

AMOR A SÍ MISMO Y COMUNICACIÓN EFECTIVA, PARA PREVENIR LA VIOLENCIA DE PAREJA: ESPECIALISTA CEPAVI



La “naturalización de la violencia”, como se le conoce al hecho de permitir y reproducir las conductas violentas como si fueran algo normal, es un fenómeno del que todos y todas como sociedad, somos responsables, y del cual no están exentas las parejas jóvenes; como lo explica la Psicóloga y Asesora en temas de violencia intrafamiliar, Angélica Cardona Gómez, del Consejo Estatal para la Prevención y Atención de la Violencia Intrafamiliar (CEPAVI).

En entrevista de Radio para “Jalisco Humano”, el programa radiofónico producido por la Secretaría de Desarrollo Humano en las frecuencias 1480 y 1250 de AM; Cardona Gómez explicó cómo la violencia intrafamiliar y la violencia de género entre los jóvenes, comienzan a generarse desde muy temprano en sus relaciones afectivas.

“A veces los papás y mamás ven el noviazgo de sus hijos(as) como un jueguito. Y muchas veces empiezan a los doce, trece o catorce años; como un noviazgo a escondidas en el que no se advierten los focos rojos”, advirtió.



“tenemos que aprender a definir y delimitar qué se vale y qué no se vale en un noviazgo en la adolescencia, por ejemplo. Si me grita, si me habla feo, si me habla catorce veces al celular en media hora, si me manda mensajes groseros, si me está hostigando, si me cela. Sin embargo, la mayoría de las veces todo esto lo vemos como algo normal, incluso juegos de golpes o palabras altisonantes, y los papás piensan que es algo natural, que es parte del desarrollo del hijo o de la hija”, agregó.

Anahí de la Mora, conductora de Jalisco Humano y comunicóloga de la Secretaría de Desarrollo Humano, comentó cómo en la pareja muchas veces la mujer justifica la manipulación y la violencia del varón con su manera de “querer” a su pareja.

A lo que la psicóloga respondió que el amor más importante que todo individuo debe sembrar y cosechar: el que va dirigido a uno mismo.

“Necesitamos revisar que el amor básico que tenemos que aprender es el amor a sí mismo y esto lo aprendemos desde casa. Cuando yo escucho o a mi hijo(a), lo tomo en cuenta, lo enseño a respetarse, a decidir, a asumir sus responsabilidades, a ser feliz; estoy enseñándole también a poder elegir en pareja después”, aseguró.

Asimismo, Cardona Gómez mencionó la importancia de comunicarnos de manera efectiva; sobre todo cuando dentro de la relación de pareja detectamos que experimentamos sensaciones o sentimientos poco sanos, como el miedo.

“En una relación de pareja no debo sentir miedo. Si me doy cuenta que me da miedo hablar con él o con ella, es el mayor foco rojo. Muy probablemente esto ya está muy desquebrajado y necesito ayuda externa, en una dependencia, una institución, con especialistas”, subrayó.

El CEPAVI cuenta con 29 Unidades de Atención a la Violencia Intrafamiliar en 28 municipios de Jalisco. En estos centros especializados, las personas reciben atención con calidez y en un espacio de confidencialidad, para que con confianza externen sus problemáticas.



“Nos toca a todos y todas participar en una familia, en una casa, para que podamos salir adelante, y para que a la hora de elegir pareja no sucedan estos detalles donde yo al tratar de ser asertiva y tomar mis propias decisiones, me sienta culpable porque no me fui con él a las tres de la mañana cuando él estaba todo borracho y preferí irme con mis amigas en otro carro, por ejemplo. Necesitamos aprender a hacer valer nuestras opiniones y a tomar conciencia y sentir lo valiosos que somos”, expresó Cardona Gómez.