostiene que *"el conflicto es la interacción de personas interdependientes que perciben objetivos incompatibles e interferencia mutuas en la consecución de esos objetivos"*.

En situación de incertidumbre, aislamiento y convivencia continua, los conflictos aparecen potenciados. Los provocan distintos intereses, necesidades y ritmos en las rutinas diferentes y variadas. Pueden darse entre dos personas, grupos diversos, intrafamiliares en todos sus modos constitutivos, comunidades y naciones.

Para los orientales, como Sun Tzu el autor de 'El arte de la guerra' (480-211 a.C.), *"el conflicto es luz y sombra, peligro y oportunidad, estabilidad y cambio, fortaleza y debilidad, el impulso para avanzar y el obstáculo que se opone. Todos los conflictos contienen la semilla de la creación y de la destrucción"*.

Desde FEPAIS vemos al conflicto como un estado de crisis que surge de expectativas no alcanzadas de las que puede salirse fortalecido y beneficiado si lo abordamos creativamente. Lo que hay que poner en marcha para su resolución es una herramienta educativa, preventiva y restaurativa que mejore la convivencia.

¿CÓMO RESOLVER UN CONFLICTO?

Existen una variedad de señales que nos ponen en alerta sobre la preexistencia de una situación conflictiva: malestar en el ambiente, enojos, desacuerdos, quejas permanentes, discusiones persistentes, malos entendidos.

Una situación desconocida, inesperada y disruptiva, como es esta pandemia, y todos los cambios de rutina, costumbres y reglas de convivencia intrafamiliar que conllevan, potencian cualquier conflicto subyacente o existente y nos presentan nuevas situaciones conflictivas, las que representan un desafío a transitar y superar.

Existen diferentes herramientas que pueden ayudar a resolver un conflicto:

En una primera instancia es importante tener en cuenta en qué momento se generó el conflicto para elegir el recurso más adecuado a la situación y el contexto.

Las variantes son:

- A. Negociación:** este es un proceso dinámico, colaborativo y no competitivo, que busca alcanzar un acuerdo entre las partes en conflicto. En el proceso se apuesta a la asertividad (comunicar sentimientos y necesidades propias sin herir ni ofender a los demás), a resaltar los puntos que las partes tienen en común, a escucharse y a ceder para que ganen todos.
- B. Comunicación:** el diálogo permanente, la escucha activa para tratar de comprender qué le pasa al otro y en qué y cómo lo podemos ayudar.
- C. Mediación:** este mecanismo de conciliación de posiciones e intereses apela a acuerdos y consensos. Se puede definir como una negociación asistida por un tercero neutral. Se sustenta en el diálogo.
- D. Role playing o dramatización de roles:** este recurso en el que se propone recrear una situación poniéndose en el lugar del otro, es efectivo porque permite observar las situaciones desde otras perspectivas.

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA PREVENIR CONFLICTOS

En el día a día se pueden utilizar algunos recursos para optimizar la convivencia y evitar llegar a una situación de conflicto.

- 1.** La comunicación y la negociación internalizadas como una práctica permanente pueden generar un ambiente familiar más amable y equitativo.
- 2.** Hacer una lista con los temas familiares conflictivos que servirá para tenerlos presentes y poder actuar efectiva y positivamente en la antesala de cualquier conflicto.
- 3.** Bajar la ansiedad con una escucha activa.
- 4.** Al dialogar mantener la calma y respetar los tiempos de respuesta del otro.
- 5.** Ser proactivos en nuestra rutina cotidiana.
- 6.** Generar rutinas de reflexión en las que ante cada situación complicada que se presente se pueda repensar en forma individual y, por ejemplo, preguntarse: qué pasó, cuál fue la respuesta y cuál el resultado, y qué se podría haber cambiado en esta secuencia, para finalmente evaluar la mejor opción.
- 7.** Evitar la discusión. Tratar de comprender lo que dice y lo que le pasa al otro.
- 8.** Estar atentos a los pensamientos porque suelen generar emociones y estas acciones en muchos casos compulsivas. Por ejemplo, pensamientos pesimistas, generan desesperanza y actitudes dubitativas en el presente y hacia el futuro.
- 9.** Diferenciar los temas que requieren profundidad de decisiones de aquellos no tan importantes en el día a día.

CONVIVENCIA CON NIÑOS Y NIÑAS

¿QUÉ ENTENDEMOS POR CONVIVENCIA POSITIVA?

