

CONSTRUYENDO RELACIONES IGUALITARIAS ANTE EL COVID -19



Dadas las circunstancias actuales:
¿cuáles herramientas podría utilizar para manejar
mi enojo?

1. NO ATACAR AL OTRO. ANALIZAR SI TENGO RESPONSABILIDAD EN LO QUE ESTA SUCEDIENDO.



2. CONOCER: ¿ QUÉ ES UN CICLO DE VIOLENCIA?

1. Fase de Aparente calma: evasión del conflicto
2. Fase de Tensión o Acumulación de tensión: conflicto sin resolver.
3. Fase de Agresión: explosión aguda (violencia directa)
4. Fase de Arrepentimiento: promesas de cambio
5. Fase de Conciliación: reconciliación (luna de miel)
6. Inicia el punto 1 nuevamente.

3. PREGUNTARME: ¿QUÉ ME RELAJA?

1. ¿Ejercicios de relajación/meditación?
2. ¿Hacer deporte?
3. ¿Conversar con personas cercanas?
4. ¿Espacios de espiritualidad?
5. ¿Dibujar o pintar?
6. ¿Cantar?



4. PUEDE SUCEDER QUE A PESAR DE UTILIZAR TODAS LAS HERRAMIENTAS ANTERIORES, NO SE PUEDAN CONTROLAR LAS SITUACIONES CONFLICTIVAS:

- Este sería el momento para buscar ayuda profesional especializada.
- Recordá: **LA VIOLENCIA** siempre tiene graves consecuencias.

CONTACTOS DE CENTROS ESPECIALIZADOS

1. Instituto WEM (506) 2225-7511 o 2234-2730 o al correo info@institutowemcr.org
2. Alcohólicos Anónimos : (506) 2222 5254
3. Narcóticos Anónimos: (506) 8712-9880
4. Delegación de la Mujer: (506) 2527 3761
5. Centro de información y Orientación en Derechos: (506) 2527 19 11 o al correo cio@inamu.go.cr



En caso EMERGENCIA llame al : 9-1-1