



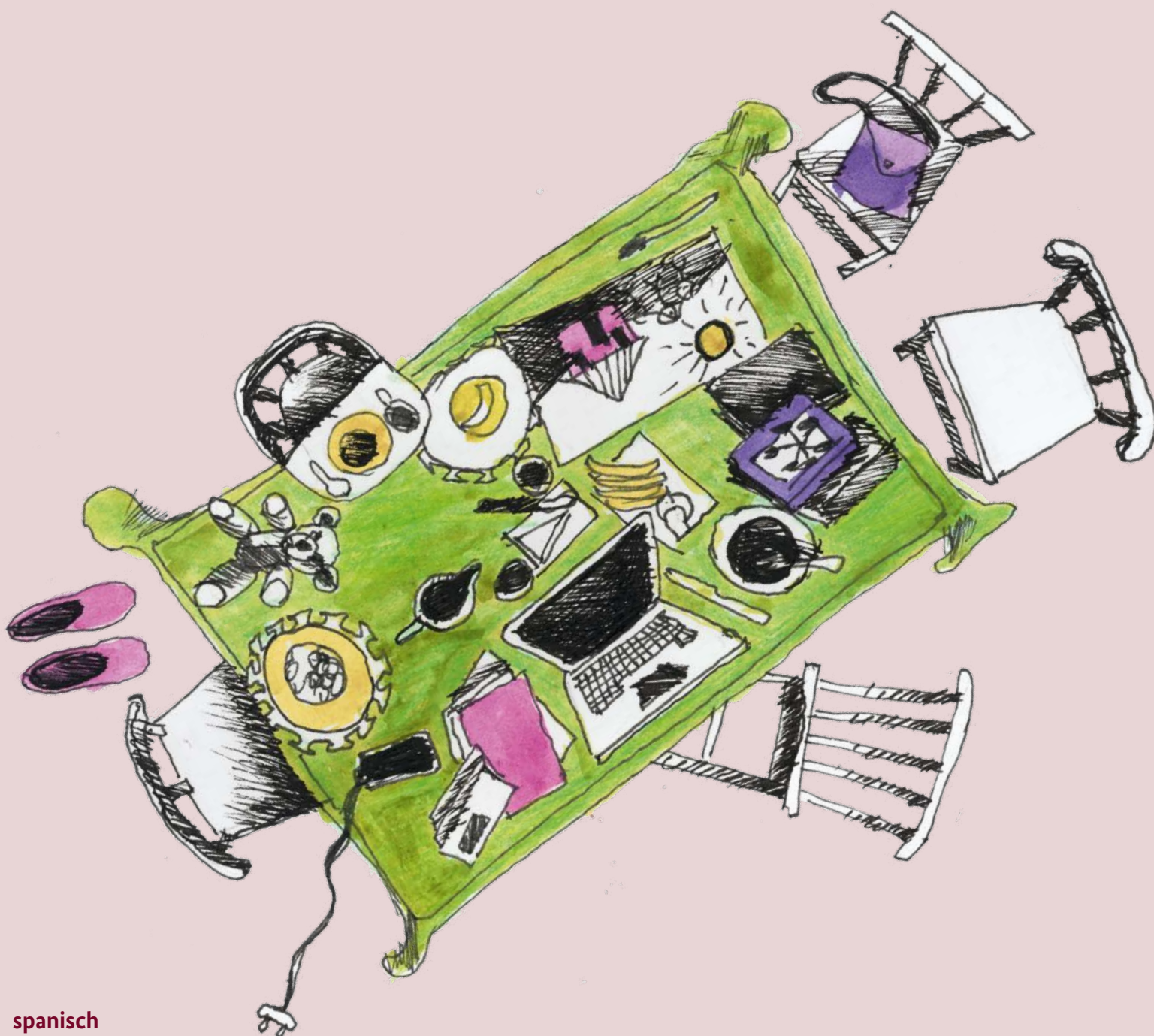
Delegada del Gobierno Federal  
para la Migración, los Refugiados  
y la Integración

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# Una situación excepcional para toda la familia

Sugerencias para evitar comportamientos violentos por  
las restricciones de contacto durante la crisis del coronavirus



## Restricciones de contacto contra el coronavirus

El coronavirus se ha extendido con rapidez por todo el mundo. En Alemania, los Gobiernos han adoptado toda una serie de medidas para evitar o frenar la propagación. Las medidas incluyen una gran limitación de la vida pública y la restricción de los contactos sociales.

