

Cómo hablar con sus hijos sobre la violencia

Los niños pueden presenciar situaciones violentas contra otras personas, o ser ellos mismos víctimas de la violencia.

Hablar con los niños acerca de la violencia puede ser difícil, aunque en la mayoría de los casos, es la mejor forma de ayudarlos. A los adultos les resulta difícil hablar con los niños sobre la violencia por muchos motivos. Si usted ha pensado en cualquiera de las siguientes razones, sepa que hay mucha gente que piensa lo mismo.

- No sé qué decir.
- Yo trato de hablarle, pero no me escucha.
- Me siento incómodo.
- Me da miedo hablar sobre violencia.
- Me siento avergonzado.
- Temo que hablar del tema empeore la situación.
- Todo eso ya pasó. ¿Para qué revivirlo otra vez?

Es normal tener estos pensamientos. Tal vez no sepa exactamente qué decir y se sienta incómodo, pero conversar es el primer paso hacia la recuperación.

Las siguientes sugerencias lo ayudarán a empezar:

- Hable con alguien de confianza (su médico, por ejemplo) y pídale que lo ayude a planificar lo que va a decir.
- Quizás usted estuvo expuesto a situaciones de violencia similares a las del niño, recuerde que es normal que se sienta mal al acordarse de lo sucedido. También el niño está asustado. Una vez que empiecen a hablar, se sentirá mejor.
- Respire profundo. Hablar de violencia es difícil.
- Empiece por preguntar al niño qué piensa sobre lo que pasó y cómo se siente.
- Escúchelo. No asuma que usted sabe lo que siente el niño. Los niños perciben la violencia de una forma muy diferente a los adultos.
- Sea paciente. Si el niño no quiere hablar, inténtelo de nuevo más adelante.

Podrá encontrar sugerencias más específicas sobre cómo hablar de violencia con niños de distintas edades, en la publicación "Sanemos las heridas invisibles de la violencia: niños expuestos a violencia". Podrá acceder a la publicación en <http://cart.safestartcenter.org/>

Llámenos a la siguiente línea directa si hay algo en su relación que le causa miedo o si está preocupado por sus hijos y necesita hablar:

National Domestic Violence Hotline
1-800-799-7233 (SAFE)
1-800-787-3224 (TTY para sordos)

www.ndvh.org

Podrá obtener ayuda en inglés y español, además de en muchos otros idiomas. Todas las llamadas a la línea directa son confidenciales y no tienen ningún costo para usted.