



PAUTAS PSICOLÓGICAS PARA FRENAR SITUACIONES DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Recomendaciones de los Centros de Apoyo a
las Familias del Ayuntamiento de Madrid

AHORA TE DAREMOS
UNA SERIE DE CONSEJOS
Y RESPONDEREMOS A
AQUELLAS PREGUNTAS
QUE CREEMOS PUEDEN SER
FRECUENTES EN ESTOS
MOMENTOS DE
INCERTIDUMBRE

¿Y AHORA QUE
NO PODEMOS
ACUDIR AL CAF?

11. Y SI SURGEN SITUACIONES DE VIOLENCIA FAMILIAR EN CASA ¿QUÉ PODEMOS HACER?

SERVICIO DE ATENCIÓN Y PREVENCION DE VIOLENCIA EN EL ÁMBITO FAMILIAR

PRIMERO: ¿QUE ES LA VIOLENCIA FAMILIAR?

La Violencia Familiar se refiere a las agresiones físicas, psicológicas, sexuales o de otra índole, llevadas a cabo reiteradamente por parte de un familiar, que causan daño físico y/o psicológico y vulneran la libertad de otra persona, con el único propósito de intimidar, atemorizar o forzar.

SEGUNDO: HERRAMIENTAS PARA FRENAR LA VIOLENCIA FAMILIAR

- ✓ Aprender a reconocer cuándo una discusión está a punto de convertirse en escalada.
- ✓ Establecer una regla de parar, *“Abandonar el campo”*
- ✓ Contrato de No Violencia (lo podéis realizar de forma escrita o verbal)

Yo, me comprometo a no iniciar o mantener ninguna conducta violenta física, psicológica o sexual a lo largo de este confinamiento.

Este Contrato lo podéis seguir haciendo después del confinamiento

✓ Tiempo Fuera

Consiste en darse uno/a mismo/a tiempo suficiente para disminuir la hostilidad y posteriormente, poder expresar de forma asertiva nuestros sentimientos.

1. Expresar que vamos a tomarnos un “**tiempo muerto**” para recomponerse uno/a mismo/a, y no tanto para ver si la otra persona se calma.
2. Informar a la otra persona **dónde** vamos a estar (terraza, habitación, baño, etc.) y el **tiempo** que vamos a estar.
3. Hacer clara nuestra **disponibilidad para hablar del tema**, bien a la vuelta o cuando se estime para resolver los problemas.

SEGUNDO: HERRAMIENTAS PARA FRENAR LA VIOLENCIA FAMILIAR

- ✓ La redefinición de la situación de violencia como un dolor que os hace daño a la familia.
- ✓ Explorar conjuntamente las consecuencias de la violencia

Como una “*violación a la relación*”, esto es, como un daño a la experiencia de confianza básica.

Reconocer sinceramente el dolor causado

SEGUNDO: HERRAMIENTAS PARA FRENAR LA VIOLENCIA FAMILIAR

- ✓ Puedes escribir: *¿Conoces tus derechos como persona?*
- ✓ Seguir en contacto con tu entorno hará que la cuarentena sea más llevadera. Aprovecha para fortalecer tu red afectiva y de amistades.

¡Que puedas recibir valoración de tus amigas/os, familia!
El aislamiento y el secreto favorecen la violencia (“*el poder del secreto*”)

TERCERO: RECURSOS DE LA RED

ESTAMOS
CONTIGO

Situación de emergencia

112

091 (Policía Nacional)

062 (Guardia Civil)

Descarga ALERTCOPS

Servicio de Atención a Mujeres Víctimas de Violencia de Género (SAVG 24h)

900222100 (lo atiende en primera
instancia es policía de la UAPM)
savg24h@madrid.es
Vía WhatsApp 610328560

**Violencia de género
(24 hs /356 días al año).**

016

016-online@mscbs.es



**EN LAS CIRCUNSTANCIAS EXCEPCIONALES QUE ESTAMOS VIVIENDO,
APELAMOS MÁS QUE NUNCA AL DIÁLOGO ENTRE LOS PROGENITORES, A
LA CORRESPONSABILIDAD PARENTAL, AL SENTIDO COMÚN Y A PRIORIZAR
EN TODO MOMENTO EL BIENESTAR Y LA SEGURIDAD VUESTROS HIJOS E
HIJAS.**

**GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN. DESEAMOS QUE TODO ESTO PASE
PRONTO Y CON LA MENOR INCIDENCIA POSIBLE EN LAS FAMILIAS.
SEGUIMOS ESTANDO A VUESTRO LADO.**