Así, la mayoría de las personas está viviendo un tiempo de aislamiento espacial y personal. Todavía no está claro cuándo quedará definitivamente superado.

Las restricciones han hecho que algunas familias pasen más tiempo en común y lo aprovechen de manera positiva. Sin embargo, en otras familias se generan conflictos graves, que pueden estar relacionados con el desempleo, las dificultades económicas u otros problemas domésticos que ya existieran antes.

## ¿Qué consecuencias pueden tener las restricciones de contacto en la vida cotidiana de familias y parejas?

Puede ser un reto pasar la mayor parte del día con la familia o con la pareja en el espacio reducido de una vivienda, un alojamiento colectivo o un centro de acogida. Para muchas personas, una situación así produce estrés.

De esta forma, pueden hacerse más frecuentes o agudizarse los conflictos y las peleas en la familia, entre padres e hijos y también dentro de la pareja.

Bajo las actuales restricciones de contacto, aumenta claramente la violencia doméstica que sufren las mujeres y los niños. **¡No esperes a que se levanten las restricciones para buscar ayuda!** Al final de esta hoja informativa, encontrarás una lista de contactos para encontrar ayuda.



## Cosas que puedes hacer:

- Plantear los problemas a tiempo y buscar soluciones conjuntas.
- Salir de casa en solitario con regularidad, para dar un paseo o montar en bicicleta.
- Fijar tiempos en los que cada miembro de la familia pueda estar solo sin que le molesten.
- Poner en común dentro de la familia los deseos y las necesidades de cada cual. Tómate en serio también a tus hijos.

## Familias bajo estrés

Cuidar y ocuparse de los niños, cuando van poco o nada a la guardería o a la escuela, puede convertirse en una carga.

¡Tú puedes reducir el estrés en tu familia! Para superar de la mejor forma posible la crisis del coronavirus, la Oficina Federal de Protección Civil y Gestión de Catástrofes (BBK) ha publicado una serie de consejos útiles.

## Así puedes apoyar a tus hijos:

- Establece un plan diario con horas fijas para levantarse, jugar, comer y dormir. Puede ser útil preparar un plan para toda la semana y colgarlo en un lugar visible para todos.
- Explica a tus hijos, con palabras adecuadas a su edad, por qué no pueden ver, por ejemplo, a sus abuelos, sus amigos y amigas.
- Habla con tus hijos sobre sus miedos y sentimientos. Escúchales con paciencia, aunque se repitan.
- Procura que tus hijos no se enteren de todo lo que se dice en los medios de comunicación, o recurre a informaciones adecuadas a su edad.
- Facilita que tus hijos tengan ocasión de desahogarse al aire libre.

## Tener paciencia y fijarse en lo positivo

La mejor manera de superar este tiempo es tener paciencia con nosotros mismos y con los demás, y tener claro que esta situación excepcional es difícil para todos.

Al mismo tiempo, es importante no perder de vista lo positivo y aprovechar el tiempo que compartes con tus hijos.

### Los siguientes consejos pueden ayudarte:

- Propóntele hacer una cosa agradable al menos una vez al día. Puede consistir en hacer una videollamada con una amiga, amigo o familiar, leer un cuento bonito, cocinar un plato favorito, jugar juntos o cualquier otra cosa que resulte placentera para tu familia y para ti.
- Trata de fijarte conscientemente en las cosas que tus hijos hacen bien, y exprésales tu reconocimiento.
- Anota cada noche tres cosas que hayan funcionado bien durante el día. ¿Cuál ha sido tu aportación personal a ellas?

