

PREVENCIÓN DEL MALTRATO INFANTIL Y ADOLESCENTE.

La situación actual del país, ha generado que niños y adolescentes permanezcan en casa. Cuando situaciones negativas como el trabajo, pareja, limpieza en casa, se unen puede generar factores estresores en los cuidadores haciendo que, en ocasiones algunas emociones salgan de control. Antes de que esto ocurra recuerde:

1.

Revisar la forma en que se comunica, el tono de voz que usa y palabras que utiliza.

*El maltrato emocional implica la humillación, deshonra u otros actos llevados a cabo con el tiempo para **aterrorizar o asustar** para conseguir lo que se desea.*



2.

Identifique su capacidad para escuchar, dialogar y percibir lo que sienten los demás.

Si se siente muy enojado y su ira está saliendo de control, lo mejor que puede hacer es retirarse hasta calmarse.

El maltrato físico solo generará dificultades emocionales en sus hijos, no mejorará su comportamiento o lo que usted desee obtener de él.



3.

La armonía familiar se da cuando cada integrante expresa sus sentimientos.

Evite la "cantaleta" y escuche a su hijo todo lo que tiene por decirle. Recuerde la importancia de la comunicación, los gritos solo generan temor y miedo hacia usted.



4.

Reflexione la forma en que ha venido educando a su hijo.

En muchas ocasiones el mal comportamiento en los hijos puede estar generado por las malas pautas de crianza. Reevalúelas y aplíquelas acorde a la edad.



5.

Consulte y practique, cómo mejorar sus emociones y superar conflictos.



El autocontrol es una herramienta clave para evitar sancionar de forma exagerada o injusta.

7.

Reúna a su familia y elabore un listado de actividades que deben cumplir a diario.

Ser claros con lo que se desea, tener una rutina y compartir las labores de casa ayudarán a minimizar estresores en casa y ayudará a fortalecer la unión familiar.



Si tiene dificultades para educar de forma positiva, busque ayuda.

Si considera que sus hijos no le hacen caso, a pesar de varios métodos usados. La ayuda de un profesional será necesaria para evaluar otros factores que puedan estar generando el mal comportamiento.



Tomado y adaptado de: Secretaría de Salud.