

# ACOMPañAMIENTO SOCIOEMOCIONAL A LAS FAMILIAS EN EL PERIODO DE CUARENTENA



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

EL PERÚ PRIMERO

## El aislamiento social o cuarentena causa situaciones de estrés, por ello es importante tener en cuenta lo siguiente:

- En esta etapa, se pueden incrementar los conflictos en los integrantes del grupo familiar debido a la situación de emergencia y aislamiento social.
- Es importante no generar alarma ni compartir información que pueda generar malestar o preocupación. Por el contrario, debemos compartir pensamientos positivos y de aliento.
- Es importante conversar en familia, escucharse unos a otros atentamente, comentar cómo se sienten y conversar sobre lo que les preocupa.
- Los miembros más pequeños de la familia también se dan cuenta de lo que sucede, por ellos es importante mantenerlos informados sobre lo que está sucediendo a través de un lenguaje que ellos entiendan y de acuerdo a sus edades.
- Recuerda que es indispensable contar con un clima de calidez y confianza que transmita seguridad a cada uno de los miembros del grupo familiar.

## ¿Cómo prevenir situaciones de violencia durante la cuarentena?

- Evite alterarse, en especial con los más pequeños. No grite ni golpee.
- Hable con los miembros de su familia sobre los temas que le preocupan y sobre sus sentimientos. Utilice un tono amable y comuníquese en forma asertiva.
- No grite, ni critique a los miembros de su familia por su forma de expresarse, ni se oponga a lo que le dicen.
- Ante situaciones violentas no se calle o aísle, por el contrario, solicite ayuda.
- Recuerde que los conflictos siempre existirán más aun en una situación de cuarentena y lo saludable es aprender a resolverlos.



## ¿Cómo controlar situaciones de cólera o rabia?

- Tome un respiro, cuente hasta diez, salga del ambiente donde se encuentra, respire y piense de forma positiva.
- Use alguna técnica de relajación. Por ejemplo, respire a profundidad mientras relaja sus músculos y visualice una escena placentera.
- Repita declaraciones que lo calme: “estoy enojado/a, pero lo puedo controlar”, “no permito que esto me altere”.

**En caso de que los problemas en el hogar sean difíciles de controlar, entonces puede comunicarse con las instituciones que atienden casos de violencia familiar:**

## Línea 100:

- Brinda información, orientación, consejería y soporte emocional para personas afectadas o involucradas en hechos de violencia o que conozcan algún caso de maltrato en su entorno.
- Puedes acceder gratuitamente a este servicio marcando el 100 desde cualquier teléfono fijo, público o celular durante las 24 horas del día.



## Chat 100

- Servicio personalizado a través de internet y en tiempo real dirigido principalmente a adolescentes y jóvenes, a fin de identificar situaciones de violencia que pueden presentarse en las relaciones de enamoramiento y/o noviazgo. El chat es confidencial.
- Ingresa desde cualquier dispositivo con internet a [www.mimp.gob.pe/chat100](http://www.mimp.gob.pe/chat100), en el horario de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 10:00 p.m.



## Policía Nacional del Perú

- La Policía Nacional del Perú recibe, registra y tramita de inmediato las denuncias verbales o escritas de actos de violencia que presente la víctima o cualquier otra persona que actúe en su favor sin necesidad de estar investida de representación legal (D.S. 004-2019-MIMP).
- Para comunicarte puedes llamar a la línea gratuita para emergencias marcando el 105 desde cualquier teléfono fijo o móvil.



## Centros de Emergencia Mujer (CEM)

- Brinda servicios gratuitos de atención integral y multidisciplinaria a mujeres e integrantes del grupo familiar, afectadas/os por hechos de violencia física, violencia psicológica, violencia sexual y violencia económica o patrimonial, las 24 horas del día los 365 días del año.
- Para recibir atención, puedes acercarte a la comisaría más cercana.

**CEM**  
Centros Emergencia Mujer

## Ministerio Público

- Las Fiscalías Provinciales Especializadas en Violencia contra la Mujer y los Integrantes del Grupo Familiar atienden y protegen a las mujeres, niños, niñas y adolescentes víctimas de violencia.
- Para recibir orientación legal puedes llamar a la línea gratuita 0800-00205 o ingresar a [www.mpf.n.gob.pe](http://www.mpf.n.gob.pe)



## ALEGRA – Ministerio de Justicia

- Mediante los Centros de Asistencia Legal Gratuita- ALEGRA, el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, brinda un servicio legal integral y de calidad para la población, en especial a los que menos recursos tienen, reuniendo a la Defensa Pública en Familia, Civil y Laboral, la Defensa de Víctimas y los Centros de Conciliación Gratuitos.
- Para recibir orientación, puedes llamar de manera gratuita a FONO ALEGRA 1884



**“La sana convivencia en el hogar es tarea de todos”**

