MOVILIDADES HUMANAS

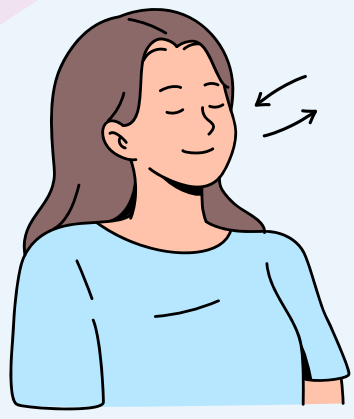
Pasos para evitar la violencia

¡Obsérvate, escúchate y actúa!

¡¡¡TÚ PUEDES PREVENIRLA!!!



1. Alejate de la persona o situación: Consiste en **alejarse temporalmente física y emocionalmente de la persona y situación**. Recuerda establecer una señal para indicar a tu familia que por el momento te alejas para evitar perder el control y ejercer violencia.



2. Respira (inhala y exhala lentamente) **Ayuda a mantener la calma** y brinda una pausa para regular las emociones antes de actuar.



3. Usa indicaciones para frenar la conducta violenta: Consiste en darse indicaciones que te ayudan a detener los pensamientos negativos. Por ejemplo: **¡ALTO! Tengo que calmarme para solucionar de la mejor manera esta situación.**

4. Reflexiona y busca un lugar para estar contigo mismo (a) **Sigue con tu control, sabes que lo estás logrando.**

5. **Identifica las sensaciones que suceden en tu cuerpo** para que las controles cuando empieces a alterarte: por ejemplo: sudoración, dolor de cabeza, respiración rápida,etc.

6. Identifica las emociones que predominan en tu vida: Por ejemplo: **enojo, frustración, miedo, impotencia**, etc. y ponte como reto que ahora van a predominar en tu vida emociones positivas.

7. **Identifica** los **pensamientos que te invaden** cuando empiezas a ejercer violencia y cambiálos a pensamientos que te permitan adaptarte a los cambios:

Pensamiento adverso
La situación esta mal en este pais, me *siento inseguro con las nuevas políticas ¿Qué pasará si no logro adaptarme?*

Pensamiento que permite la adaptación
Es normal que el proceso de adaptación en este momento me tome más tiempo.
Buscaré apoyos en el consulado más vercano, organizaciones locales o grupos de migrantes para ayudarme a saber como puedo protegerme.

8. Piensa en las consecuencias positivas de evitar la violencia: Por ejemplo: **Puedo expresar lo que pienso, siento y necesito de forma respetuosa**, soy responsable de una vida sin violencia, existe más tranquilidad en el hogar y disfrutamos actividades juntos, etc.

Elaboró: Dr. Miguel Ángel Pérez González

Referencia: Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Manual clínico: atención integral de salud en situaciones de violencias por motivos de género. Herramientas para equipos de salud.* https://iris.paho.org/handle/10665.2/56672