

VIOLENCIA EN ADOLESCENTES

10 TIPS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA entre pares



- 1** **Elogia el buen comportamiento**, fomenta el crecimiento individual y esfuérzate por rescatar las actitudes positivas.
- 2** **Cuando ocurra un problema, ayuda a tu hija o hijo a identificarlo y a pensar en formas de resolverlo.**
- 3** **Permite que ocurran las consecuencias naturales** - ellas y ellos aprenderán más si experimentan las verdaderas consecuencias de sus acciones.
- 4** **Ten cuidado con el lenguaje que utilizas**- la forma en la que hablas ejerce una gran influencia en ellas y ellos.
- 5** **Conversa con ellos abiertamente**- proporciónales espacio para que den sus opiniones y alientalos a expresar sus sentimientos, deseos, esperanzas y sueños.
- 6** **Comprende las causas de la violencia**- Si es un medio de expresión manipulación o por tomar represalias contra alguien.
- 7** **Establece límites y respétalos**-si las reglas y los límites cambian pueden estresarse y desubicarse.
- 8** **Reconoce signos de alarma**- ten en cuenta cualquier cambio o alteración repentina en el comportamiento.
- 9** **Comprende los riesgos a los que están expuestos**-presión de los medios sociales, el abuso de sustancias, las relaciones sexuales, el bullying, la presión del éxito en la escuela.
- 10** **Participa en la escuela de tu hija o hijo**- formando parte de una asociación de padres, de un equipo deportivo o en eventos comunitarios.

MALTRATO AL ADULTO MAYOR

10 TIPS PARA PREVENIRLO



TU, ADULTO MAYOR

- 1 **Fomenta tu actividad física, tiempo libre y ocio que favorezcan tu autonomía.**
- 2 **Busca apoyo psicológico.**
- 3 **Aprende a reconocer experiencias de maltrato.**
- 4 **Se consciente de tus derechos.**

PARA EL CUIDADOR

- 5 **Disponibilidad de ayudar al cuidador principal.**
- 6 **Formación en el cuidado de adultos mayores.**
- 7 **Independencia económica del cuidador.**
- 8 **Empatía y relaciones sociales positivas.**

COMO SOCIEDAD

- 9 **Entornos amigables para los adultos mayores.**
- 10 **Difusión de imágenes positivas de la vejez.**

VIOLENCIA DE GÉNERO

10 TIPS PARA PREVENIRLO



- 1 **Fortalece tu autoestima.**
- 2 **Promueve condiciones de igualdad con respecto al sexo opuesto.**
- 3 **Aprende a detectar las señales de una relación abusiva.**
- 4 **Recuerda que no hay amor en las relaciones violentas. Amar no es insultar, humillar o golpear, sino que es cuidar y compartir.**
- 5 **Nadie puede tocar tu cuerpo sin tu consentimiento.**
- 6 **Nadie puede tener control sobre ti y tus decisiones.**
- 7 **Recuerda que tras un acto de agresión, el agresor humilla a la víctima una y otra vez.**
- 8 **Habla con alguien de confianza acerca de cualquier signo de violencia que hayas sufrido.**
- 9 **Perdónate cuando cometas errores.**
- 10 **No te quedes callada, DENUNCIA.**



MALTRATO INFANTIL

10 TIPS PARA PREVENIRLO



- 1 Fomentar en la niñas y niños valores éticos y morales** capaces de establecer adecuadas normas de convivencia
- 2 Fomentar la autoestima**
- 3 Enseñar con el ejemplo** como madre o padre debes comenzar por controlar tus impulsos y actuar con calma
- 4 Escuchar lo que te tiene que decir y respóndele con calma y con franqueza**
- 5 Compréndelos y ayúdalos a desarrollar su potencial, ajustando tus expectativas de acuerdo con sus posibilidades y preferencias**
- 6 Si crees que su conducta no es normal, consulta al médico, tal vez padezca algún trastorno que requiera un tratamiento específico**
- 7 Si no quieres tener más hijos, toma las precauciones adecuadas**
- 8 Vela por sus derechos e intereses**
- 9 Desarrolla en ellas y ellos la capacidad de empatía** para ser capaces de ponerse en el lugar del otro y comprendan que su conducta o actitud puede provocar sufrimiento en el otro
- 10 Los conflictos aparecen de manera natural en todos los hogares, pero existe un modo de solucionarlos, basados en el diálogo y el respeto mutuo**

VIOLENCIA EN ADOLESCENTES

10 TIPS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA en el noviazgo



- 1 **Concédete tiempo para ti-tus proyectos, objetivos, planes, etc.**
- 2 **Hazte regalos y disfrútalos.**
- 3 **Escoge con quién quieres tener una relación y qué tipo de relación quieres.**
- 4 **Deja de hacer lo que las demás personas quieren.**
- 5 **Acepta que todo no tiene que salir bien y que no tiene porque ser culpa tuya.**
- 6 **Tolera la soledad, aprende de ella antes de estar con una persona que no te conviene.**
- 7 **Establece límites con las demás personas.**
- 8 **No quieras ser perfecta, no tienes porque serlo.**
- 9 **Perdónate cuando cometes errores.**
- 10 **Escapa de las relaciones que te hacen daño.**