

# CONSEJOS PARA UN BUEN TRATO EN FAMILIA



# 1. Servicio Jesuita a Migrantes (SJM).

El Servicio Jesuita a Migrantes (SJM) promueve y protege la dignidad y los derechos de migrantes y refugiados en Chile acompañando su proceso de inclusión social, a través de un modelo de trabajo multidimensional e incidiendo en la sociedad para que reconozca la riqueza de la diversidad humana.

## Linea de tiempo (SJM)

2000	2009	2013	2017	2019	2020
Se crea el Servicio Jesuita a Migrantes en Santiago.	Apertura de la oficina SJM en Arica.	Apertura de la oficina SJM en Antofagasta	Consolidación del Programa Comunitario, que promueve la convivencia intercultural en Estación Central.	Comienza el trabajo de intervención territorial en Estación Central.	Habilitación del Centro Comunitario en La Palma



## Encuéntranos

### Arica

Juan Antonio Ríos #1100  
+565 8221105  
arica@sjmchile.org

### Antofagasta

Avenida Bonilla #9198  
+562 2417 1073  
antofagasta@sjmchile.org

### Santiago

Lord Cochrane #104  
+562 2838 7560  
santiago@sjmchile.org

### Estación Central

Centro Comunitario  
Santa Teresa #1175

## 2. ¿Cuál es el proyecto del que somos parte?

El Proyecto de Apoyo Territorial (PAT) surge en el contexto de crisis sanitaria, donde se nos recomendaba guardar cuarentena en nuestras casas, sin embargo no todas las personas tenían este privilegio. El coronavirus trajo consigo desafíos mundiales en todos los niveles, sociales, educativos, ambientales y con esto un cambio enorme en nuestro día a día, tanto para niñas, niños y jóvenes, como para adultos de todas las edades.

En ese sentido, constatamos que muchas familias estaban en una situación de alta vulnerabilidad, ya que habían perdido sus empleos, en otros casos, las condiciones de hacinamiento dificultan la convivencia diaria, igualmente muchos niños y niñas que se veían afectados en su conexión a las clases virtuales, o familias que cuentan con escasas redes de apoyo. Todo esto genera altas tensiones y conflictos dentro de las familias, y el objetivo del PAT es justamente apoyar integralmente a 100 familias de Estación Central.

### Esta ayuda contempla:

**Atención sociojurídica**

**Ayuda humanitaria**

**Promoción y protección de los derechos de la niñez**

**Fomento a la generación de ingresos.**

El objetivo de la línea de infancia es promover el desarrollo integral de niños y niñas a través del fortalecimiento de espacios de desarrollo personal, relacionamiento intercultural y entornos protectores y garantes de derechos.

Para eso, hemos trabajado en dos grandes focos, uno es el de niños y niñas, y otro es el de cuidadores principales.



En cuanto a niños y niñas, trabajamos entendiéndoles como protagonistas y responsables de su desarrollo. A través de la bitácora de actividades, nos centramos en el desarrollo integral, y fuimos recorriendo distintas etapas de la identidad, donde cada etapa era una expedición, comprendiendo el juego como herramienta principal para el aprendizaje.

Igualmente, trabajamos para incentivar la socialización entre niños y niñas, reconociendo la dificultad que implica en el contexto de distanciamiento social y cuarentena. Para eso utilizamos las herramientas tecnológicas, que les permitió estar más cerca de amigos y amigas que eran parte de este mismo viaje. Nos permitió acercarnos a las necesidades de nuestros vecinos y vecinas, y de esa manera conocer a nuestra comunidad.



Finalmente trabajamos con las familias, para apoyarlas y fortalecerlas como un lugar de protección. Las acompañamos en sesiones periódicas, donde vimos diversos temas, siempre reconociendo sus formas de crianza, considerando su propia historia y sus experiencias en este camino.



## 3. Revisando lo que aprendimos.

### 3.1 ¿QUÉ SIGNIFICA QUE NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES SEAN CONSIDERADOS SUJETOS DE DERECHOS?