El concepto de convivencia positiva está referido a desarrollar la capacidad de poder relacionarse con otros de manera no violenta y armoniosa, respetando las diferencias. Durante la cuarentena pueden llegar a aparecer conflictos familiares que alteren la paz cotidiana, entonces será el momento de aplicar estrategias que permitan llevar adelante mecanismos para resolverlos, basados en el diálogo a través del que se fundamenten y logren acuerdos.

¿CUÁLES SON LOS CONFLICTOS HABITUALES DURANTE LA CONVIVENCIA CON NIÑOS?

En momentos como los que estamos atravesando, el escenario de la vida de los niños también ha cambiado, esto puede llevar a la aparición de diversos conflictos, los que cambian de acuerdo a la edad.

Todo su accionar, sus relaciones, sus intereses, se ven limitados a un espacio físico. Es por esto que pueden presentar sensación de aburrimiento, irritabilidad, demandas excesivas, lo que modificará su conducta y puede generar dificultades en el seno familiar.

¿CÓMO SORTEAR CONFLICTOS CON NIÑOS Y NIÑAS?

- 1.** Crear un ambiente positivo, por ejemplo, ubicando los elementos de interés del niño en un ambiente físico equilibrado y armonioso, en el que se perciba una atmósfera relajada, en la que primen la comunicación y el buen humor.
- 2.** Debemos estar atentos a las distintas manifestaciones que el niño presente en su conducta, a sus preguntas, la relación con el resto de los miembros del núcleo familiar y sus actitudes frente a cada estímulo que reciba.
- 3.** Escuchar para comprender realmente qué le está sucediendo.
- 4.** Hablar sobre el problema sin herir sus emociones, practicando la tolerancia y la empatía.
- 5.** Resolver ese conflicto mediante el diálogo.
- 6.** Buscar acuerdos.

SUGERENCIAS PARA ORGANIZAR UN DÍA POSITIVO CON LOS NIÑOS.

- 1.** Escuchar cuáles son los intereses del niño.
- 2.** Acercarle nuestras propuestas para enriquecer con otras ideas.
- 3.** Mediante el diálogo, negociar y estipular un plan de actividades.
- 4.** Destinar un tiempo en ese plan para que el niño, con las herramientas tecnológicas, comparta una conversación con sus amigos más cercanos.
- 5.** Propiciar que algunas de las actividades sean realizadas en familia como puede ser la lectura de un libro, a la misma hora y en el mismo espacio, todos los días.
- 6.** Compartir tareas como cocinar, lavar la ropa, planchar para que pueda aprender procesos y la forma de ejecutarlos y a la vez aplicar conocimientos de la ciencia.
- 7.** Darle un gran espacio al juego, tratando que no sea a través del teléfono móvil o la computadora. Crear entretenimientos que involucren a los otros miembros de la familia.
- 8.** Sugerirle que escriba su diario (donde podrá volcar todo lo que va sintiendo).
- 9.** Ayudarlo a armar su álbum de fotos y que luego lo pueda compartir virtualmente con sus compañeros y amigos.
- 10.** Darle el cuidado de una planta o mascota y facilitarle el material para que pueda informarse sobre la vida de ese ser vivo.
- 11.** Al concluir lo planificado, hacer con él una evaluación de lo realizado lo que permitirá tener en cuenta qué modificaciones podemos tener presente para una próxima proyección.



MANEJO DE LAS EMOCIONES

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Según Norberto Levy, médico psicoterapeuta, autor de La sabiduría de las emociones, una emoción es una "señal" y su función es informarnos sobre algo que nos está sucediendo o que le está sucediendo a otra persona.

Las emociones se expresan en un lenguaje universal y necesitamos aprender a decodificarlo para manejarnos adecuadamente. Reconocer las emociones propias y las que percibimos en los otros, ayuda a prevenir y resolver multiplicidad de situaciones conflictivas que se nos pueden presentar en la vida como son las relaciones tóxicas o las adicciones.

¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES BÁSICAS?

Las emociones básicas para Ekman y Goleman son seis (miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa, asco) prácticamente universales en todas las cultura.

En estos días de convivencia continua cuatro de ellas pueden presentarse con mayor frecuencia y cada una de ellas nos alerta sobre alguna condición interna en particular frente a la percepción de la realidad que estamos viviendo y, a la vez, nos da la posibilidad de recurrir a nuestros aspectos más positivos para contrarrestar aquellos que surgen de percepciones negativas.

