



SANIDAD MILITAR INFORMA SOBRE LOS PRINCIPIOS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 014
ABRIL – 06 DE
2020

COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

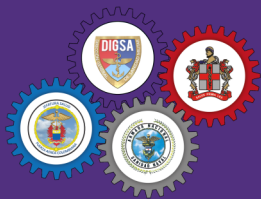
MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ROCIO GARZÓN
AYALA
Subdirección de Salud

MY. ERIK ABSDRUVAL
BARRERA ALVARADO
Coordinación Grupo
Salud Operacional.

PS. NAZLLY ROMERO
Líder Planeamiento
Médico Operacional.

PS. CLAUDIA
MONTENEGRO
Comunicaciones
Estratégicas



¿CÓMO MANEJAR EL AISLAMIENTO PREVENTIVO CON LA FAMILIA?



Enseña a gestionar sentimientos: permite a tus hijos hablar de lo que piensan acerca de la situación y déjalos que expresen sus sentimientos y emociones, frente a lo que están viviendo. Esta estrategia de comunicación es asertiva porque genera confianza en todos los miembros de la familia.

Define rutinas y horarios: con el fin de gastar la mayor energía posible durante el día, ocupe todo el tiempo posible y diseñe un horario con actividades que permitan organizar el tiempo y la organización del hogar.



Realizar y establecer acuerdos de paz: son estrategias que se generan en familia para cumplir con las reglas y normas de convivencia. Permite realizar convenios y acuerdos para garantizar la buena convivencia, el respeto y la responsabilidad familiar.

"EN ESTA CUARENTENA DILE NO A LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR"



- ✓ La victoria que es obtenida con la violencia es equivalente a una derrota, porque es momentánea.
- ✓ Siempre hay otra salida, cuando discutas o te sientas ofendido respira, retírate a pensar por 10 minutos, haz un tiempo fuera, recapacita y luego dialoga.
- ✓ No tomes decisiones en momentos de ira y confusión, no actúes sin pensar y recuerda por qué amas a tu familia.
- ✓ El amor de la familia supera todos los obstáculos que se presentan.

“QUE LA CUARENTENA SALVE VIDAS Y NO DESTRUYA FAMILIAS “



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1051
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



¿CÓMO CULTIVAR RELACIONES SANAS EN LA FAMILIA?

-  Enséñale a tus hijos a respetarse a sí mismos y a los demás.
-  Trata a tus hijos de la misma manera, sin indiferencia.
-  Cultiva en tu familia amor, respeto, cariño, confianza, igualdad y comunicación.
-  Comparte las obligaciones y tareas del hogar.
-  Realiza actividades recreativas en casa.
-  Promociona el diálogo dentro de tu hogar.

DILE NO A...



LA VIOLENCIA
VERBAL



LA VIOLENCIA
FÍSICA



AL ABUSO DE
SUSTANCIAS

El aislamiento social o cuarentena por el COVID-19 puede generar ansiedad, preocupación o miedo.

Recuerda que **NO ESTÁS SOLO**, Sanidad Militar te acompaña.

LÍNEA
GRATUITA
NACIONAL

018000111456
Móvil Claro #234
Bogotá 6288900



Descarga la aplicación para dispositivos móviles android y IOS



Programa
Línea en defensa de la Vida
FF.MM.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1051
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

