



**ORIENTACIONES PARA PREVENIR LAS
VIOLENCIAS CONTRA NIÑOS, NIÑAS Y
ADOLESCENTES EN EL HOGAR DURANTE LA
EMERGENCIA SANITARIA POR EL COVID19**
Dimensión Convivencia Social y Salud Mental

Boletín. Marzo de 2020

**“El aislamiento obligatorio en casa, como medida de
prevención por el COVID 19, puede aumentar el
riesgo de violencias contra niñas, niños y
adolescentes”**

Las niñas, niños y adolescentes, se encuentran en un momento de vida, esencial para el desarrollo, en la que son sensibles a múltiples influencias que pueden tener impacto a lo largo de la vida. Por eso, es importante que la familia y en general los adultos significativos y cuidadores, les reconozcan y proporcionen cuidados, afecto, seguridad y comprensión que facilite y asegure su proceso de desarrollo en todas las esferas vitales física y psicosocial.

Durante el aislamiento preventivo, las familias deben compartir un mismo espacio en donde se concentran actividades como labores propias de la casa, teletrabajo, trabajos escolares, actividades de ocio, recreación, juegos, cuidado de niños, niñas, personas adultas mayores o personas con discapacidad, entre otras. Esto puede llevar a que se presente mucho estrés y conflictos en las familias. Si estos conflictos no se logran resolver, pueden llevar a situaciones de violencias en contra de niñas, niños y adolescentes.

**Las violencias contra niñas, niños y adolescentes,
se pueden llegar a presentar principalmente en:**

- Familias que tienen formas de crianza y relaciones demasiado rígidas y autoritarias con sus hijas e hijos, donde “no se admiten” los errores o equivocaciones, propias de la edad.
- Donde el poder de decisión está centralizado en padres, madres o adultos, y es impuesto a niñas, niños y adolescentes de manera arbitraria.
- Familias que usan los chantajes, amenazas, gritos, insultos, humillaciones, golpes y castigos crueles, como forma de educar a niñas, niños y adolescentes.
- Familias que reproducen los “roles de género machistas” y exigen que las niñas y adolescentes, sean sumisas, obedientes, delicadas, laboriosas, que cuiden a hermanas o hermanos más pequeños etc.; y que los niños y adolescentes hombres sean valientes, independientes, fuertes, seguros de sí mismo, “machitos”, y recalcan que no deben llorar”, ni expresar miedo o inseguridad, “ni hacer labores de la casa”. Para ambos casos, si no cumplen con su rol, son castigadas o castigados.
- Familias con dificultades de relación y en conflicto permanente, con dificultades para relacionarse con hijas e hijos, lo que genera un ambiente tenso en la familia.

Además, las violencias contra niñas, niños y adolescentes, se pueden agudizar por: inadecuada interpretación y temores frente al contagio por el COVID 19, al estigmatizarlos. También por condiciones de vulnerabilidad social, asociada a situaciones de desempleo, insuficiencia de alimentos, el tamaño de la vivienda; e igualmente, cuando madres, padres y personas cuidadoras tienen pocas habilidades y recursos para enfrentar conflictos o situaciones de estrés, para planear y concertar, conjuntamente con todos los miembros de la familia, la distribución de las

labores de cuidado y limpieza de la casa, así como las reglas o normas de convivencia, durante el aislamiento social.

**Recomendaciones para madres, padres y personas
cuidadoras**

- Reflexione sobre la forma en la que ha venido educando a sus hijas e hijos.
- Revise la forma en la que se relacionan en la familia: cómo se hablan o se comunican, el tono de voz que usan, palabras que se utilizan.
- Reconozca que siempre puede mejorar, o cambiar, la forma en que educa a sus hijas e hijos.
- Identifique y reconozca sus capacidades para escuchar, dialogar, ser solidario/a, percibir lo que sienten las otras personas. Fortalezca, día a día, estas capacidades para educar con amor, paciencia y respeto.
- Comprenda que la armonía familiar se da cuando cada uno de los miembros puede expresar sus sentimientos, ideas, deseos, cuando es escuchado, respetado y valorado.
- Conozca y ponga en práctica los derechos que todas las personas tienen incluyendo los niños, las niñas y los adolescentes: a la identidad, autonomía, al libre desarrollo de la personalidad, a la libertad, intimidad, entre otros.
- Busque otras formas de ejercer autoridad sin que esta implique la imposición y anulación del otro, la autoridad se puede ejercer cuando logra el respeto de sí mismo y de los otros, y cuando el otro(a) comprende, se hace consciente y responsable de sus actos.
- Comprenda que el autoritarismo no salva a hijos e hijas de las dificultades y riesgos que existen en las sociedades actuales, y oriente sus esfuerzos a promover la capacidad de autonomía, autoestima, creatividad, y responsabilidad sobre sus propias acciones, lo cual, le permitirá poner metas personales y sobrevivir frente a situaciones adversas.
- Consulte y practique cómo manejar sus emociones, tensiones, superar los conflictos y sobrellevar las labores diarias. Busque equilibrios posibles, sin dejar de priorizar el cuidado de sus niñas, niños y adolescentes en su papel como padre, madre o cuidador.
- Si tiene alguna dificultad para educar de manera positiva a niñas, niños y adolescentes, puede pedir ayuda a familiares, personas amigas, redes de apoyo. Puede consultar en internet páginas como:
 - REDPAPAZ. red de padres y madres. LINK <https://www.redpapaz.org/>
 - <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Red%20Papaz-%20Foro%20Familia.pdf>
- Averigüe cuáles son las rutas intersectoriales de protección de los derechos de niñas y niños. Puede indagar información oficial emitida por las autoridades locales.
- Reúna a todos los miembros de la familia y demás personas que habitan en la casa, hagan un listado de las labores que deben hacerse a diario y establezcan acuerdos en las que todos se involucren, de acuerdo a su capacidad (edad o situación de salud). Cuando todos los integrantes de la familia cooperan, se logra bienestar para toda



la familia.

