

La violencia afecta a las niñas y los niños



Las tensiones que genera el estrés en las familias podrían aumentar el riesgo de violencia.

La exposición prolongada a la violencia, incluso como testigos, puede provocar:

- Alteraciones del sistema nervioso e inmunológico.
- Trastornos emocionales como miedo, agresividad, inestabilidad o estrés emocional.
- Dificultades sociales, cognitivas y de salud.
- Comportamientos agresivos y expresiones descontroladas de la ira.



¿Cómo podemos manejar el estrés?

- Conversemos con alguien de confianza sobre cómo nos sentimos.



- Dividamos equitativamente las tareas en casa.

- Ajustemos nuestras metas de acuerdo con las condiciones actuales.

Todos necesitamos descansar

Si estamos cansados o molestos,
hagamos una pausa.

Hagamos una lista de
actividades relajantes
y aprovechemos
las pausas para
practicarlas.