Significa que tienen que ser reconocidos y respetados en sus derechos, con igualdad de condiciones que los adultos, con reconocimiento de su participación como sujetos activos de cambio dentro de todos los espacios sociales en que se desarrollan: la familia, la escuela, la comunidad y otros.

Los derechos de los niños, niñas y jóvenes son una declaración de principios en la cual los Estados, al ratificarla, se comprometen a cumplir. Los derechos se pueden encontrar en el documento de la Convención de los Derechos del Niño (CDN). Este documento se aprobó el 20 de noviembre de 1989 por la Asamblea General de las Naciones Unidas y fue ratificada por el Estado de Chile en 1990.

### La CDN cuenta con 4 principios fundamentales:

1. Principio de “no discriminación”.
2. Principio de velar siempre por el interés superior del niño y la niña.
3. Principio de derecho a la vida, la supervivencia y desarrollo.
4. Principio de participación y ser escuchado.



Por otra parte, es necesario mencionar que la CDN hace del Estado y la sociedad en general garantes de derecho. Esto quiere decir que todos los adultos debemos proteger, resguardar y promover los derechos de niños, niñas y jóvenes. En palabras simples, como adultos estamos llamados a ser defensores de los derechos de la niñez.

**Información disponible en sitio web de la Defensoría de la Niñez, [www.defensorianinez.cl](http://www.defensorianinez.cl)**

## ¿Cuáles son los derechos de niños, niñas y jóvenes en Chile?

### A la identidad y la familia.

La vida, el desarrollo, la participación y la protección, tener un nombre y una nacionalidad, saber quiénes son sus papás y a no ser separados de ellos, que el Estado garantice a sus padres la posibilidad de cumplir con sus deberes y derechos, crecer sanos física, mental y espiritualmente, que se respete su vida privada.



## A expresarse libremente y el acceso a la información.

Tener su propia cultura, idioma y religión, pedir y difundir la información necesaria que promueva su bienestar y desarrollo como personas, que sus intereses sean lo primero a tener en cuenta en cada tema que les afecte, tanto en la escuela, como en los hospitales, ante los jueces, diputados, senadores u otras autoridades, expresarse libremente, a ser escuchados y a que su opinión sea tomada en cuenta.

## A la protección contra el abuso y la discriminación.

No ser discriminados por el solo hecho de ser diferentes a los demás, tener a quien recurrir en caso de que les maltraten o les hagan daño, que no se les obligue a realizar trabajos peligrosos ni actividades que afecten o entorpezcan su salud, educación y desarrollo, que nadie haga con su cuerpo cosas que no quieren.





## A la educación.

Aprender todo aquello que desarrolle al máximo su personalidad y capacidades intelectuales, físicas y sociales, recibir educación, la enseñanza primaria debería ser gratuita y obligatoria para todos los niños y niñas, así como tener acceso a la enseñanza secundaria.

## A una vida segura y sana.

Tener una vida digna y plena, más aún si se tiene una discapacidad física o mental, descansar, jugar y practicar deportes, vivir en un medio ambiente sano y limpio y a disfrutar del contacto con la naturaleza, participar activamente en la vida cultural de su comunidad, a través de la música, la pintura, el teatro, el cine o cualquier medio de expresión.



## A la atención especial en caso de estar impedidos.

Los niños y niñas impedidas en algún aspecto tienen derecho a los servicios de rehabilitación y a la educación y capacitación que los ayuden a disfrutar de una vida plena, el derecho de un trato especial en caso de privación de la libertad.

**Información disponible en sitio web de Unicef Chile, [www.unicef.org/chile](http://www.unicef.org/chile)**



## ¿Quiénes deben trabajar en la promoción, prevención y protección de derechos de la niñez y juventud en Chile?

**Las instituciones dedicadas a la promoción y prevención:**

### **Las Oficinas de Protección de Derechos (OPD).**

Son oficinas cofinanciadas entre SENAME y un municipio u otro actor relevante a nivel local. Tienen el propósito de contribuir a la instalación de Sistemas Locales de Protección de Derechos que permitan prevenir y dar respuesta oportuna a situaciones de vulneración de derechos de niñas, niños y jóvenes.

