

---

¿Está usted cansado de la violencia que sucede en la calle? ¿Está usted apenado por cada muerte de abuso de niño que usted ve en la televisión? ¿Se siente furioso por toda la violencia que existe en el mundo?

Por supuesto que no pasa ningún día donde no haya alguien que no sufra por la violencia.

Un volcán de coraje se puede observar en los que conducen. La violencia doméstica, los abusos contra los niños y el homicidio, forman parte del mismo problema - sentimientos violentos resultan en más acciones violentas.

¿Sabía usted que la violencia también nos afecta de maneras que ni siquiera podemos ver? Las investigaciones más recientes están comprobando que cada acto violento afecta el cerebro. La violencia cambia partes del cerebro. En los niños, los efectos son peores y más dañinos.

La violencia, negligencia, trauma y dolor no forman un cerebro ni emociones saludables. Tampoco ayudan a desarrollar una inteligencia normal. ¿Quién, en su sentido común, escogería esto para cualquier niño?

Pero la violencia es algo que **ESTÁ** bajo nuestro control. Así que **SE PUEDE** hacer algo.

Al tomar la decisión de **NO** escoger la violencia, podemos romper las cadenas de violencia que han existido durante toda nuestra historia.

Usted puede hacerlo, pero no piense que esta solo. Si tiene dificultades busque ayuda y no sienta vergüenza de pedirla. Se puede lograr, aunque no es fácil. Para cambiar se necesita fuerza y voluntad para hacerlo - el poder de no escoger la violencia. Este poder existe en cada persona. ¡Y usted es el poder!

## **Aquí tenemos 20 pasos que usted puede escoger para evitar el círculo de la violencia.**

**1)** Use palabras en vez de acciones violentas para comunicarse cuando se enoja.

**2)** Aprenda métodos de relajamiento a usar durante los momentos de estrés para que no pierda el control. La gente que pierde el control de sí mismo siempre siente remordimiento. Si algo le provoca a la violencia, aléjese inmediatamente.

**3)** Use disciplina positiva con los niños. Nunca use la violencia pegándoles, bofeteándoles o cualquier otra forma de intentar dañarles físicamente. Nunca sacuda a un bebé porque ésta acción le puede matar. Nunca pegue a un bebé. Nunca pegue a un niño. Nunca pegue a nadie.

**4)** Si no tiene experiencia con la disciplina positiva, busque información para aprenderla. Comparta tiempo con sus hijos, jugando con ellos y supervisándoles a la vez. Desarrolle la confianza dando cariño, escuchando y con no-violencia, para que los niños se sientan libres para hablar con usted de sus vidas.

**5)** Apoye a los niños aun cuando cometen errores. Podemos aprender mucho de nuestros errores.

**6)** Aprenda a disculparse y discúlpese cuando usted comete un error. Todos somos humanos y tomar responsabilidad por nuestras acciones implica a veces disculparnos. Enséñele a sus hijos a disculparse también. Aprenda a aceptar una disculpa y a perdonar para seguir adelante.

**7)** Conózcase a sí mismo y cuando se siente enojado, para que pueda enfrentarlo de manera positiva. Tómese un descanso. Hacer ejercicio ayuda mucho con el estrés y también da energía para tratar con la vida. Tampoco olvide de estirar el cuerpo cada día.

**8)** Acuda o llame para pedir apoyo y dése tiempo para respirar, relajarse o reorientarse y calmarse.

**9)** No ignore la violencia siendo víctima o testigo de ella. Avísele a alguien. Llame a la policía.

**10)** Escuche a los demás con la intención de comprender. Intente resolver los desacuerdos con tranquilidad. Parte de la vida es que no siempre vamos a estar de acuerdo. No es el fin del mundo.

**11)** Intente buscar ayuda o formas para sanar sus dolores y traumas del pasado y no desquitarse con los demás. Si se siente de mal humor, con coraje o violento, siempre hay un porqué. Cuando ya sabe el porqué, usted puede **DECIDIR** hacer las cosas de manera distinta.

**12)** Reconozca la violencia que ha pasado en su historia, incluyendo los golpes y castigos corporales o verbales y hágase una promesa de nunca hacer eso a su vida ni a sus seres queridos. La violencia **NO** es amor.

**13)** Intente ser tolerante cada día y toda la vida. Las cosas que provocan coraje no tendrán sentido en unos días y mucho menos en unos años.

**14)** Dése cuenta de que cada acto violento continúa el círculo de violencia. La violencia nunca ha mostrado mejorar las cosas. La violencia lastima a la víctima y al violento también. La violencia daña a toda la gente en general.

**15)** No use drogas ni se emborrache. Las drogas y el alcohol destrozan el cuerpo, el cerebro, las emociones y la paciencia. Proteja a los niños de drogas, alcohol y pistolas.

**16)** Hable con otra gente que también apoya la no-violencia para pedir ayuda. Apoyéense unos a otros.

**17)** Si usted ha usado la violencia con cualquier persona en el pasado, tome responsabilidad por el dolor que ha causado y discúlpese. También decídase a nunca más usar la violencia.

**18)** No heche la culpa de sus acciones violentas al cine, los juegos electrónicos, la Biblia, Dios, su patria, sus padres u otras cosas.

**19)** Haga de su hogar una zona segura y libre de violencia. Esto significa ninguna violencia entre nadie, incluyendo a los padres, hermanos, familiares, e invitados. También aplique la disciplina positiva. Las relaciones con amor y seguridad no tienen como base la violencia.

**20)** Póngalo por escrito. Haga un contrato donde toda la familia firma en contra de la violencia.

---

La Dra. Madeleine Y. Gómez es la Presidenta de PsychHealth, Ltd., P.O Box 5312, Evanston, IL 60204. Ella también es un Miembro de La Junta Directiva de Parents and Teachers Against Violence in Education\* (PTAVE), y madre de 4 hijos.

Por favor llámenos a PsychHealth, Ltd. para pedir apoyo e información gratis, afiches, cintas del relajamiento y libritos sobre la no-violencia y la disciplina positiva. Llámenos a 1-800-753-5456 o visítenos en **www.psychhealthltd.com** en la Red.

Para pedir copias de este folleto en inglés o español, escriba a PTAVE, P.O. Box 1033, Alamo, CA 94507, llame 925-831-1661 o mande un e-mail a **riak@nospank.net**. Se lo puede imprimir de la Red a las direcciones siguientes:  
(inglés) - **www.nospank.net/gomez3.pdf**  
(español) - **www.nospank.net/gomez4.pdf**

Visite **www.nospank.net** para aprender más sobre la crianza no violenta.

**PTAVE**  
P.O. Box 1033  
Alamo, CA 94507 US

## Cambiando La Violencia y Los Abusos Contra Los Niños: ¿Que Podemos Hacer?

Por la Dra. Madeleine Y. Gómez

2004

