

 <p><b>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD</b> NORTE DE SANTANDER</p>	<p><b>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</b></p>	 <p><b>Gobernación de Norte de Santander</b> Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 05</p>	<p><b>COMUNICACION EXTERNA</b></p>	<p><b>Página 1 de 1</b></p>

AGOSTO 2024

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR CUALQUIER TIPO DE VIOLENCIA

**"Es fundamental que todos estemos atentos y comprometidos en la prevención de cualquier tipo de violencia en el hogar."**

### 1. Dirigidos a la comunidad en general:

**a. Promovamos la paz:** La violencia nunca debe ser una opción. Fomentemos un ambiente de respeto y comprensión, especialmente hacia quienes más lo necesitan: adultos mayores, niños, adolescentes, mujeres, personas sin hogar, y migrantes. Enfrentemos juntos los desafíos que pueden agravar su situación y hagamos de nuestra comunidad un lugar seguro para todos.

**b. Solidaridad que une:** En tiempos de crisis, lo que realmente nos distingue es nuestra capacidad para ser solidarios. Aprovechemos estos momentos para fortalecer lazos de apoyo mutuo, reconociendo que todos estamos atravesando dificultades y que el bienestar común depende de la cooperación y la empatía.

**c. El respeto, clave para la convivencia:** Una comunidad saludable se basa en el respeto mutuo. Sigamos respetando las normas que protegen nuestra salud y la de los demás, ya que esto no solo evita conflictos, sino que también fortalece nuestras relaciones.

**d. Vivamos con empatía:** Cuidar la convivencia diaria implica respetar las normas y ser conscientes de cómo nuestras acciones afectan a los demás. Mantener un entorno tranquilo y ser considerado con los

vecinos y las normas comunes es fundamental para el bienestar colectivo.

**e. Practica la empatía diaria:** Ponerse en el lugar del otro nos permite entender mejor sus experiencias y reacciones. La empatía nos ayuda a evitar malentendidos y a resolver conflictos de manera pacífica y constructiva.

**f. Dialoguemos para resolver:** Enfrentar un conflicto requiere diálogo y comprensión. Crear espacios donde cada parte pueda expresar sus necesidades y buscar soluciones conjuntas es clave para evitar que la violencia sea considerada una opción.

**g. Protejamos a los más vulnerables:** Es nuestra responsabilidad asegurar que niños, adolescentes y mujeres estén protegidos de cualquier forma de violencia. Actuar rápidamente y utilizar los recursos disponibles para denunciar y prevenir el maltrato es esencial para mantener la seguridad de todos.

**h. Cuidemos a nuestros mayores:** Escuchar y prestar atención a los adultos mayores es fundamental para su bienestar. Asegurémonos de que se sientan valorados y respetados, ya que la indiferencia también puede ser una forma de violencia.

 <p><b>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD</b> NORTE DE SANTANDER</p>	<p><b>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</b></p>	 <p><b>Gobernación de Norte de Santander</b> Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 05</p>	<p><b>COMUNICACION EXTERNA</b></p>	<p><b>Página 1 de 1</b></p>

**i. El ejemplo comienza en casa:** Como padres y cuidadores, nuestras acciones son un modelo para nuestros hijos. Al manejar nuestras emociones de manera adecuada y buscar soluciones pacíficas a los problemas, les enseñamos valiosas lecciones de vida.

**j. Fomenta la armonía familiar:** Es normal que surjan desacuerdos entre hermanos cuando pasan mucho tiempo juntos. Sin embargo, fomentar un ambiente de diálogo y respeto en el hogar ayuda a mantener la paz y evitar que los conflictos escalen.

**2. Dirigidos a la prevención de violencias contra niños, niñas y adolescentes:**

**a. La violencia no tiene cabida:** En una familia, la violencia no solo es inaceptable, sino que también es un delito. Debemos buscar siempre soluciones pacíficas a los conflictos, protegiendo a nuestros hijos e hijas de cualquier forma de maltrato.

**b. Unidad en la crianza:** Para resolver conflictos con los hijos, es crucial que los padres y cuidadores actúen en conjunto. Esto evita confusión y tensiones innecesarias, y proporciona un entorno más seguro y estable para los niños.

**c. Escucha antes de juzgar:** Antes de tomar decisiones o emitir juicios, es esencial escuchar a nuestros hijos con atención. Conocer todos los detalles de la situación nos permite actuar con justicia y comprensión.

**d. Corrige con calma y cariño:** Reprender a los hijos en momentos de enojo puede causar más daño que bien. Tomarse un momento para calmarse antes de hablar garantiza que nuestras palabras y acciones sean guiadas por el amor y el deseo de enseñar, no por la ira.

**e. Fomenta la sinceridad:** La honestidad es un valor que debe ser reforzado en los niños. Alentarles a reconocer sus errores y ser sinceros fortalece la confianza en la relación y les enseña la importancia de la integridad.

**¡Cuidémonos y promovamos la vida en casa libre de violencias!**

Adaptación del Ministerio de Salud, Dimensión Convivencia Social y Salud Mental BOLETÍN AGOSTO 2024