

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

El concepto de Violencia Intrafamiliar refiere a los actos cometidos por una persona, en el espacio donde se desarrollan relaciones afectivas, que de alguna manera perjudican la vida, el cuerpo, la integridad psicológica o la libertad de otro miembro del grupo familiar. (OMS). Todas las formas de Violencia Intrafamiliar tienen una cosa en común: abuso de poder y confianza, causan daño intencional a quien la sufre.

Estas actitudes o comportamientos abusivos de un miembro de la familia hacia otro, tienen el objetivo de controlarlo de manera que actúe de acuerdo a sus deseos; estos pueden poner en riesgo la seguridad, el bienestar y hasta la vida del otro miembro. Las actitudes y comportamiento constituyen un patrón de conductas abusivas a nivel físico, sexual, psicológico o relacional, usado por una persona en relación íntima o emocional con otra, para ejercer poder, control y autoridad sobre ella. Un patrón de conducta no son actuaciones violentas ocasionales, sino que es una forma repetida de actuar, una modalidad de relacionarse instalada, cuando las personas involucradas ocupan una y otra vez sus respectivos lugares en una actuación similar.

Tipos de violencia intrafamiliar:

Psicológica, Sexual, Económica y Física.

La Violencia Intrafamiliar produce efectos negativos no solo sobre los miembros más vulnerables de la familia, sino sobre toda la sociedad, al impedir el ejercicio de la ciudadanía y el desarrollo pleno de gran parte de sus miembros. La violencia en la familia se caracteriza por presentar tres momentos del ciclo de la violencia:

- 1. Fase de acumulación de tensiones (agresiones verbales ocasionalmente acompañadas de agresiones físicas moderadas, restricción de recursos, humillaciones y vejaciones, chantaje, cuestionamientos o control de actividades, celos excesivos, etc.)*
- 2. Explosión (agresiones físicas graves, insultos, laceraciones, forzar actos sexuales, etc.)*
- 3. Luna de miel (sentimientos de culpa, arrepentimiento por las agresiones, promesas de no volverlo hacer, manipulación, perdón, etc.)*

Medidas de prevención para la Violencia Intrafamiliar

Si identifica que usted experimenta una de las características del ciclo de la violencia, acuda a la Comisaría de Familia más cercana y busque ayuda.

- *Resguarde sus documentos así como los de sus hijos, en una casa de algún familiar.*
- *Si su pareja o el agresor se pone violento, retírese inmediatamente.*
- *Acuda a buscar ayuda a las instituciones especializadas Fiscalía General de la Nación, Instituto de Bienestar Familiar o a las autoridades municipales encargadas del resguardo y la protección de la familia.*
- *Llame al 123 para pedir ayuda la policía.*

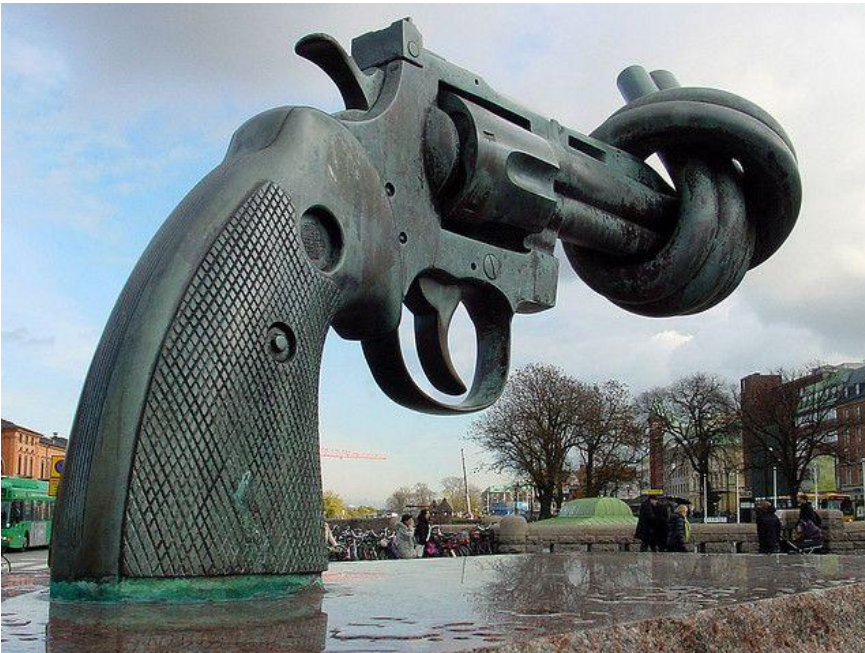
En caso de ser víctima de Violencia Intrafamiliar

Es necesario acudir a recibir los servicios médicos de Medicina Legal remitidos por la Fiscalía General de la Nación. Igualmente recurrir a las oficinas de la Comisaria de Familia o a las oficinas de la Cruz Roja o a las autoridades administrativas que tengan competencia para tratar este fenómeno.

En caso de abuso sexual

Se necesita acudir a denunciar en el mismo domicilio. Para este tipo de casos se recomienda:

- Evitar bañarse después de abuso, si lo hace se pierden evidencias.
- Llevar la misma ropa con la que fue victimada.
- Acudir antes de transcurridas 48 horas, para rescatar las más evidencias posibles.



