



COMPRESNSIÓN

La clave de una familia sin violencia.

ENERO 2025

Punto clave



REALIDAD:

La violencia en el interior del hogar es una problemática que afecta a miles de familias.

Cuando en el entorno familiar se dan frecuentemente tensiones emocionales y falta la escucha activa y la empatía, fácilmente se propicia la violencia.

Por eso es importante sensibilizar, prevenir y ofrecer herramientas prácticas para que todos actúen como artesanos de la paz en su familia.

¿QUÉ HACER?

Para lograr un cambio real en la dinámica familiar y prevenir situaciones de violencia, es esencial comprender las emociones, necesidades y perspectivas de los demás.

CUATRO MEDIOS CLAVE PARA FOMENTAR UNA CONVIVENCIA PACÍFICA:

- ✓ Escuchar y respetar
- ✓ Averiguar
- ✓ Preguntar
- ✓ Atender reclamos



1. ESCUCCHAR Y RESPETAR: La clave para la empatía

Escuchar de manera activa y atenta no solo implica oír, sino entender y reflexionar sobre lo que la otra persona está comunicando,
YA SEA CON SUS PALABRAS O CON SU ACTITUD.

- **Crear espacios de diálogo y confianza:**
Diariamente o un día a la semana, sentarse en familia, sin distracciones, 10 a 20 minutos, para que cada uno puede comentar sobre cómo se siente.
- **Escuchar sin interrumpir:**
Escucha activa: dar espacio para que cada persona termine sus ideas antes de responder para reducir reacciones o comentarios impulsivos.



2. AVERIGUAR: La causa del problema.

Investigar más allá de lo evidente para comprender el origen de los conflictos. Descubrir las causas del conflicto, como preocupaciones económicas, falta de apoyo emocional o presiones externas.

- **Identificar señales de alerta:**

Si hay discusiones constantes sobre dinero o las "reglas" familiares, como hora de llegada, traslados, etc., investigar que factores contribuyen al problema.

- **Buscar ayuda externa:**

Si los conflictos persisten y no se pueden resolver, buscar ayuda de un familiar o el consejo de alguien con experiencia similar.



3. PREGUNTAR: Validar las emociones y perspectivas.

Aclarar, buscando comprender, los puntos de vista de los demás.
Hacer preguntas abiertas y no juzgar.
Motivar a que todos puedan expresarse con confianza.

- **Preguntas abiertas:**

En vez de preguntar "¿Por qué estás tan molesto?", pregunta "¿Qué pasó hoy?" o "¿Cómo te puedo ayudar?"

- **Evitar preguntas acusatorias:**

En vez de "¿Por qué siempre haces lo mismo?", pregunta "¿Cómo podemos cambiar esto para estar más tranquilos?". Preguntas para buscar soluciones, no acusaciones.



4. ATENDER RECLAMOS: Actuar para resolver conflictos.

Escuchar los reclamos de manera constructiva y responder de forma efectiva. No se trata solo de oír las quejas, sino de actuar para mejorar la situación y mostrar que las preocupaciones son tomadas en serio.

- **Establecer compromisos:**

Ante una queja o necesidad, hacer un claro compromiso para mejorar la situación. Por ejemplo, queja sobre la distribución de tareas familiares, el compromiso de repartirlas de manera más equitativa.

- **Comunicación asertiva:**

Evitar reacciones impulsivas o descalificaciones. Siempre responder con calma, empatía y disposición para encontrar la mejor solución, para TODOS.



Motivación para la acción

"Cada acción cuenta. Cada gesto de **COMPRENSIÓN** fortalece el hogar."



Las tensiones diarias por el trabajo, las finanzas, la educación y otros factores estresantes son frecuentes en la familia.

Dañan la comunicación y la unidad, por eso es importante practicar estas herramientas de cuidado emocional para construir una cultura de paz y entendimiento en nuestros hogares.

¡Transforma cada conversación en una oportunidad para **COMPRENDER** y crear un ambiente de paz!

CEFAS te propone:

TALLERES COMUNITARIOS: Recursos para organizar talleres sobre comunicación efectiva y resolución de conflictos, dirigidos a padres, adolescentes y parejas.

SUBSIDIOS FORMATIVOS: infografías o videos con ejemplos prácticos sobre cómo resolver conflictos familiares, sin violencia.



APROVECHAR ESTE MATERIAL QUE SE DISTRIBUYE MENSUALMENTE.

Asegurar tiempo en la reunión comunitaria para comentar la infografía mensual y la presentación, motivando que se compartan sus experiencias y se intercambien consejos sobre cómo manejar situaciones difíciles sin recurrir a la violencia.

¡Todos podemos ser parte del cambio hacia una convivencia familiar más armoniosa y pacífica!





¡CONÓCENOS!

WWW.CEFASMEX.ORG



¡COMÚNICATE!

52 + 8183680037



info@cefasmx.org



56255-17212 (WhatsApp CEFAS)



¡SÍGUENOS!



cefascomunidades



**B. San Patricio #111 E-5
Valle Oriente,
San Pedro Garza García, N.L.
C.P. 66260**

¡Será un gusto apoyarte!