## Subsecretaría de la Niñez.

Es el órgano de colaboración directa del Ministerio de Desarrollo Social en materias de los derechos de niños y niñas. Es a este Ministerio a quien se le designó un rol de difusión, capacitación o sensibilización destinadas a la promoción y/o protección integral de los derechos de niños y niñas.

### Se pueden destacar dos programas:

**Subsistema de protección a la infancia Chile Crece Contigo** que se preocupa por el desarrollo de niños y niñas entre los 0 y los 9 años, cuida a las mamás durante el embarazo y acompaña a los padres/cuidadores, entregándoles información y materiales que apoyan el crecimiento de niños y niñas según sus necesidades.

**Oficinas Locales de Niñez** son propuestas de oficinas con enfoque local que partirá con 12 pilotos para el 2019 en el territorio nacional. Estas oficinas se conformarán mediante convenio entre los municipios y la Subsecretaría de la Niñez, y estarían a cargo de administrar el sistema de alerta temprana que buscaría que detectar posibles riesgos de vulneración de derechos. Además, tendrán la misión de coordinar la oferta de niñez en el territorio y de promover los derechos de niños, niñas y jóvenes.



## **Oficinas Municipales de Niñez, Infancia y Juventud.**

Algunos municipios cuentan con oficina o programas de niñez, los cuales son financiados gran parte por ellos. Estas oficinas se encargan de coordinar la oferta existente en infancia en el territorio junto con difundir los derechos.

### **Fono Infancia.**

Línea telefónica de Fundación Integra, la cual desde hace un par de años forma parte del Subsistema de Protección Integral Chile Crece Contigo. En esta línea, los padres y/o cuidadores pueden llamar por consultas sobre crianza sobre niños. Los niños, niñas y adolescentes también pueden llamar para conversar con algún psicólogo/a.

## **Las instituciones dedicadas a la protección:**

### **El Servicio Nacional de Menores (SENAME).**

Es quien está a cargo de generar la oferta programática a disposición para la restitución de derechos de niños, niñas y adolescentes que han sufrido alguna vulneración. Estos programas pueden ser diferenciados por su modalidad residencial o ambulatoria, o por su administración, la cual puede ser mediante un organismo colaborador de SENAME (OCAS) o de administración directa.

## **Las instituciones de representación jurídica:**

### **Programa de Representación Jurídica (PRJ).**

Programa perteneciente al Servicio Nacional de Menores (SENAME) cuyo objetivo es representar legalmente a niños, niñas y adolescentes que asisten a algún programa de la red SENAME y que fueron vulnerados en sus Derechos, sea constitutivo de delito o no, en distintos tribunales de Justicia. En la actualidad, existen 16 programas a nivel nacional.

### **Defensoría Penal Pública - Defensa juvenil.**

Esta unidad de defensa penal especializada presta servicios a los adolescentes que se encuentran imputados bajo la Ley 20.084 que establece un sistema de responsabilidad de los adolescentes por infracciones a la ley penal.

### **Corporación de Asistencia Judicial (CAJ).**

Cualquier persona puede acceder a los servicios de orientación e información de la Corporación de Asistencia Judicial. Esto incluye a niños, niñas y adolescentes, quienes tienen derecho a representación jurídica profesional y gratuita. La Corporación de Asistencia Judicial tiene varios centros especializados como por ejemplo los Centro de Atención Integral a Víctimas (CAVI), o los Centro Integral por los Derechos del Niño/a (CREDEN), y eso depende de cada región.

## Programa Mi abogado.

Es un programa del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, que se inició en 2017 como piloto en cuatro regiones y que en 2019 llegará a nueve. Su principal objetivo es representar jurídicamente a niños, niñas y adolescentes que se encuentran en alguna residencia de SENAME. Este programa lo ejecutan las Corporaciones de Asistencia Judicial (CAJ).

En el área de Justicia Juvenil, en la actualidad es el Servicio Nacional de Menores quien tiene a cargo supervisar estos programas los cuales son ejecutados por organismos colaboradores. Existen diversos tipos de programas según el tipo de sanción al que fueron objeto los adolescentes infractores de Ley, en ese sentido pueden ser privativas o no privativas de libertad. Dentro de la primera línea, los centros privativos de libertad pueden ser provisorios, cerrados o semicerrados.