Consejos para prevenir la violencia de género

Es uno de los tipos de violencia más frecuentes: cada día mueren en el mundo cientos de mujeres en manos de sus parejas.

También los hombres son víctimas de violencia de género aunque en menor proporción.

1-Infórmate del tema

Al principio puede parecerte inútil, pero te sorprenderías de la cantidad de personas que desconocen aspectos cruciales sobre la violencia familiar.

Esa ignorancia puede transformarte en una víctima indefensa.

Leer publicaciones en distintos sitios web, o hablar con profesionales puede ayudarte a identificar y prevenir situaciones de violencia.

2-Genera y fomenta un ámbito de respeto

Como integrante de la pareja y de una familia, siempre debes comunicarte con respeto. No hay razón ni circunstancia que justifique un maltrato físico o psicológico.

Ten presente que el respeto no solo implica hablar sin gritar por ejemplo, también significa saber aceptar las diferencias; ser tolerante frente a lo que no nos gusta, sin que eso implique que lo aceptemos a cualquier precio.

3-No consientas la violencia física

Así sea una mera cachetada o un simple tirón de brazo, por ejemplo, nunca lo permitas. Si te ha ocurrido una vez, no permitas jamás que eso se repita.

La decisión de alejarte del agresor o incluso de presentar una denuncia por agresión física es tuya, y si deseas dar una segunda oportunidad también estás en tu derecho. Pero no confundas las situaciones, y lo más importante no te confundas tú.

Está probado que cuando se acepta esta situación una vez, comienza un proceso de “normalización de la situación”.

¿Qué significa esto? Qué comienzas a relativizar el daño y a pensar que tal vez no fue tan importante. Por no enfrentar otro tipo de problemas, comienzas a asumir este.

4-Plantea claramente tus posiciones

La violencia física es la más evidente, pero la psicológica puede estar “camuflada” bajo diferentes formas y es mucho más frecuente de lo que se cree.

Muchas veces puedes caer en el grupo de las mujeres que por temor a perder a su pareja, optan por callar, por ser completamente sumisas.

O simplemente piensan “no quiero generar más problemas”, “mejor le digo que sí y listo”.

Si piensas diferente, encuentra una forma de decirlo firmemente, con respeto y con claridad.

5-Construye un proyecto de dos personas

Toma una actitud según la cual la pareja sea un proyecto de ambos miembros.

Comunica cómo te gustaría que funcione la vida en pareja y llegar a acuerdos. Existen muchos problemas que se pueden evitar si conoces cómo actuar.

Esto fortalece un espíritu de unión entre ambos, en el que los dos se sienten apoyados y compañeros de ese gran proyecto.

Consejos para prevenir la violencia con las personas de edad avanzada

Otras de las grandes víctimas de violencia familiar son las personas de la tercera edad.

El típico caso de padres mayores viviendo con sus hijos suele ser el escenario de violencia, especialmente psicológica.

1-Acéptalos

La vejez es un estado natural de la vida y con sus características propias.

Si se equivocan o ya no pueden hacer bien ciertas cosas, ellos no lo eligen y ya se sienten mal por ello. No los hagas sentirse peor aún.

2-Sé muy paciente

Es fácil perder la paciencia frente a algunas conductas de las personas mayores.

Ante sus preguntas reiteradas, sus olvidos recurrentes, no les alces la voz ni los critiques. Intenta ser paciente y tomártelo con filosofía.

3-No los fuerces a hacer actividades físicas

A veces, y aunque no tengas la intención, puedes apretarle fuertemente un brazo para que tu padre o abuelo suba esa escalera más rápidamente. Recuerda que ya no tiene la agilidad que tenía antes.

Cuando en la casa conviven generaciones distintas, los hábitos pasan a ser críticos.

Las actividades que a ti te agradan puede que no agraden a tus familiares mayores y viceversa.

En definitiva, es necesario fomentar el valor de la tolerancia en el hogar.

4-Respetar sus horarios

El respeto es la base para evitar cualquier tipo de violencia.

En el caso de los ancianos, y dado que no tienen un horario de trabajo que cumplir por ejemplo, puedes pensar que no tienen ninguna otra rutina por hacer.

No es así, ellos tienen sus horarios y merecen ser respetados. Si tú los has llevado a vivir contigo, eres responsable de esa decisión y nada justifica que tengas que “cobrarle” el favor.

5-Escucha a tus adultos mayores

Una forma clara de violencia, especialmente con los ancianos, es no escucharlos.

Lamentablemente, puedes ser de los que piensas que no tienen mucha cosa útil de la que hablar. Pero ellos necesitan expresarse y mucho más aún, sentir que son escuchados.

Piensa que lo más importante es que ellos sientan que sus cosas son de tu interés. La indiferencia es una cruel forma de violencia.

Fomentar un ambiente familiar de respeto y no tolerar situaciones de violencia de ningún tipo, informándote adecuadamente, son los tres aspectos clave para prevenir todo tipo de violencia familiar.

No dejes que la violencia se instale en tu hogar.

