

LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Es cuando se dan abusos físicos, verbales o de otro tipo en contra de miembros de un hogar.

ESTOS TIPOS DE ABUSO INCLUYEN:

- Psicológico
- Físico
- Sexual
- Financiero
- Emocional



¿CÓMO IMPACTA ESTO LA SALUD MENTAL?

- Podemos sentirnos ansiosos y estresados (incluso por mucho tiempo)
- Podemos participar menos en lo que pasa a nuestro alrededor
- Podemos tener problemas con el sueño
- Podemos sentir que ahora no disfrutamos tanto lo que nos gustaba hacer



ESTAS SON ESTRATEGIAS PARA HACERLE FRENTE:

- Terapia cognitivo - comportamental: usar técnicas de comportamiento y verbales para reconocer y cambiar pensamientos y comportamientos negativos.
- Terapia familiar: un psicoterapeuta puede orientar hacia mejorar el trato, la comunicación y la resolución inteligente de problemas.
- Interesarse por la comunicación sin daño, la vida en pareja y la crianza respetuosa.

