

Los niños y la violencia doméstica

Cómo celebrar las fortalezas de su hijo

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento utilizado por una persona en una relación para controlar a la otra. Este comportamiento abusivo puede ser verbal, emocional, físico, económico o sexual. Usted, como padre o madre, puede haber dejado una relación abusiva o tal vez continúe en ella. Esta hoja informativa es **la segunda** de una serie de 10 hojas que fueron escritas para ayudarle a comprender cómo los niños pueden reaccionar a la violencia doméstica, y cómo mejor ayudarlos a sentirse seguros y valorados, y puedan desarrollar su fortaleza personal. Para las demás hojas informativas de esta serie, visite www.nctsn.org/content/resources

Vivir en situación de violencia doméstica y sus consecuencias genera altos niveles de estrés en todos los miembros de la familia. Como padre o cuidador primario, puede estar preocupado de que su hijo no pueda avanzar o tener éxito en la vida, por causa de lo ocurrido. Es importante que sepa que los niños, de la misma manera que los adultos, pueden superar tiempos difíciles, y que usted juega un papel central para ayudarles a que desarrollen la fortaleza necesaria para salir adelante.

Los estudios demuestran que muchos niños que han sufrido de violencia doméstica han podido lidiar con la situación y seguir avanzando. Se adaptan bien, se desempeñan bien en la escuela y hacen amigos. A estos niños los denominamos resilientes, debido a su capacidad para manejar el estrés y recuperarse. Uno de los ingredientes esenciales de la resiliencia es una relación segura entre el niño y una persona que lo ame, que crea en él, que lo considere especial y que celebre sus logros. Esa persona puede ser usted, el padre o la madre.



MANERAS DE APOYAR Y CELEBRAR A SU HIJO

Identifique las fortalezas de su hijo. Antes de poder fomentar las fortalezas de su hijo, usted tiene que identificarlas. Piense en lo que su hijo hace bien o realmente le gusta, y haga una lista. O piense en las cosas que más le gustan de su hijo. Esto puede ser algo tan sencillo como "Mi hijo tiene una hermosa sonrisa" o "Mi hija tiene sensibilidad y se preocupa por los demás". Tómese un momento para sentirse orgulloso de las fortalezas de sus hijos y comparta ese orgullo con ellos.

Esta hoja informativa fue elaborada por los copresidentes de Grupo de Trabajo de Violencia Doméstica de NCTSN, Betsy Groves, Miriam Berkman, Rebecca Brown y Edwina Reyes, junto con los miembros del comité y Futuros Sin Violencia (Futures Without Violence), utilizando la experiencia de sobrevivientes de violencia doméstica, resultados de investigaciones, e informes de defensores de mujeres golpeadas y profesionales de salud mental. Para obtener más información sobre los niños y la violencia doméstica, y para acceder a todas las hojas informativas de esta serie, visite www.nctsn.org/content/resources

Dedique tiempo a su hijo. Si está sufriendo de maltrato, puede ser difícil dedicarle tiempo a su hijo, pero esto es muy valioso por muchas razones. Como padre cuidador, usted es la persona más importante en la vida de su hijo. El tiempo que le dedique para realizar actividades simples que le gustan o para las que tiene habilidad puede ser de gran ayuda para apoyar su resiliencia. Le enseña que aunque haya problemas, sigue siendo especial y es amado. Puede ayudarlo a sentirse bien consigo mismo y a divertirse incluso cuando las cosas no andan bien.

Su apoyo le enseña a su hijo que aunque haya problemas, sigue siendo especial y es amado.

Elogie a su hijo. Los niños prosperan cuando les dicen cuáles son las cosas que hacen bien y las cosas que sus padres aprecian de ellos. No se olvide de elogiar los pequeños logros de su hijo, como cuando ayuda a alguien o muestra amabilidad. Dígale que ha notado lo que hizo y que está orgulloso de él o ella. Un elogio de alguien tan importante como usted puede influir mucho en cómo los niños se sienten sobre sí mismos.

Nutra las fortalezas de su hijo. Ayude a su hijo a reforzar sus fortalezas haciéndolo participar en actividades como programas deportivos, artísticos y musicales, actividades religiosas o programas comunitarios. Allí podrá encontrar a niños con intereses similares, adultos con actitudes positivas y oportunidades para superarse en lo que le gusta.



RECUERDE...

Los niños pueden ser resilientes y superar los sucesos estresantes en sus vidas. Unas de las maneras de sanar es cuando los adultos que los cuidan le proporcionan la guía, la atención y el apoyo que necesitan para explorar y reforzar sus fortalezas.

¡IMPORTANTE!

Si siente que corre peligro ahora y necesita ayuda para usted, su familia u otra persona debido a una crisis en el hogar, comuníquese con:

- 911 para asistencia policial de emergencia
- La Línea Nacional de Crisis por Violencia Doméstica. Hay defensores disponibles para intervenir en casos de crisis, ayudar con un plan de seguridad y brindar referidos a agencias en todos los estados del país. Llame a la línea de asistencia confidencial al 1-800-799-7233 o visite www.thehotline.org
- Los servicios de protección al menor de su zona tienen recursos a su disposición en caso de que sus hijos corran peligro.