

ACOMPañAMIENTO SOCIOEMOCIONAL A LAS FAMILIAS EN EL PERIODO DE CUARENTENA



El aislamiento social o cuarentena causa situaciones de estrés, por ello es importante tener en cuenta lo siguiente:

- En esta etapa, se pueden incrementar los conflictos en los integrantes del grupo familiar debido a la situación de emergencia y aislamiento social.
- Es importante no generar alarma ni compartir información que pueda generar malestar o preocupación. Por el contrario, debemos compartir pensamientos positivos y de aliento.
- Es importante conversar en familia, escucharse unos a otros atentamente, comentar cómo se sienten y conversar sobre lo que les preocupa.
- Los miembros más pequeños de la familia también se dan cuenta de lo que sucede, por ellos es importante mantenerlos informados sobre lo que está sucediendo a través de un lenguaje que ellos entiendan y de acuerdo a sus edades.
- Recuerda que es indispensable contar con un clima de calidez y confianza que transmita seguridad a cada uno de los miembros del grupo familiar.

¿Cómo prevenir situaciones de violencia durante la cuarentena?

- Evite alterarse, en especial con los más pequeños. No grite ni golpee.
- Hable con los miembros de su familia sobre los temas que le preocupan y sobre sus sentimientos. Utilice un tono amable y comuníquese en forma asertiva.
- No grite, ni critique a los miembros de su familia por su forma de expresarse, ni se oponga a lo que le dicen.
- Ante situaciones violentas no se calle o aisle, por el contrario, solicite ayuda.
- Recuerde que los conflictos siempre existirán más aun en una situación de cuarentena y lo saludable es aprender a resolverlos.



¿Cómo controlar situaciones de cólera o rabia?

- Tome un respiro, cuente hasta diez, salga del ambiente donde se encuentra, respire y piense de forma positiva.
- Use alguna técnica de relajación. Por ejemplo, respire a profundidad mientras relaja sus músculos y visualice una escena placentera.
- Repita declaraciones que lo calme: “estoy enojado/a, pero lo puedo controlar”, “no permito que esto me altere”.

En caso de que los problemas en el hogar sean difíciles de controlar, entonces puede comunicarse con las instituciones que atienden casos de violencia familiar:

Línea 100:

- Brinda información, orientación, consejería y soporte emocional para personas afectadas o involucradas en hechos de violencia o que conozcan algún caso de maltrato en su entorno.
- Puedes acceder gratuitamente a este servicio marcando el 100 desde cualquier teléfono fijo, público o celular durante las 24 horas del día.



Chat 100

- Servicio personalizado a través de internet y en tiempo real dirigido principalmente a adolescentes y jóvenes, a fin de identificar situaciones de violencia que pueden presentarse en las relaciones de enamoramiento y/o noviazgo. El chat es confidencial.
- Ingresa desde cualquier dispositivo con internet a www.mimp.gob.pe/chat100, en el horario de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 10:00 p.m.



Policía Nacional del Perú

- La Policía Nacional del Perú recibe, registra y tramita de inmediato las denuncias verbales o escritas de actos de violencia que presente la víctima o cualquier otra persona que actúe en su favor sin necesidad de estar investida de representación legal (D.S. 004-2019-MIMP).
- Para comunicarte puedes llamar a la línea gratuita para emergencias marcando el 105 desde cualquier teléfono fijo o móvil.



Centros de Emergencia Mujer (CEM)

- Brinda servicios gratuitos de atención integral y multidisciplinaria a mujeres e integrantes del grupo familiar, afectadas/os por hechos de violencia física, violencia psicológica, violencia sexual y violencia económica o patrimonial, las 24 horas del día los 365 días del año.
- Para recibir atención, puedes acercarte a la comisaría más cercana.

CEM
Centros Emergencia Mujer

Ministerio Público

- Las Fiscalías Provinciales Especializadas en Violencia contra la Mujer y los Integrantes del Grupo Familiar atienden y protegen a las mujeres, niños, niñas y adolescentes víctimas de violencia.
- Para recibir orientación legal puedes llamar a la línea gratuita 0800-00205 o ingresar a www.mpfn.gob.pe



ALEGRA – Ministerio de Justicia

- Mediante los Centros de Asistencia Legal Gratuita- ALEGRA, el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, brinda un servicio legal integral y de calidad para la población, en especial a los que menos recursos tienen, reuniendo a la Defensa Pública en Familia, Civil y Laboral, la Defensa de Víctimas y los Centros de Conciliación Gratuitos.
- Para recibir orientación, puedes llamar de manera gratuita a FONO ALEGRA 1884



“La sana convivencia en el hogar es tarea de todos”