Tristeza: exterioriza un estado de pena, desconsuelo, melancolía, desesperación, depresión, autocompasión.

Miedo: manifiesta angustia, ansiedad, temor, preocupación, susto, nerviosismo, incertidumbre.

Enojo: refleja sensaciones como irritabilidad, resentimiento, furia.

Alegría: se expresa cuando sentimos confianza, afinidad, enamoramiento, aceptación.

¿QUÉ HACER CUANDO SENTIMOS TRISTEZA?

1. Aceptar que estamos tristes y si surge el llanto, no reprimirse y llorar.
2. Hablar con personas de nuestro entorno sobre la causa de la tristeza que experimentamos.
3. Pensar que también nos ayuda a conocernos mejor y así determinar qué valoramos en la vida.
4. Pedir un abrazo a quien sabemos nos los va a dar, en esta época, en forma virtual.

¿QUÉ HACER CUANDO SENTIMOS ENOJO?

1. Darnos permiso para enojarnos y expresar o escribir acerca de nuestro enojo.
2. Reflexionar sobre ese enojo: si expresó lo que sentía, si hubo alguna descarga física, reproches o insultos.
3. Amigarse con el enojo y buscar alguna propuesta para resolver y disolver el problema.

¿CÓMO PASAMOS EL MIEDO?

1. Descargar la presión que se siente sin aislarse, ni tapar la sensación que nos invade.
2. Identificar qué nos asusta: el rechazo, la exclusión, la soledad, la incertidumbre, etcétera.
3. Observar y representarnos como nos vemos al sentir miedo (desde el aspecto físico hasta la sensación interna) percibiéndonos con sinceridad, más allá que nos guste o no lo que vemos.
4. Darle a la propia información sobre nuestro miedo una connotación positiva: pensar que nos da los datos que necesitamos para encontrar la solución al problema que lo generó.
5. Comprender que si bien hay una parte nuestra que experimenta ese miedo, existe otra parte que puede convertirse en el antídoto para esa sensación.

¿CÓMO REGULAMOS LAS EMOCIONES?

1. Las reconocemos, identificamos, aceptamos.
2. Comprender que no hay emociones buenas o malas, todas cumplen una función y que hay un aspecto positivo en cada una de ellas.
3. Entender que las emociones nos ayudan a estar mejor, a conocernos más profundamente, y a crear espacios para que compartamos y convivamos con más acuerdos y encuentros.

CONSIDERACIONES FINALES

- Es importante saber que todos buscamos afecto, reconocimiento, aceptación y que lo hacemos según el modelo que recibimos de las figuras parentales desde el día que nacemos hasta los 7 años aproximadamente, esta es una etapa en la que se formatea nuestro sistema de cómo percibir el mundo y cómo reaccionar frente a lo que percibimos.
- La idea entonces es reconocer las emociones, no negar, aceptar, dialogar y reflexionar junto a otros.
- Es importante entender que toda percepción y toda actitud se puede cambiar y que aprendiendo a leer y a aprovechar la información que nos da esa emoción se puede dejar de sentir como un problema y pasa a ser un recurso positivo para la vida de relación.

ADULTOS MAYORES

¿A QUIÉNES SE LLAMAN ADULTOS MAYORES?

Se reconoce como un adulto mayor a todas las personas de más de 65 años, a quienes se las denomina también como de la tercera edad. Tradicionalmente esta etapa de la vida se asociaba con enfermedades, dependencias y falta de productividad. En la actualidad, este concepto ha cambiado porque se ha comprobado que el proceso de envejecimiento varía según la herencia genética, el estado de salud, la estructura de la personalidad, las creencias, valores, el status socioeconómico, la educación y la ocupación laboral desempeñada.

La vejez ya no es considerada una etapa homogénea para todas las personas de determinada edad. En nuestros días, un adulto mayor puede continuar aportando experiencias de vida, conocimiento de la sociedad y de la cultura de nuestro tiempo, por lo que su compañía resulta sumamente enriquecedora y valiosa.

¿CÓMO PODEMOS HACER PARA QUE SE SIENTAN BIEN NUESTROS ADULTOS MAYORES?