***Información disponible en sitio web de la Defensoría de la Niñez, [www.defensorianinez.cl](http://www.defensorianinez.cl)***



## 3.2 Cuidando nuestra salud mental en tiempos difíciles.

El coronavirus (COVID-19) es una emergencia de salud pública que ha impactado la vida de todos/as de múltiples formas: algunos/as han perdido sus trabajos, los/as niños/as y jóvenes han dejado de ir a la escuela, las reuniones sociales se han limitado, etc. Todos estos cambios pueden afectar de forma negativa el estado de ánimo de los/as integrantes del hogar, haciendo que sea más común sentirse enojado/a, tener problemas para dormir, angustiarse, estresarse, entre otros. Es por ello que es necesario que cuidemos no solo nuestra salud física, sino que también nuestra salud mental, para que así podamos enfrentar esta crisis sociosanitaria de la mejor manera posible y mantengamos una convivencia amena en el hogar.

### ¿Cómo puedo cuidar de mi salud mental siendo adulto?

- 1 Lo más importante de recordar es: un día a la vez. Intente no pensar en más adelante. Póngase metas concretas cada día y vaya evaluando qué puede hacer y qué no.
- 2 Es probable que muchos sentimientos como angustia o estrés se deban en parte a cosas que van más allá de su control. Trate de identificar las cosas que pueda controlar y focalice su atención en esas.

- 3 Evite la sobreexposición a noticias y redes sociales. Manténgase apegado a los hechos y evite especulaciones que pueden ser angustiantes.
- 4 Prepárese para la posibilidad de que tenga que realizar cuarentena en caso de que alguien de su familia se enferme. Anticipe las cosas que debería resolver. Manejar un plan le ayudará a reducir la incertidumbre.
- 5 Mantener contacto con su familia y amigos/as es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, la sensación de soledad y aburrimiento. Utilice las tecnologías para mantenerse conectado con sus seres queridos.
- 6 Propóngase tareas alcanzables para realizar en los días que estará en casa. Puede aprender algo nuevo con la ayuda de tutoriales en internet.
- 7 Realice actividades que disfrute y lo/a relajen: leer, escribir, dibujar, jugar, hacer crucigramas, entre otros. Evite la sensación de inmovilidad.
- 8 Mantenga una rutina estable y saludable: horarios de sueño, alimentación, trabajo y recreación. Mantener una rutina ayuda a sentir estabilidad.
- 9 Cuide su cuerpo: nuestra salud física impacta en cómo nos sentimos, trate de comer balanceado y ejercitarse regularmente. Hay clases y rutinas disponibles en internet.





- 10** Si se siente muy angustiada/o, pida ayuda. La angustia al compartirse disminuye, pueden ser de amigos/as o profesionales de salud mental dependiendo de la gravedad.

## ¿Cómo puedo cuidar la salud mental de mis hijos e hijas?

- 1** Cuídese a usted. Si nosotros no estamos bien no podremos cuidar de otros. Los/as niños/as son muy sensibles a los estados emocionales de sus cuidadores. Si queremos cuidarlos tenemos que partir por cuidarnos a nosotros.
- 2** Brinde contención: durante tiempo de estrés es común que niñas/os se muestren más demandantes hacia sus cuidadoras/es. El miedo y la ansiedad se manifiestan de diversas maneras en la infancia. Hay quienes expresarán directamente sus preocupaciones, pero también lo podrán hacer a través de dificultades para dormir, dolores de cabeza o de estómago, enojo, o miedo a estar solas/os. Lo importante es acoger con calma estas reacciones y transmitirles tranquilidad y seguridad.

Mientras más pequeños/as es más importante el acompañamiento corporal, cantar, abrazar, cargar.  
Palabras simples al inicio y después al ir creciendo la contención se va volviendo más verbal.