### Más consejos para madres y padres:

[www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren\\_Flyer/COVID\\_19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.html](http://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.html)

## Parejas bajo estrés

En muchas personas, una crisis como la pandemia del coronavirus desencadena temores existenciales por la propia salud, la familia y la seguridad del puesto de trabajo.

Las emociones negativas, como la ira y el enfado, pueden ser más fuertes y más frecuentes de lo normal. En situaciones así, aumenta el riesgo de violencia doméstica. Con frecuencia, son los hombres quienes se comportan de manera violenta. Pero también las mujeres pueden ser violentas con sus hijos o parejas.

## ¿Cómo puedo controlar mejor mi agresividad?

Nunca se debe desahogar la carga emocional propia con un comportamiento violento frente a los demás. Para gestionar la agresividad propia, el Foro Federal para los Hombres (Bundesforum Männer) ha reunido, en cooperación con otras organizaciones, una serie de consejos.

### Se recomienda lo siguiente:

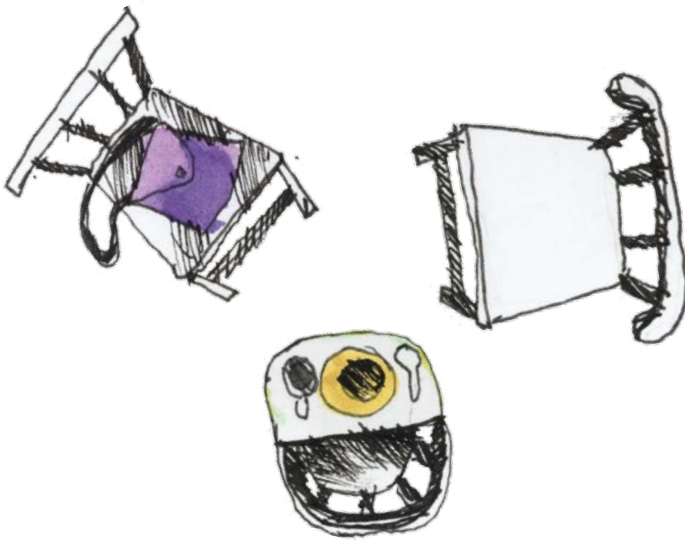
- Si es necesario, habla por teléfono con otra persona sobre cómo te sientes.
- Fíjate en tus señales de alarma interiores, como el gritar, temblar o maldecir, que te avisan de que podrías perder el control.
- Si notas una de estas señales de alarma, interrumpe cualquier discusión estresante. Puedes decir tranquilamente a tus familiares que necesitas estar solo por un momento.
- Piensa en la mejor manera de tranquilizarte cuando se produce una situación así. Pueden ser cosas muy sencillas, como hacer ejercicio, beber un vaso de agua o respirar profundamente.

### Más información:

[www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck](http://www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck)  
Información para hombres en 20 idiomas

Por cierto: aunque la mayoría de las víctimas de violencia doméstica son mujeres y niños, también hay hombres afectados por la violencia.





No dudes en buscar y aceptar ayuda.  
Las víctimas de la violencia nunca  
tienen la culpa de la violencia.  
Una víctima no tiene nada de lo que  
avergonzarse.

## Contactos para ayuda en varios idiomas

¿Eres víctima de comportamientos violentos?  
¿Sospechas que hay violencia doméstica o vio-  
lencia contra niños en tu entorno? Busca ayuda.  
Pide consejo sobre cuál es la mejor manera de  
protegerte a ti y a otras personas.

