



Hagamos de las familias el  
mejor lugar para vivir

**CON RELACIONES  
IGUALITARIAS, INCLUSIVAS Y  
LIBRES DE VIOLENCIA**

## RECOMENDACIONES

# PARA CONSTRUIR RELACIONES FAMILIARES SIN VIOLENCIA:

- ✓ Ante situaciones conflictivas, es fácil caer en la tentación de «gritar-golpear-agredir». Para evitarlo, es necesario hacer una pausa, respirar hondo, calmarnos y pensar desde una visión diferente.
- ✓ Dialoga y permite que las y los integrantes de la familia expresen sus emociones.



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables



Siempre  
con el pueblo

## RECOMENDACIONES

# PARA CONSTRUIR RELACIONES FAMILIARES SIN VIOLENCIA:

- ✓ En cada etapa de su vida, las personas tienen características, necesidades y potencialidades distintas. Es importante que las expectativas sobre cada integrante de la familia correspondan a esta realidad.



- ✓ Cualquier integrante de la familia se puede equivocar. Ayudemos a reparar el error y veamos lo sucedido como una oportunidad para aprender.



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables



Siempre  
con el pueblo

## RECOMENDACIONES

### PARA CONSTRUIR RELACIONES FAMILIARES SIN VIOLENCIA:

- ✓ Comparte actividades como el juego, escuchar música, ver programas de TV, compartir lecturas o actividades deportivas, entre otras.
- ✓ Transmite afecto a través de abrazos, besos, caricias, palabras de aliento, felicitaciones o expresiones que validen las conductas positivas.



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables



Siempre  
con el pueblo

## RECUERDA:

Como madre, padre o cuidador/a evita cualquier práctica violenta al criar, educar y establecer límites a las niñas, niños y adolescentes.

Los golpes, gritos, insultos o humillaciones generan:

- ✓ Baja autoestima
- ✓ Bajo rendimiento escolar
- ✓ Más violencia, pues la reproducirán en todas las etapas de su vida.
- ✓ Sentimientos de miedo, angustia o depresión, pudiendo desarrollar comportamientos autodestructivos.



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables



Siempre  
con el pueblo

## EN LAS FAMILIAS IGUALITARIAS, INCLUSIVAS Y LIBRES DE VIOLENCIA:

- ✓ Se distribuyen las tareas domésticas de acuerdo a las capacidades y posibilidades de cada integrante.
- ✓ Padres, madres o cuidadoras/es ejercen su autoridad con respeto y buen trato. También educan con el ejemplo porque las niñas, niños y adolescentes aprenden de lo que ven.
- ✓ Fomentamos el diálogo para resolver los conflictos.



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables



Siempre  
con el pueblo

## EN LAS FAMILIAS IGUALITARIAS, INCLUSIVAS Y LIBRES DE VIOLENCIA:

- ✓ Cada integrante es querido, aceptado, valorado y respetado.
- ✓ Construimos relaciones de confianza y afecto, que permite a sus integrantes sentirse seguros y protegidos en el entorno familiar.
- ✓ Sus integrantes tienen la libertad de expresar lo que sienten o piensan.



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables



Siempre  
con el pueblo