- 3 Mantenga o reestablezca rutinas: horarios de sueño, comidas y espacios de juegos. Es muy importante otorgar estabilidad y las rutinas son claves para ello.
- 4 Tenga momentos de calidad juntos/as: no es necesario que sean periodos largos pero preocúpese de tener momentos dedicados exclusivamente a interactuar con el niño/a, puede ser jugar o conversar.
- 5 Fomente el juego: deje que los niños/as elijan su juego y permita distintos tipos de juegos. Los/as niños/as experimentan y aprenden a través del juego, es muy importante que puedan hacerlo a pesar de no estar yendo al colegio.
- 6 Fomente la comunicación: genere espacios de confianza donde puedan conversar con el/la niño/a. Intente comprender sus emociones, observe y escuche sin juzgar. Ayúdelo/a a identificar sus emociones mencionándole varias y dándole ejemplos de cómo se sienten. Anímalo/a a que le exprese sus miedos y háblelos con él/ella, escucharlo/a le ayuda a entender que todos/as somos vulnerables y eso no significa ser débil.

- Si no quiere hablar: no hay que presionar, se puede esperar a otro momento.
- Para esto es importante que nuestros ojos estén a la altura de sus ojos.
- En adolescentes es muy importante que tengan espacios así con amigos/as también.

- 7 Sea sensible al niño/a: este atentos/as a lo que los niños/as están sintiendo o pensando y responda a ello. Demuéstrele que se está ahí para acompañar, contener y calmar.
- 8 Transmítale información acorde a su edad: es importante encontrar el equilibrio en la información que se les tramita, explíquelo lo que está pasando en un lenguaje simple que ellos/as puedan entender. No niegue la dificultad del contexto actual, pero transmitirlo con tranquilidad, resaltando que muchas personas están trabajando para superarlo. Intente que no vean (o lo menos posible) imágenes violentas.
- 9 Cuide su cuerpo: nuestra salud física impacta en cómo nos sentimos, trate de que las/os niñas/os coman balanceado y se ejerciten regularmente. Hay clases y rutinas disponibles en internet, busque la que más le acomode.
- 10 No dude en buscar ayuda si se presentan los siguientes signos: problemas constantes de sueño, agresión u hostilidad, llanto reiterado y sin motivo aparente, disminución de apetito, autolesiones o comportamientos propios de edades más pequeñas.



## Cómo puedo cuidar mi sueño y el de mis hijos/as?

**Un sueño reparador puede hacer la diferencia. Para esto le dejamos los siguientes consejos:**

- Baje el brillo de las pantallas y asegúrese de apagarlas mínimo una hora antes de irse a acostar.
- Consuma menos cafeína y bebidas.
- Trate que las actividades finales del día sean más relajadas.
- No coma mucho de noche.
- Intente reducir los ruidos y la luces al máximo cuando se acueste.
- No duerma siesta durante el día.
- Puede ayudarse consumiendo té de melisa, manzanilla o de otras hierbas relajantes antes de acostarse.
- Ponga alguna colonia que sea de agrado en la cama.
- Haga ejercicio físico durante el día, hará que llegue más cansada/o a la hora de dormir. No los realice justo antes de irse a acostar.
- Intente acostarse y levantarse a horas similares todos los días de la semana.
- Realice el ejercicio de respiraciones relajantes que explicamos a continuación.

## ¿Qué puedo hacer si estoy muy angustiada/a?

Si se siente reiteradamente angustiada/a o ha vivido momentos en los que el nivel de angustia es muy alto, le recomendamos pedir hora en su consultorio para que sea apoyada/a por un especialista. Adicional a ello, le dejamos un ejercicio de respiración que ayuda a reducir la angustia en momentos donde se encuentra muy elevada.

Todas las emociones tienen un correlato corporal, todo lo que sentimos se manifiesta en nuestro cuerpo. Por ejemplo, cuando sentimos miedo tiritamos y se acelera nuestro corazón; cuando sentimos rabia nuestros niveles de energía aumentan y necesitamos movernos; cuando sentimos alegría nuestro pecho se siente más liviano y sonreímos. De esta forma, podemos intencionar una emoción a partir de nuestro estado corporal.