- 1.** Siempre y, en especial en estos momentos, es fundamental llamarlos cada día, que escuchen voces familiares (de la familia o amigos). Cuando se los aísla pueden aumentar los trastornos afectivos y del estado de ánimo y las tasas de suicidio.
- 2.** Tratarlos como seres responsables y útiles, es decir, abandonar los prejuicios culturales que nos dicen que son desmemoriados o infantiles y dejarlos hacer por sí mismos.
- 3.** Crear espacios en los que puedan contar sus historias de vida, sus emociones, sus ideas del mundo.
- 4.** Respetar y alentarlos a que indaguen en su espiritualidad. Está comprobado científicamente que las creencias místicas ayudan a que puedan enfrentar cualquier problema que se les presente con positividad.
- 5.** Invitarlos a que estén activos en sus casas o en el lugar donde se encuentren. Es decir, ofrecerles posibilidades de aprender actividades nuevas, creativas, de innovación.
- 6.** Generarles o sugerirles acciones recreativas como mirar una película, leer un libro, cocinar.
- 7.** Colaborar con ellos en la limpieza, las compras, en el pago de impuestos, o el cobro de la jubilación.
- 8.** En todos los casos evitar la proliferación de noticias que los perturben y las discusiones sin sentido pro positivo.
- 9.** Evitar juzgarlos o criticarlos, entender que sus vidas como la de todos, son producto de un contexto y sus circunstancias.

¿CÓMO PODEMOS HACER PARA QUE TENGAN PROYECTOS?

1. Tener presente que el sentido de vida y propósito es lo más importante de todo ser humano como forma de mantener vivos el interés y la esperanza.
2. Preguntarles qué aman y a partir de la respuesta ayudarlos a generar proyectos:
 - Para los que la familia es el centro de su vida, se los puede ayudar a organizar encuentros familiares.
 - Si aman la naturaleza, se los puede animar a cuidar las plantas, crear una huerta, sembrar nuevas flores.
 - Si aún siguen amando sus trabajos y están activos física y psíquicamente, se los puede incentivar a continuar, a transmitir sus conocimientos y a ayudar a otros con sus saberes adquiridos.

¿CÓMO PODEMOS INTEGRARLOS?

1. Integrar a los adultos mayores a la sociedad mediante el uso de la tecnología debe tenerse como una estrategia generalizada. Para algunos adultos mayores hacer una llamada es tan simple como alzar el teléfono y marcar, pero ahora debemos enseñarles formas nuevas de comunicación. Para ello la familia debe priorizar la integración en relación con la autonomía de los adultos mayores, y esta tarea requiere empatía, tiempo, constancia de repetir hasta que se aprenda.
2. Hacerlos participar de una lectura compartida o de un juego.
3. Compartir tareas como tejer, cocinar, ordenar, fabricar un objeto, pintar.
4. Darles un espacio en nuestras conversaciones cotidianas.
5. Ver juntos y comentar una película o un programa de televisión.
6. Pedirles su opinión sobre temas que estemos tratando o resolviendo, y valorar su aporte.

¿CÓMO DEBE SER LA ALIMENTACIÓN?

1. Es importante que las personas que atienden a los adultos mayores cuiden su salud integral.
2. Estar atentos a su alimentación (que sea de la calidad y cantidad necesarias a cada situación).
3. Es fundamental ofrecer o poner al servicio una alimentación adecuada con la presencia de vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono y grasas, todo en su justo equilibrio.
4. Tener presente que si tienen alguna patología, se les deberá ofrecer alimentos adecuados y según el tratamiento de su afección.

CONSIDERACIONES FINALES

Más allá de la edad y los roles que cumplan y si están jubilados o no, los adultos mayores son personas con los mismos derechos que el resto de la humanidad. Pueden y deben seguir opinando, decidiendo sobre sí mismos y socializando en la forma que más les guste.

Para que la vida de los adultos mayores sea plena es importante que los ayudemos a hacer algunos trabajos puntuales, los que pueden activar cuatro neurotransmisores (sustancias químicas que crea el cuerpo que pasa información de una neurona a otra) generadores de estados placenteros:

- **Dopamina:** está relacionado con la sensación de bienestar, placer y relajación. Facilita el aprendizaje, la atención y la memoria. El dormir la cantidad de horas necesarias y hacer ejercicio físico favorecen su producción.
- **Serotonina:** la llaman la hormona de la felicidad, influye en la regulación de la digestión, de los niveles de estrés y ansiedad, de la térmica corporal y del estado de ánimo. El ser agradecido, disfrutar de la naturaleza, recordar buenos momento ayuda a aumentar sus niveles en el cuerpo.
- **Oxitocina:** se la conoce como la hormona del amor porque facilita los mecanismos psicológicos y emocionales que ayudan a conectar mejor con los demás y con nosotros mismos. Meditar en las mañanas, darse abrazos a sí mismo, tener gestos de generosidad incrementa su producción.
- **Endorfina:** contribuye a generar placer, a inhibir los dolores físicos y a suavizar los psicoemocionales, influye positivamente en el sistema inmune y en los procesos de la memoria y la atención. Se incrementa al practicar hobbies, reír, bailar, cantar.



