National Domestic Violence HOTLINE

1-800-799-SAFE (7233)
1-800-787-3224 TTY For the Deaf

Apoyando a los Niños

Ayuda a prevenir el abuso infantil. Enseña a tus hijos que los demás deben respetar los límites que ellos impongan y sus derechos a la privacidad. Enfatiza que es importante que no deben ocultarte las cosas que les pasan. Cree a tus hijos. Si tu pareja es agresiva con tus hijos, recurre a la policía o a los servicios de protección a menores.

Cuídate. Para poder tener la energía para convivir con tus hijos es importante que duermas bien, tengas una buena alimentación, hagas ejercicio y cuentes con el apoyo de otras personas adultas. Mantén un equilibrio entre tu vida laboral y familiar. Aprende y practica técnicas para sobrellevar la situación como control del estrés, formas de comunicación y resolución de problemas. Acepta ayuda cuando sientas que te abrumas o estresas.

Crianza eficaz. Fomenta un ambiente familiar coherente y predecible. Establece reglas y las consecuencias que habrá si no se cumplen. Emplea disciplina para corregir, no castigos. Realiza actividades con tus hijos. No temas admitir tus errores, así le enseñarás a tus hijos a hacer lo mismo.

Da a tus hijos la oportunidad de expresarse. A menudo habla con tus hijos y escúchalos cuando hablen. Habla y compórtate de una manera en la que ellos puedan sentirse seguros y cómodos para poder expresarse. Responde a todas sus preguntas con respeto y seriedad. Utiliza el arte, la música, el teatro y el juego para ayudar a tus hijos a expresar sus emociones y sus ideas. Al mismo tiempo, respeta el derecho que tienen de mantenerse en silencio.

Evita golpear a tus hijos. Es extremadamente importante no golpear a los niños que están expuestos a la violencia doméstica. Al golpearlos les das a entender que es correcto que los lastime la gente a quien aman y que esa agresión es justificable. No utilices los castigos corporales para evitar reafirmar esos mensajes erróneos que envía a sus hijos tu pareja agresora.

Ayuda a tus hijos a crear relaciones con otros niños y otros adultos. Anima a tus hijos a participar en actividades con sus compañeros. Ayúdalos a identificar a los adultos en quienes pueden confiar y haz hincapié en que es correcto hablar con alguien cuando están molestos o se sienten lastimados.

Enseña a tus hijos técnicas de comunicación, control y resolución de problemas. Escucha a tus hijos y proporciónales respeto y libertad. En lugar de hablar por tus hijos, analiza con ellos cómo podrían expresar con sus propias palabras una situación conflictiva.

Por favor llama a la Línea Nacional Sobre la Violencia Doméstica en servicio las 24 horas al 1-800-799-SAFE (7233) o al TTY 1-800-787-3224 para aclarar tus dudas y preguntas.