**En general todas las personas respiramos de 3 formas:**

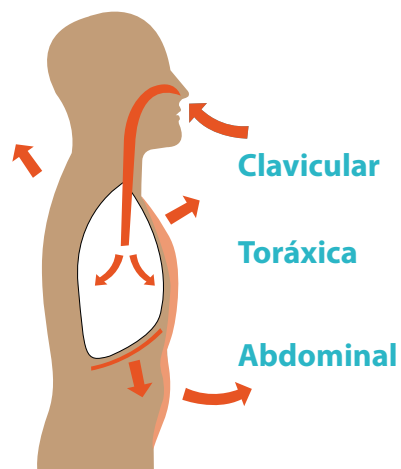
**Clavicular, torácica y abdominal.**



## Clavicular:

Esta respiración es rápida y corta, muy trabajosa e ineficiente que produce sensación de ahogo. Solemos respirar así cuando estamos angustiados/as.

Para sentirla hay que poner las manos en las clavículas y prestar atención a cómo suben y bajan. Para disminuir el nivel de angustia debemos dejar de respirar de esta forma y empezar a respirar de alguna de las otras dos.



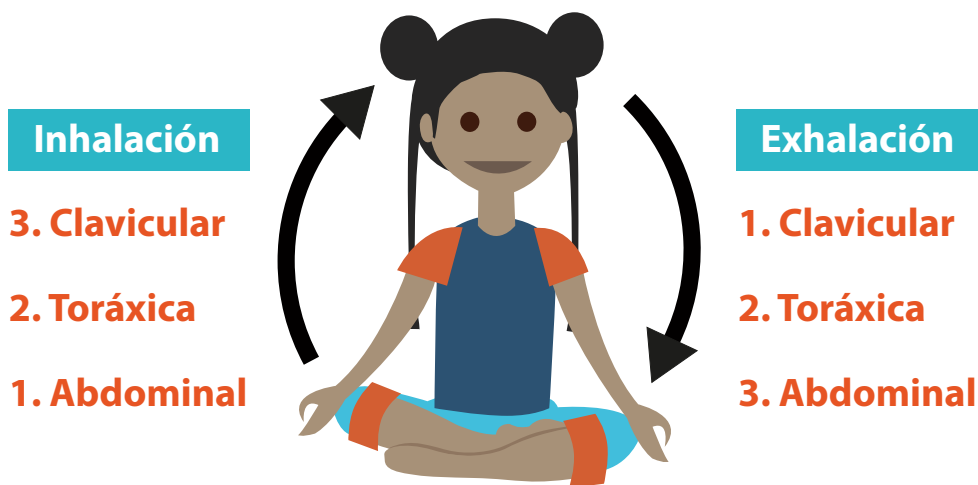
## Torácica:

Esta respiración es más eficiente que la anterior, nos permite oxigenarnos de buena forma. Para sentirla hay que poner las manos en las costillas abajo de los pechos y prestar atención a cómo se van expandiendo nuestras costillas. Podemos usar esta respiración para activarnos ya que energiza el cuerpo.

## Abdominal:

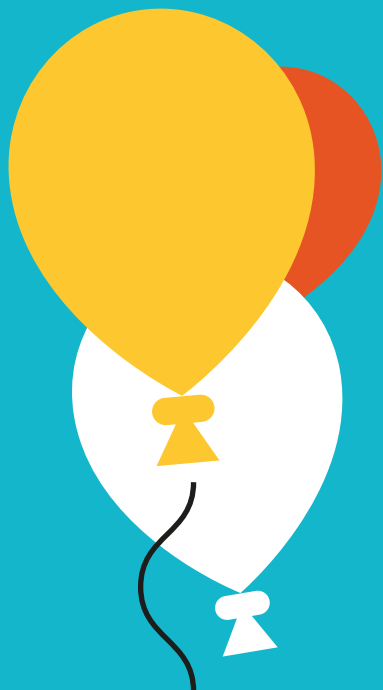
Esta respiración es lenta y profunda. Es eficiente y relaja nuestro cuerpo, los recién nacidos respiran así. Para sentirla hay que poner las manos en el ombligo y poner atención en cómo se va alejando de nuestra columna. Recomendamos usarla cuando estemos angustiados/as, para sentir su efecto hay que realizar 10 ciclos de respiración. Un ciclo es una inhalación y una exhalación, donde cada inhalación debe durar la misma cantidad de segunda que la exhalación y deben ser fluidas, sin quedarse reteniendo el aire. Esta técnica se puede aplicar con niños y jóvenes también.

