

PREVENIR LAS CAUSAS



Presencia, atención, intervención temprana y cuidado de la salud mental en la familia y la comunidad.

OCTUBRE 2025

¿QUÉ ES?



Prevenir la violencia desde las causas significa actuar antes de que haya violencia atendiendo los motivos profundos que la causan. No se trata solo de castigar o reaccionar cuando ya hay un conflicto, sino de transformar las cosas que la provocan.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



- Fortalece la familia y la comunidad, creando ambientes de respeto y confianza.
- Rompe cadenas de dolor, al evitar que la violencia se herede de generación en generación.
- Refleja el amor de Dios, que nos llama a cuidar unos de otros con misericordia y justicia.



1. Presencia.

Estar juntos es el primer paso. Dedica tiempo, escucha, acompaña. La soledad abre puertas a la violencia.

2. Atención.

Observa los cambios de ánimo. Pregunta con cariño: “¿Cómo estás?” Escuchar es sanar.

3. Intervención temprana.

Los problemas crecen si se callan. Habla, busca apoyo, no te quedes solo(a).

4. Cuidado de la salud mental.

Dormir bien, comer sano, hacer ejercicio. Compartir preocupaciones con alguien de confianza.



Pequeños gestos que previenen la violencia...

- **Escuchar con paciencia:** dar tiempo a que otros expresen lo que sienten.
- **Hablar con respeto:** Un tono de voz tranquilo puede cambiar todo.
- **Ayudar sin esperar algo a cambio:** siempre mostrar solidaridad.
- **Enseñar con el ejemplo:** tratar a los demás como queremos ser tratados.
- **Orar juntos:** pedir a Dios serenidad, comprensión y fuerza para mantener la paz en el hogar y en la comunidad.





CONCLUSIÓN

La violencia se previene desde lo más sencillo: estando presentes, escuchando con atención, y cuidando nuestra salud mental. La paz comienza en casa, con familias que se acompañan y se respetan. Una familia unida y consciente de sus emociones se convierte en un regalo de paz para toda la comunidad, porque donde hay amor, comprensión y presencia, no hay espacio para la violencia.





81 8368 0037



5625517212 (Celular CEFAS)



Batallón de San Patricio
#111 E-5 Valle Oriente,
San Pedro Garza García, NL; C.P. 66260



www.cefasmx.org



CEFAS/comunidades



info@cefasmx.org