

## El ABC de la violencia intrafamiliar y cómo prevenirla

Con el fin de brindar herramientas a las familias para la sana convivencia y aportar en la disminución del riesgo en el aumento de violencia intrafamiliar en medio de la coyuntura del COVID – 19, el Centro de Arbitraje y Conciliación de la Cámara de Comercio de Bogotá sigue brindando [asesorías virtuales](#), talleres e información de interés al ciudadano. En el marco del Programa para la prevención del conflicto intrafamiliar el próximo martes a las 10 a.m. realizará “La convivencia familiar en tiempos de emergencia: acciones para la prevención de violencia intrafamiliar” en [www.ccb.org.co](http://www.ccb.org.co).

Como preámbulo presentamos el ABC de la violencia intrafamiliar y cómo prevenirla

### ¿Qué es la violencia intrafamiliar?

Es cualquier tipo de abuso de poder cometido por algún miembro de la familia sobre otro; para dominar, someter, controlar o agredir física, psíquica, sexual, patrimonial o económicamente. Puede ocurrir fuera o dentro del domicilio familiar.

### ¿Cuáles son las principales acciones para prevenir la violencia en el ámbito familiar?

- **Establecer normas claras con la familia para la convivencia.** Es importante definir reglas que incluyan derechos y deberes a los que viven bajo en un mismo techo, pues éstas ayudan a establecer límites de la conducta. Deben ser de fácil interpretación y deben ser aceptadas por todos los miembros de la familia.
- **Fortalecer los canales de comunicación al interior de la familia.** Escuchar activamente, tratar de no caer en juicios, evitar las críticas, ponerse en los zapatos del otro, demuestran interés y respeto por los sentimientos de los demás. Así generamos un ambiente de confianza clave para mejorar la comunicación en casa. Recuerde que la palabra deberá ser coherente con la acción.
- **El diálogo y la mediación pueden ser estrategias alternativas para resolver los conflictos que surjan.** Establecer el costo emocional que provocan los conflictos es ganar terreno en la resolución de los mismos. A través del consenso, la neutralidad y la confidencialidad el método de la mediación familiar ayuda a crear ambientes de negociación y cooperación. Busque que un tercero medie la situación y esto permitirá que el conflicto no escale. El Programa Hermes de la CCB es una de las herramientas con las que cuenta la Cámara de Comercio de Bogotá.
- **Buscar técnicas de control emocional que ayudarían a manejar cualquier tipo de situación que se pueda generar;** rabia, miedo, alegría, tristeza, afecto. Exteriorizar oportunamente las emociones.

#### Mayor información:

**Adriana Alba/Jefe de Prensa**  
Tel 5941000 ext. 1608  
Celular 3203290074  
[adriana.alba@ccb.org.co](mailto:adriana.alba@ccb.org.co)

**Clara Marín/Prensa**  
Tel 5941000ext.2672  
Celular 3165787575  
[clara.marin@ccb.org.co](mailto:clara.marin@ccb.org.co)

Visítenos en: [www.ccb.org.co](http://www.ccb.org.co)

Cámara de Comercio de Bogotá [www.ccb.org.co](http://www.ccb.org.co)

Síguenos: Twitter, Instagram y Facebook @camaracomerbog

#SOYEMPRESARIA

#SOYEMPRESARIO

Técnicas de respiración, salir físicamente de la situación de estrés, pensar en lo peor que puede pasar son metodologías de distracción que disminuirán el nivel de exaltación y logrará mantener la calma, permitiendo pensar dos veces antes de decir o actuar ante cualquier situación.

- **Expresar el afecto que se siente hacia todos los miembros de la familia.** Dejar de lado el orgullo y la timidez hace que se puedan expresar más fácilmente los sentimientos, romper el hielo, sonreír, hacer actividades conjuntas mostrando interés ser amable y ofrecer disculpas son las conductas más recomendables para comunicar lo importante que es cada miembro de la familia.

No olvide que el lenguaje no verbal también comunica así que utilizar gestos que sustituyan frases puede ser muy útil para decirles lo mucho que se aman.

#### **Factores desencadenantes de la violencia**

- Dificultades de comunicación en familia.
- Consumo de licor y/o sustancias psicoactivas por parte de algún miembro del núcleo familiar pueden desencadenar conductas violentas.
- Dificultades en la relación de pareja; infidelidad, dependencia económica y/o emocional de la pareja.
- Interferencia por parte de terceros (suegros, hermanos u otras personas) en la relación de pareja y/o la crianza de los hijos.
- Que alguno de los miembros de la pareja (o ambos), ha sido víctima de violencia en su familia de origen.
- Experiencias traumáticas vividas por alguno de los miembros del núcleo familiar.
- Dificultades económicas, de salud física y/o psicológica de algún miembro del núcleo familiar.
- Inadecuado uso en el manejo de la autoridad y distribución de roles en la familia.
- Pocas habilidades o desconocimiento para ejercer el rol de padres o madres.
- Desconocimiento de estrategias alternativas para la solución de conflictos.
- Dificultad para reconocer y respetar los puntos de vista, opiniones, gustos, decisiones, entre otros.

#### **Mayor información:**

**Adriana Alba/Jefe de Prensa**

Tel 5941000 ext. 1608

Celular 3203290074

[adriana.alba@ccb.org.co](mailto:adriana.alba@ccb.org.co)

**Clara Marín/Prensa**

Tel 5941000ext.2672

Celular 3165787575

[clara.marin@ccb.org.co](mailto:clara.marin@ccb.org.co)

Visítenos en: [www.ccb.org.co](http://www.ccb.org.co)

Cámara de Comercio de Bogotá [www.ccb.org.co](http://www.ccb.org.co)

Síguenos: Twitter, Instagram y Facebook @camaracomerbog

#SOYEMPRESARIA

#SOYEMPRESARIO