

Herramientas para las relaciones de amor y protección a las/os hijas/os.

- Darles afecto.
- Animarles, estimularles y apoyarles.
- Darles tiempo o calidad de tiempo.
- Disciplinarles.
- Proveerles seguridad física y emocional.
- Darles confianza y respetarles.
- Enseñarles a cuidar de sí mismos/as.
- Promover relaciones de igualdad entre hijas e hijos (responsabilidades, oportunidades de desarrollo).
- No usar los privilegios de adultos/as.
- No dar privilegios a nadie por ningún motivo (sexo, condición física, carácter, habilidades).
- No usar la intimidación, las amenazas, ni amedrentarlos.
- No abusar en lo económico, lo sexual, ni emocional.
- No aislarles.

Tomado del módulo sobre Violencia Intrafamiliar, Licenciada Edna Victoria Rodríguez, Unidad de Capacitación Institucional del Organismo Judicial, Guatemala, 2000.

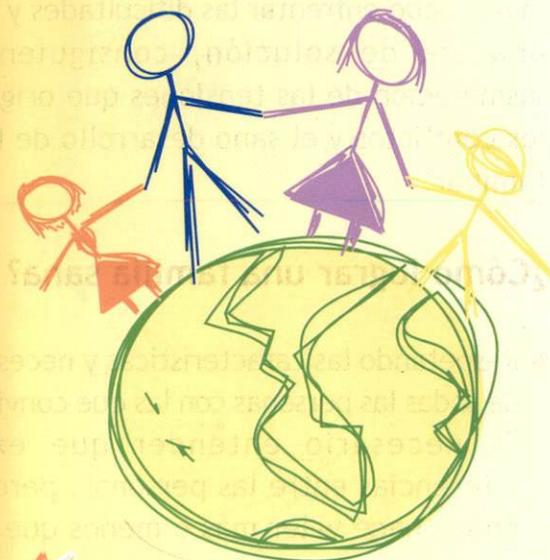
¡No permitas que la provocación a la violencia te atrape!

- Cambia de lugar. Cambia la temperatura de tu cuerpo. Date un baño. Toma algo frío o caliente. Cambia de tema. Escucha música. Aléjate momentáneamente de la persona o situación que te provoca violencia.
- Repite mentalmente una frase positiva.
- Descansa: la fatiga por exceso de trabajo y falta de sueño nos expone a reaccionar con violencia.
- Respira lenta y profundamente: tu cuerpo necesita más oxígeno para poder manejar la tensión que las situaciones y los conflictos provocan.
- Saca tiempo: realiza actividades que te resulten agradables.
- Desarrolla tu vida espiritual.

Tomado de PODEMOS VIVIR SIN VIOLENCIA, del Instituto de Familia.

• Unidad Psicosocial •

Pautas para lograr una Familia Sana



1

2

3

4



Poder Judicial
DIRECCION DE NIÑEZ, ADOLESCENCIA Y FAMILIA
República Dominicana

Calle Dr. Delgado No. 59, Santo Domingo, D. N.,
Rep. Dom. • Teléfono: (809) 686-2300 • Fax: (809) 689-5778

Familia sana es aquella que posee los recursos necesarios para resolver los problemas que se presentan en las diferentes etapas de la vida de sus miembros y está abierta a la búsqueda de nuevas herramientas que la hacen capaz de adaptarse a los cambios. Es la que sabe enfrentar las dificultades y buscar una vía de solución, consiguiendo la disminución de las tensiones que originaron los conflictos y el sano desarrollo de la vida familiar.

¿Cómo lograr una familia sana?

- Respetando las características y necesidades de todas las personas con las que convivimos. Es necesario entender que existen diferencias entre las personas, pero esto no les hace valer más o menos que otras.
- Educando a las niñas, niños y adolescentes se logra que cuando sean adultos/as tengan relaciones sanas y respetuosas.
- Contribuyendo a la redefinición de los roles de cada uno y una de los integrantes de la familia dentro de un ámbito democrático y de respeto.
- Favoreciendo relaciones con flexibilidad, tiempo, afecto y creatividad, donde los límites estén claros y donde todos y todas estén dispuestos/as a crecer (Tomado de "Familia, Problemas y Soluciones". José M. Gómez, Pág. 28, 2001).

- Creando en la familia un ambiente de seguridad, de transmisión de valores, favoreciendo la comunicación y un espacio necesario para que cada integrante cuente con alguien sin sentirse rechazado/a.

ACTITUDES Y ACCIONES QUE FORMAN PARTE DE LAS RELACIONES NO VIOLENTAS ENTRE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA

Consistencia y comunicación

- Las emociones se expresan en forma saludable (sin indirectas, burlas, sarcasmos, gritos, chantajes).
- Las personas son coherentes con lo que dicen y hacen.
- El amor se expresa sin necesidad de sexo.
- Se valoran las opiniones e ideas de todas las personas, aunque no se esté de acuerdo con ellas.
- Se valora el tiempo de diversión juntos, como pareja.
- Se comparten logros y dificultades.

Habilidades para vivir una vida sana e independiente:

- Las relaciones con la familia o amistades de la pareja son constructivas y/o respetuosas.
- Se tiene amistades e intereses propios.
- La pareja es responsable económicamente.
- Cada quien se cuida y se responsabiliza de sí mismo/a, lo que no quiere decir negar la atención a otro/a.
- Se puede manifestar desacuerdos sin temor a ser descalificada/o, desvalorizada/o, o criticada/o.
- Se puede cometer errores sin temor a ser descalificada/o, desvalorizada/o, criticada/o y reprendida/o.
- Se respetan los límites y la privacidad entre la pareja y cada uno/a de los miembros/as de la familia.
- Existe corresponsabilidad en las actividades domésticas.
- Se apoya las decisiones de la pareja e hijas/os.
- Se reconocen los esfuerzos y metas alcanzadas, por pequeñas que parezcan.