

# 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?

**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](mailto: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.**