- Trate de igual forma a niñas y niños: **los niños también pueden barrer y lavar los platos y las niñas también pueden ser fuertes y valientes.** Deje que tengan las mismas oportunidades y opciones para jugar, divertirse o realizar actividades artísticas o físicas, sin limitar su escogencia.
- Establezca, de manera concertada en familia, los horarios para el aseo de la casa, turnos para el cuidado de niñas y niños más pequeños u otros familiares que lo requieran, el horario para las tareas escolares, de compartir en familia algún juego o actividad como leer cuentos, ver una película, hacer ejercicio; las horas o espacios para que las niñas, niños y adolescentes puedan jugar o recrearse. Tenga en cuenta los espacios individuales y los espacios a compartir en familia.
- Recuerde que la crianza y educación de las niñas y los niños debe incluir el establecimiento de rutinas, horarios y responsabilidades (de acuerdo con la edad y capacidades).
- **Establezca en familia**, con la participación de sus hijas e hijos, **unas reglas o normas de convivencia**, en las que se comprenda su sentido y se dejen claras las sanciones, previamente acordadas, en caso de incumplirse. Estas sanciones no deben ser excesivas y deben estar acordes a la edad y nivel de desarrollo de cada niña o niño; nunca podrán ser gritos, palizas, golpes o cualquier otra forma de castigo humillante o violento.
- **El cumplimiento de los acuerdos y normas por parte de las niñas, niños y adolescentes, merecen reconocimiento y felicitaciones.** Esto favorece sus relaciones, su autoestima y evita que se afiancen solo los comportamientos que no son apropiados.
- Identifique, qué situaciones o conflictos le generan tensión, miedo, ansiedad o rabia, que puedan llevarlo, o llevarla, a agredir física o verbalmente a sus hijas o hijos. Tómese un tiempo para ser consciente de estas emociones, respire largo y profundo, por unos minutos, hasta que logre aliviar la tensión, puede cambiar de actividad, hablar con otra persona, realizar otra tarea, etc. ¡Recuerde, siempre, que usted es el adulto o adulta! Luego busque el momento para conversar con la niña, niño o adolescente sobre la situación, o lo sucedido; es importante que se escuchen mutuamente, y se reflexione sobre los sucesos, positivos o negativos; esto fortalece las relaciones y el entendimiento en la familia. Recuerde que los conflictos son propios de las relaciones, y aprendiendo a superarlos bien, pueden ser una oportunidad para aprender.
- Establezca una comunicación abierta y permanente con el colegio, para concertar los alcances y limitaciones para la realización de las actividades escolares en casa. Esto con el fin de lograr promover su cumplimiento, haciendo los ajustes y esfuerzos necesarios, sin sobrecargas.
- Desde el ejemplo, reconozca, valores y respete las necesidades, intereses, expresión de sus emociones y de su cuerpo, acorde a la edad, la transición o cambio que viven las niñas, niños y adolescentes.
- Proteja, por encima de todo, el bienestar e integridad de sus hijas e hijos. Esté atenta o atento ante posibles accidentes, o casos de violencias y

abuso sexual. **¡La violencia física, psicológica y sexual hacia los niños y las niñas genera daños irreparables!** Su deber es garantizar al interior de su hogar, un lugar seguro, protector, que le garantice su desarrollo integral.

- Tenga en cuenta el proceso que viven de acuerdo a la edad, la forma de ser, y características individuales de cada uno de sus hijas e hijos. Como padre, madre o persona cuidadora ponga, siempre, por encima, el bienestar de niñas, niños y adolescentes.
- Reconozca que niñas, niños y adolescentes, viven cambios a medida que van creciendo. Algunos cambios, como la pubertad, pueden generar mayor susceptibilidad.
- Distribuya equitativamente la ración alimenticia. Esto quiere decir, que quienes están en pleno desarrollo físico y mental son las niñas, niños y adolescentes, por lo que requieren más que los adultos que ya no están en desarrollo.
- Comparta tiempo con ellas o ellos. Demuestre interés verdadero por sus necesidades, preocupaciones o preferencias. Esto le ayudará a fortalecer el vínculo con sus hijas e hijos.

Recomendaciones para el vecindario y comunidad en general

- TODAS y TODOS somos responsables de la seguridad y bienestar de niñas, niños y adolescentes: familias, personas del vecindario, barrio, comunidad, así como de las instituciones.
- Nuestro deber es proteger a las niñas, niños y adolescentes y denunciar cualquier caso de violencia contra ellas y ellos.
- Tenga a la mano, las líneas de atención y denuncia en casos de violencias contra niñas, niños y adolescentes o cualquier otra situación que vulnere sus derechos.
- Rechace de manera activa con las personas de su vecindario o comunidad, cualquier forma de violencias contra las niñas, niños y adolescentes.
- Comparta a través de redes sociales mensajes que promuevan el respeto de sus derechos y rechacen las violencias contra las niñas, niños y adolescentes: pueden compartir mensajes como: “La violencia física, psicológica y sexual hacia los niños y las niñas genera daños irreparables” todas y todos debemos prevenirlas y denunciarlas; “El castigo físico, las humillaciones, las burlas, y los gritos, son violencias, no son formas de educar ni disciplinar”; “El cuidado, la protección y el afecto, permiten que niñas y niños, crezcan seguros y con confianza en sí mismos”; “No justifiques los golpes y las humillaciones como una forma de educar a tus hijas e hijos, son violencia y son un delito”.



¡Quédate en casa, lávate las manos... Cuida a tus niñas, niños y adolescentes!