VIOLENCIA DOMÉSTICA

Con la llegada del coronavirus y la cuarentena obligatoria, se profundizaron las denuncias por violencia doméstica. Por el aislamiento, en esta convivencia algunos hogares se convirtieron en el ámbito ideal para las personalidades agresivas y en el peor escenario para sus víctimas.

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DOMÉSTICA?

La violencia intrafamiliar, también conocida como violencia doméstica, es la que se manifiesta entre integrantes de una misma familia, en el hogar. Es decir, es la que ejerce algún/os integrante/s de la familia, en contra de otro/s integrante/s (niños, niñas, adolescentes, pareja y/o adultos mayores).

Puede incluir distintas formas de maltrato, desde intimidación hasta golpes pasando por el acoso o los insultos. El violento puede ejercer su accionar contra un solo integrante de la familia (como su pareja o su hijo) o comportarse de forma violenta con todos.

¿CUÁNTOS TIPOS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA HAY? ¿CÓMO SE MANIFIESTAN?

A. Física: es la que se emplea contra el cuerpo, produciendo dolor, daño o riesgo de producirlo y cualquier otra forma de maltrato y agresiones que afecten la integridad personal. Generalmente es acompañada de violencia emocional. Este tipo de lesiones pueden ser visibles o no.

B. Psicológica: es la que causa daño emocional y disminución de la autoestima o perjudica y perturba el pleno desarrollo personal o que busca degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de la víctima. Puede manifestarse mediante amenazas, acoso, humillación, deshonra, descrédito, manipulación, aislamiento. En ocasiones la persona violenta se muestra como protectora de la persona a la que violenta delante de terceros, por lo que a no ser que la víctima hable, es difícil determinar estas situaciones de violencia.

C. Sexual: se caracteriza por el sometimiento y prácticas sexuales hacia un individuo determinado sin su consentimiento. No es suficiente con que las dos personas, sean parejas entre sí.

- **En niños, niñas y adolescentes:** es cualquier acción o actitud que involucre cuestiones sexuales. Supone la imposición de comportamientos de contenido sexual por parte de una persona (un adulto u otro menor, mayor de dieciséis años de edad) hacia un niño o una

niña, realizado en un contexto de desigualdad o asimetría de poder, habitualmente a través del engaño, la fuerza, la mentira o la manipulación. El abuso sexual infantil puede incluir contacto sexual, aunque también actividades sin contacto directo como el exhibicionismo, la exposición de niños o niñas a material pornográfico, el grooming o la utilización o manipulación de niños o niñas para la producción de material visual de contenido sexual.

- D.** Económica y patrimonial: es la que ocasiona un daño económico, en los recursos o en el patrimonio de algún/os integrante/s de la familia, que afecta la supervivencia económica de otro. Ejemplo: la omisión de la obligación alimentaria.

¿CÓMO ACTUAR ANTE SITUACIONES DE ESTE TIPO?

Para esta época de crisis y cuarentena por la pandemia del covid19 donde las familias deben convivir forzosamente en el mismo domicilio, en situaciones de riesgo, las mujeres o personas LGTB solas o con sus niños están autorizadas a salir de sus domicilios a pedir ayuda y contención, por razones de fuerza mayor, según resolución 15/2020.

Intervenciones: Desde los profesionales dependerá de la evaluación de cada situación. Cuanto mayor riesgo más rápida y eficaz debe de ser la intervención. Es necesario contener, asesorar y derivar, acompañando a la víctima si fuese posible.

