

## DECÁLOGO PARA EVITAR LA VIOLENCIA FAMILIAR

Por el Dr. Waldo F. Núñez Molina\*

---

*Fecha de publicación: 01/02/2016*

- 1.- Evite discutir “enfadado” con su pareja; si él o la otra parte lo hace, trate de no contestarle o aléjese hasta que se calme. Perdonar desavenencias menores es esencial para el crecimiento personal, hágalo y enseñe a su pareja a hacerlo. Eso hará más fuerte su relación.
- 2.- Los celos normalmente son por inseguridad; no los provoque en vano (pues ello también es una agresión), sea transparente en su actuar y no guarde secretos; si los celos **no son justificados** busque ayuda psicológica para su pareja o ambos; pero si no mejora la situación y se encuentra en peligro, evalúe el alejamiento definitivo.
- 3.- Procure vivir alejado del ex cónyuge o conviviente si es una persona muy violenta; si tienen hijos en común defina sus derechos y deberes (Ej. alimentos, tenencia, régimen de visitas, etc.) y luego cumpla con los mismos, ello reducirá las discusiones. No utilice a los hijos o el dinero para hacer daño a la pareja, recuerde que el progenitor que tiene un régimen de visitas y comparte tiempo con sus hijos, sabrá sus gastos y asumirá de mejor forma los mismos.
- 4.- No exija dinero (Ej. alimentos de los hijos, deudas, etc.) o trate de resolver problemas, cuando su pareja o ex pareja se encuentra **alcoholizada**. Es la situación más común por la cual se produce violencia física. No piense que si la persona se encuentra ebria, tiene dinero y se puede aprovechar de su estado para obtenerlo; no se arriesgue. Espere al día siguiente, es probable que dicha persona se sienta responsable y sea más asequible a su pedido.

---

\* Doctor en Derecho, coautor del libro *Violencia familiar*. 2º Ed. Lima. Ediciones Legales, 2014

- 5.- Recuerde que el exceso de alcohol y drogas, no solo le harán la vida miserable, sino también pueden potenciar un comportamiento violento; si se encuentra en ese estado o sabe que va estarlo, aléjese de las personas con las que ya tiene desavenencias.
- 6.- Si sufre violencia solicite ayuda de las autoridades (policía - preferentemente especializada en violencia familiar-, Juzgado de familia, defensoría, etc.), o el consejo de asistentes sociales y psicólogos, párrocos, etc.)
- 7.- Inseguridad, temor y vergüenza, no deben ser excusas para no denunciar la violencia; si se encuentra en “**riesgo**”, haga su **denuncia** en la policía o el juzgado de familia de turno.
- 8.- **No denuncie** violencia familiar, si no hay una real violencia (Ej. porque le servirá de prueba en un proceso de tenencia, divorcio, etc.). Considere que el denunciado será sancionado con: 1) Una medida de protección en su contra, dictada por el juez de familia; 2) Quizá un proceso penal, ante el juzgado Penal; 3) y diversas consecuencia extra judiciales; por ejemplo, perder un trabajo por tener esos antecedentes (es común en esa situación, que el perjuicio también sea para el denunciante, que buscaba una mayor pensión de alimentos, y que al perder el obligado su trabajo por esa indebida denuncia, recibirá una menor).
- 9.- La necesidad de dinero o la comodidad de un hogar, no son razones para convivir con una persona que ponga en riesgo su integridad física y moral. Ninguna relación justifica perder la vida o estar encarcelado por ella.
- 10.-No acepte la violencia en su vida, porque posiblemente condenará a sus generaciones a ella (es usual que de padres violentos surjan hijos violentos).

\*\*\*\*\*