

Las conversaciones de calidad en las familias protegen y mitigan el impacto de la violencia

escrito por Susana Gómez | febrero 18, 2019



Merece la pena cuidar determinados momentos como una oportunidad para involucrar a las niñas y los niños en conversaciones profundas a través de las cuales podamos compartir nuestros valores más importantes, aquellos que

les ayudarán y contribuirán a que construyan y elijan las mejores relaciones. Dialogar sobre determinados acontecimientos sociales de actualidad puede proporcionar a las familias herramientas para estimularlos hacia el interés por la vida y el mundo que les rodea. Dependiendo de la situación de cada familia, los momentos pueden ser desde el camino hacia la escuela o el desayuno hasta un paseo el fin de semana o una comida juntas y juntos. La cena, concretamente, es un momento clave para tener esos diálogos. Así lo demuestra la investigación; beneficia [la salud](#), el [bienestar y la estabilidad socio-emocional](#) e incluso los resultados académicos pues, entre otras razones, los diálogos que se tienen [ofrecen la posibilidad de aprender palabras más complejas y de aumentar su vocabulario, lo cual repercute directamente en que aprendan antes y con mayor facilidad.](#)

Otro hallazgo en torno a las cenas familiares y la frecuencia con que éstas se llevan a cabo, es que pueden ayudar a [“amortiguar” el impacto y los efectos negativos que pueden sufrir las chicas y los chicos que han sido víctimas de cyberbullying.](#) En este sentido, cuanto más regulares sean, más fácil será crear un ambiente que promueva una comunicación abierta entre los adultos y las niñas o los niños, ofreciéndoles oportunidades para expresar los problemas y las preocupaciones que les puedan surgir. Las familias, en su diversidad de clases y opciones, pueden poseer un amplio conjunto de características que promueven, además de la salud, la capacidad para gestionar situaciones que pueden ser estresantes para los niños y las niñas.

Las noticias no tienen por qué ser aquellas que ofrecen según qué programas televisivos o telediarios en los que muchas veces se muestran contenidos con un alto grado de violencia. Podemos elegir con criterio. En Diario Feminista

buscamos aquellas fuentes más rigurosas para poder ofrecer los contenidos informativos con un tratamiento informativo de calidad, proporcionando elementos de análisis que puedan servir para generar conversaciones acerca de hechos y otros debates oportunos sobre la sociedad y los retos actuales a los que nos enfrentamos. Por otra parte, leer y hablar de los temas que tratan publicaciones como [“¿Obligar a dar besitos después de ser agredidas? Sí, pasa en infantil”](#), [“Los círculos de amistad protegen ante el bullying”](#) o [“Consentimiento sexual y actos comunicativos”](#) puede servirnos para dialogar sobre determinados temas con las chicas y los chicos. Estas interacciones son muy necesarias porque les ayudarán a desarrollar mecanismos para reconocer, reaccionar y protegerse a tiempo, frente a circunstancias que puedan suponer cualquier tipo de agresión contra ellos o ellas mismas o contra otras personas.