LUGARES ADONDE DERIVAR PARA DENUNCIAS:

Ciudad de Buenos Aires

- Oficina de Violencia Doméstica de la Corte Suprema : Lavalle 1250, Capital Federal, las 24 horas, todos los días. Teléfonos 4123-4510 al 4514.
- Línea 137, las 24 hs.
- Consejo Nacional de la Mujer (CNM) : Paseo Colón 275, piso 5º.CABA (011) 4342-9010/9098/9120.
- Línea 144, las 24 hs.
- Whatsapp: 11 27716463 y 11 17759047/48.
- Los hospitales del Gobierno de la Ciudad tienen guardias de 24 hs de equipos interdisciplinarios (trabajadores sociales, psicólogos, psiquiatras).
- Asesoramiento y patrocinio jurídico 5070-32 14 whatsapp 115600 2468 o 11 36254029 ,de 9 a 16 hs, de lunes a viernes.Dirección de correo electrónico: comisiondegenero@mpd.gov.ar

Provincia de Buenos Aires

- Teléfono 911 (deriva la llamada a un centro de atención especializado del programa provincial de violencia familiar).
- Guardias Judiciales dedicadas a la atención de casos de violencia familiar: La Plata (0221)15-5921828; Lomas de Zamora 15-67282560; Mar del Plata (0223)15-15500425; Morón 1567282534; La Matanza 15-67282615; Quilmes (011)1567282597; San Isidro 15-67282503; San Martín 15-6728-2549.
- Centro de Apoyo a la Mujer Maltratada , Larrea 3291, esquina Salta, Mar del Plata, provincia de Bs. As. (7600), Teléfono: 02234720524.
- Mujeres al Oeste : 25 de Mayo 256, Dto. 5, Morón, 4489-3330.
- Además existen dispositivos para hombres que demanden atención o quieran aprender a manejar el enojo y evitar la escalada de violencia:
- Defensoría del pueblo de la Ciudad de Bs.As.

Espacio de psicoeducación en conductas violentas destinado a varones mayores de 18 años que tengan la convicción de querer cambiar sus conductas violentas. Teléfonos: 43384900 int. 8701 /8702, o 15 3904 2537.

- Líneas 137 o 144, las 24 hs.

SUGERENCIAS A LA HORA DE PRESTAR AYUDA A LAS VÍCTIMAS

- 1.** Familiares, vecinos, amigos, no deben mirar hacia otro lado, sino comprometerse en ayudar a quienes sufren violencia, ya que eso puede ser la diferencia entre la vida o la muerte. Brindarle apoyo, y si la situación es muy comprometida presentar una denuncia a algunos de los lugares indicados anteriormente.
- 2.** Siempre creer lo que nos dice la víctima. No presionarla/o. No juzgar, no culpabilizar, demostrarle que está acompañada/o y que el comportamiento del agresor/a no es su culpa.
- 3.** Se debe evitar en la medida de lo posible, decidir por la víctima, o intentar hablar con el agresor/a y/o arreglar las cosas por nuestra cuenta.
- 4.** Si se encuentra inmerso/a en situaciones de violencia intente no insultar, ni gritar. Salga del lugar del conflicto, retírese a otra habitación, tómese un tiempo para calmarse. Esto le permitirá reflexionar y comunicarse de forma positiva.

SUGERENCIAS PARA TRABAJAR A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO

- 1.** Concientizar a la comunidad sobre la violencia y sus diferentes tipos inculcando la igualdad de géneros y el respeto por el otro.
- 2.** Crear en las escuelas talleres para alumnos y padres en los que se trabaje sobre esta temática.
- 3.** Inculcar que la palabra y la forma de dirigirse hacia otro es fundamental para mantener relaciones equitativas y de igualdad.
- 4.** Modificar las actitudes y normas sociales que fomentan la violencia y la discriminación.
- 5.** Dar apoyo a los padres y madres, los cuidadores y a sus familias.
- 6.** Aplicar leyes y políticas que protejan a los niños y a las mujeres que son estadísticamente quienes más sufren violencia doméstica.
- 7.** Crear grupos psico- socio-educativos para varones que ejercen violencia hacia la mujer y por ende hacia los niños que conviven en esa familia.
- 8.** Crear grupos de contención y concientización para empoderar a las mujeres y adolescentes que sufren violencia.
- 9.** Crear grupos para adultos mayores que sufren violencia a fin de armar redes para su protección.

ISBN 978-987-45605-2-0



Fundación
Fepais
Educación para
la convivencia

+Convivencia

Este material tiene como objetivo ayudar a generar convivencias positivas en el ámbito familiar. Está orientado a aportar herramientas útiles y sencillas para ser utilizadas por los integrantes adultos de cada familia lectora de este cuadernillo.

www.fepais.ar