### Respiración larga y profunda.



# ¿Qué puedo hacer si mi hijo/a pequeño/a (0 a 5 años aprox) está muy angustiado/a?

Los masajes de relajación suelen ser muy útiles. Puedes buscar en youtube uno que te acomode



**Técnica del globo:** En esta técnica debe pedirle al niño/a que imagine que sus pulmones son un globo y hacer que inspire muy profundo hasta que llene sus pulmones por completo y no entre más aire; luego debe exhalar el aire muy despacio y repetir este ejercicio varias veces. Es importante que respire con ellas/os, puede ayudarla/o a practicar guiándole para que se imagine como el aire viaja entrando por la nariz, pasando por la garganta y llegando al globo. La respiración profunda y lenta facilitará la reducción de la ansiedad.

**Técnica de la tortuga:** El niño/a debe asumir que es este animal, se colocará en el suelo boca abajo y usted le dirá que el sol está a punto de esconderse y la tortuga debe irse a dormir, para ello poco a poco debe ir escondiendo las piernas y los brazos muy despacio, hasta que ponga las cuatro extremidades bajo su estómago, que será como el caparazón de la tortuga. Después debe indicarle que es un día nuevo y la tortuga debe emprender un viaje nuevo, por lo tanto, debe sacar los brazos y piernas de nuevo muy despacio. Repita esto lentamente.



# ¿Qué puedo hacer si mi hijo/a (6 a 11 años aprox) está muy angustiado/a?

Ayúdele a identificar los pensamientos negativos, puede proponerle que dibuje algo vinculado a este tipo de pensamientos. Esto facilitará que puedan conversar al respecto y eso le ayudará.

Guíelo/a para que imagine escenas que le resulten agradables. Puede imaginar una caja donde ponga todas las preocupaciones que le molestan y la deje en un rinconcito de la pieza mientras se imagina lugares y situaciones que lo relajen.

Mindfullnes: Cuando los/as niños/as ya son mayores de 7 años pueden comprender algunas actitudes de la meditación, y se puede proponer esta técnica ya en silencio, o con algún audio de meditación que sirva como guía. Hay varias rutinas disponibles en youtube. Para ello deben sentarse en el suelo, en silencio, poner el audio guiado y prestar atención a lo que ocurre alrededor cuando decide estar quieto/a.





## ¿Qué puedo hacer si mi hijo/a adolescente (12 a 18 años aprox) está muy angustiado?

Guíelo para que realice el ejercicio de respiración acompañado de estiramiento:

Debe estar de pie, derecho/a.

Deje los brazos estirados al lado del cuerpo.

Comience a subirlos por los lados del cuerpo, estirados, hasta que se junten las palmas sobre la cabeza. Haga esto contando hasta 6. Vaya inhalando mientras los brazos suben.

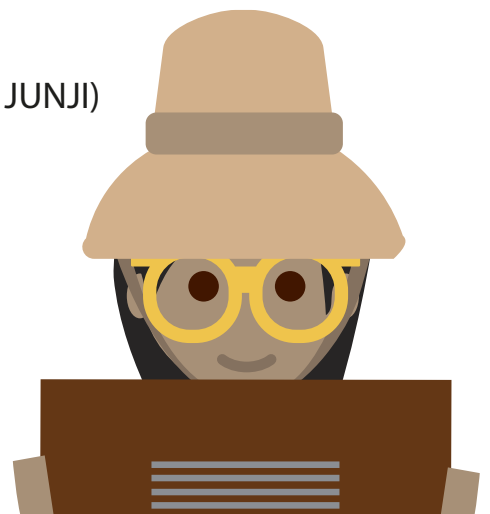
Baje los brazos, contando hasta 6 mientras exhala.

Repita mínimo 6 veces.