### ¿Quién puede ayudarme?

#### **Teléfono de ayuda contra la violencia de género 08000 116016**

Llamada gratuita y anónima, 24 horas al día,  
asistencia en 17 idiomas  
[www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/  
beratung-in-17-sprachen.html](http://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html)

Español: [www.hilfetelefon.de/es.html](http://www.hilfetelefon.de/es.html)

#### **Chat instantáneo, todos los días de 12 a 20 horas**

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

#### **Ayuda en línea: por correo electrónico o con cita previa**

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

#### **Teléfono de ayuda “Embarazadas en apuros” 0800 4040020**

Llamada gratuita y anónima, 24 horas al día,  
asistencia en 17 idiomas  
[www.schwanger-und-viele-fragen.de/es](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de/es)

#### **Teléfono de ayuda en caso de abusos sexuales 0800 2255530**

Llamada gratuita y anónima,  
lunes, miércoles y viernes de 9 a 14 horas,  
martes y jueves de 15 a 20 horas  
[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

#### **Sitio web del teléfono de ayuda para jóvenes**

[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

#### **Teléfono de asistencia espiritual 0800 1110111 / 0800 1110222**

Llamada gratuita y anónima, disponible 24 horas  
al día, también asistencia por e-mail o por chat  
en: [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

#### **Teléfono para madres y padres “Nummer gegen Kummer” 0800 1110550**

Llamada gratuita y anónima,  
lunes a viernes de 9 a 11 horas, además los martes  
y jueves de 17 a 19 horas  
[www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.  
html](http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html)

#### **Teléfono para niños y jóvenes 116111**

Llamada gratuita y anónima,  
lunes a sábado de 14 a 20 horas, además los  
lunes, miércoles y jueves de 10 a 12 horas,  
también asistencia por e-mail o chat en:  
[www.nummergegenkummer.de/  
kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html)

#### **Información actualizada sobre el coronavirus**

en distintos idiomas:  
[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)  
[www.zusammengegen corona.de](http://www.zusammengegen corona.de)  
[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)



## Aviso legal

### Editor

Delegada del Gobierno Federal para la Migración, los Refugiados y la Integración  
Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration  
11012 Berlin

E-mail: [integrationsbeauftragte@bk.bund.de](mailto:integrationsbeauftragte@bk.bund.de)  
[www.integrationsbeauftragte.de](http://www.integrationsbeauftragte.de)

y

Centro Etno-Médico (EMZ e.V.), 30175 Hannover  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

**Última actualización** 1.7.2020

**Ilustraciones** Deanhills.com, 55130 Mainz

**Diseño** eindruck.net, 30175 Hannover

### Pedidos

Para pedidos de folletos en papel:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover  
E-mail: [berlin@mimi.eu](mailto:berlin@mimi.eu)

**Pedidos online** [www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)  
[www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de)

**Descargas PDF** [www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

**Idiomas** disponible en 25 versiones

### Referencias URL

Los contenidos de páginas externas a las que se hace referencia aquí son responsabilidad de sus respectivos titulares.

### Fuentes

Oficina Federal de Protección Civil y Gestión de Catástrofes (BBK),  
Foro Federal para los Hombres (Bundesforum Männer),  
Instituto para la Investigación Sanitaria Intercultural,  
Universidad Dual Baden-Württemberg, Villingen-Schwenningen

Este folleto es una publicación gratuita de la Delegada del Gobierno Federal para la Migración, los Refugiados y la Integración, y del Centro Etno-Médico Alemania (EMZ e.V.). Está prohibida su utilización por parte de partidos políticos, agentes de propaganda electoral o miembros de colegios electorales durante campañas electorales y con fines de propaganda electoral. Esto es aplicable a las elecciones europeas, federales, regionales y municipales.

Este folleto informativo se ha elaborado en el marco del proyecto de prevención de la violencia "MiMi-Gewaltprävention", un proyecto del Centro Etno-Médico Alemania (EMZ e.V.) patrocinado por la Delegada del Gobierno Federal para la Migración, los Refugiados y la Integración.