



AJUSTES ✓

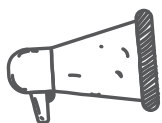


Procuro responder con mucha sinceridad el siguiente test:

- ¿Siento que algún miembro de mi familia constantemente me violenta? Sí\_\_\_ No\_\_\_
- ¿He perdido contacto con amigos o familiares, para evitar que en mi familia se molesten? Sí\_\_\_ No\_\_\_
- ¿Me critican y humillan, en público o en privado, sobre mi apariencia o mi forma de ser? Sí\_\_\_ No\_\_\_
- ¿En mi casa constantemente hay gritos, peleas y discusiones? Sí\_\_\_ No\_\_\_
- ¿Cuándo estamos todos reunidos en casa, tenemos pequeñas dificultades por quién maneja el control del tv o qué tipo de música ponemos? Sí\_\_\_ No\_\_\_
- ¿En mi casa, los únicos que pueden opinar o dar sugerencias son papá y mamá? Sí\_\_\_ No\_\_\_
- Cuando falto a las normas establecidas en mi hogar, el único castigo que mis padres tienen es maltratarme física o verbalmente. Sí\_\_\_ No\_\_\_

“Si quieres hacer la paz con tu enemigo tienes que trabajar con él. Entonces se convierte en tu compañero”. NELSON MANDELA

- ➔ Los gritos y los insultos son necesarios para resolver los conflictos en mi familia. Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ➔ El diálogo no es posible en mi familia porque no hay capacidad de escuchar a los demás. Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ➔ Cuando tus padres quieren que cambies de comportamiento ¿te presionan con el silencio, con la indiferencia o te priva de dinero?  
Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ➔ ¿Son tus padres violentos con tus hermanos/as o con otras personas?  
Sí \_\_\_ No \_\_\_
- ➔ ¿Alguno de tus padres o familiar te ha golpeado hasta provocarte alguna lesión? Sí \_\_\_ No \_\_\_



Atención: Si la mayoría de las respuestas fueron afirmativas, hay que estar atentos porque el nivel de violencia intrafamiliar se ha convertido ya en abuso peligroso; si los Sí y los No están en el mismo nivel, se puede afirmar que la violencia ya hace parte de la dinámica familiar y si la mayoría de las respuestas son No, entonces se puede concluir que, aunque hay episodios de violencia hay mayor control de las emociones.

Según los resultados del test, escribo el nivel de violencia que vivo en mi familia:

---



---



---



---

“Después de escalar una montaña muy alta, descubrimos que hay muchas otras montañas por escalar”.

NELSON MANDELA

En línea con la paz...



CHATS 3

Nueva difusión

La violencia intrafamiliar, también se le conoce como violencia doméstica. Se refiere a todas las formas de abuso que tienen lugar en el seno de la familia. Este maltrato se puede especificar como:



- **Físico:** Actos que agreden el cuerpo de la persona como empujones, bofetadas, golpes de puño, etc.
- **Psicológico:** Actitudes que buscan causar temor, intimidar y controlar las conductas, sentimientos y pensamientos de la persona a quién se está agrediendo como descalificaciones, insultos, control, etc.
- **Sexual:** obligar a una persona a mantener contacto sexual mediante el uso de la fuerza, la intimidación, el chantaje o la amenaza...
- **Económico:** No cubrir las necesidades básicas de la persona y ejercer control a través de recursos económicos.

### Factores que propician la violencia familiar:

- ▶ Falta de control de impulsos.
- ▶ Carencia afectiva.
- ▶ Incapacidad para resolver problemas adecuadamente.
- ▶ Abuso de alcohol y de drogas.
- ▶ Abuso de poder.

“Cuando el agua ha empezado a hervir, apagar el fuego ya no sirve de nada”.

NELSON MANDELA

Ruta de salida para vivir la No VIOLENCIA intrafamiliar

¿QUÉ HACER?

¿CÓMO ACTUAR?

TE PROPONGO...

1. Mantener un comportamiento no violento y respetuoso en mis acciones diarias.
2. Evitar expresiones y/o conductas sexistas.
3. Desterrar del ámbito familiar sustancias perturbadoras como el alcohol y la droga.
4. Fomentar el diálogo. Nunca corregir al otro cuando se está enojado.
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Ahora continúa tú escribiendo la ruta de salida...

"Los verdaderos líderes deben estar dispuestos a sacrificarlo todo por la libertad de su pueblo".  
NELSON MANDELA

En línea con la paz...



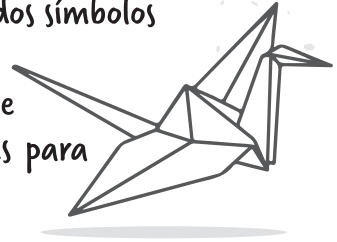
CHATS 3

Mensajes destacados



Llegaré a mi familia con un mensaje de PAZ y No VIOLENCIA a través de un Tsuru. Te contaré de qué se trata.

El tsuru (garza en japonés) es uno de los más conocidos símbolos de la paz. Según una tradición oriental, hacer mil garzas en origami es un acto de paz y esperanza. De ello surgió el hábito de hacer una cadena de tsurus para pedir deseos.



Una niña llamada Sadako Sasaki inmortalizó la cadena de los mil tsurus como símbolo de paz y armonía. Sadako nació en Hiroshima poco después que la ciudad fuera alcanzada por una bomba nuclear, en la Segunda Guerra Mundial. A causa de las radiaciones adquirió una grave enfermedad. A los 10 años conoció la leyenda del tsuru y decidió hacer mil Tsuru pidiendo el deseo de la salud. Pero cuando llegó al pájaro número 964, Sadako falleció. Fueron sus amigos y parientes quienes culminaron la cadena.

“Donde hay amor hay vida”. M. Gandhi.

¿Cuáles son los deseos de paz que tienes para tu familia?

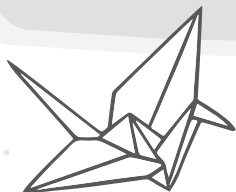
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



Elabora un Tsuru para cada deseo y, una vez listos, regálalos a algunos miembros de tu familia con un mensaje de PAZ.

Puedes hacerte ayudar del siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=F617uzy-ZKq&t=123s>



“Debes ser el cambio que deseas ver en el mundo”. M. Gandhi.