### 3.3 Buen Trato y Bienestar Infantil. Definiciones y ejemplos prácticos.

**El buen trato** se puede entender como aquella forma de relación que se caracteriza por el reconocimiento del otro como legítimo otro, la empatía, la comunicación efectiva, la resolución no violenta de conflictos y el uso adecuado de la jerarquía.

(Información disponible en “Protocolo de abordaje institucional de situaciones de maltrato infantil 2018” de JUNJI)



# Pautas de Buen Trato con mis hijos/as.



**El bienestar infantil** se puede entender como el resultado de contextos protectores y bientratantes que promueven acciones para el pleno ejercicio de los derechos de los niños y niñas.

Esto significa:

Ser capaces de acompañar su desarrollo integral.

Promover un estado de calma, goce, seguridad y confianza en sí mismos.

Favorecer su autoestima, autonomía progresiva e identidad

Promover una sana convivencia con sus pares, familia y comunidad.

# ¿Cómo ponernos en práctica?

## Consejos de una crianza bientratante.

### Para niños y niñas de 0 a 1 año.

- Hablarle cuando esté nervioso. Eso calmará al bebé.
- Mostrarse cariñoso y animarle.
- Estimularlo en la creación de sonidos y el lenguaje. Se le pueden leer cuentos, repetir los sonidos que emite, etc.
- Ponerle música para favorecer su desarrollo cerebral.
- Jugar con él cuando esté despierto y tranquilo, pero dejarlo descansar si se encuentra cansado o nervioso.
- Cogerlo en brazos para que sienta tu calor. Esa proximidad hará que se sienta querido y seguro.

### Para niños y niñas de 1 a 2 años.

- Estimular la lectura, leyéndole un poco cada día.
- Fomentar el desarrollo del lenguaje hablándole y completándole palabras inacabadas que empieza a emitir.
- Pedirle que busque nombre objetos, partes del cuerpo, etc.
- Participar en juegos de asociación, como por ejemplo, clasificar figuras por su forma.
- Promueve su independencia, dejándole realizar ciertas acciones por sí solo, como vestirse o comer.
- Animarlo a explorar y que descubra el mundo que le rodea.
- Realizar actividades fuera de casa (pasear, ir al parque, etc.), para fomentar la curiosidad.
- Refuerza sus conductas positivas.
- Si realiza alguna acción de forma negativa, mostrarle siempre lo que debería haber hecho.

### Para niños y niñas de 2 a 3 años.

- Animarlo a que lleve a cabo el juego simbólico realizando juegos de roles imaginativos.
- Llevarlo a pasear para explorar el ambiente que le rodea.
- Animarlo a que tome conciencia de él mismo preguntándole su nombre, edad, etc.
- Fomenta la lectura, estableciendo un tiempo para leer juntos.
- Buscar el desarrollo de la motricidad y la conexión con el lenguaje para su desarrollo y asociación.
- Se le pueden enseñar canciones que impliquen el movimiento de las manos, los pies o ciertas posturas.
- Si aparecen conductas desafiantes, es necesario enseñarle las formas aceptables de manifestar el enfado.
- Reforzar positivamente su conducta, cuando ésta es adecuada.



### Para niños y niñas de 3 a 5 años.

- Leer juntos cada día un poco. Para incrementar su interés por la lectura, pueden realizarse salidas a las bibliotecas y librerías y que escoja el libro que le guste.
- Fomentar la producción del lenguaje hablando con oraciones completas y usando palabras de adultos para que empiece a aprenderlas.
- Implicarle en tareas sencillas para que se sienta una parte importante y fundamental en la familia, a la vez que ayudará a un sentimiento de responsabilidad.
- Ser claro y no cambiar las reglas de disciplina para no crearle dudas y establecer así unos límites.
- Darle un número limitado de opciones sencillas para que no sienta saturado (escoger qué ropa ponerse, etc.).
- Fomentar la socialización con otros niños.
- Explicar y mostrar la conducta que se espera adecuada.
- Proporcionar ayuda y apoyo a la hora de resolver sus problemas cuando se sienta frustrado.

### Para niños y niñas de 6 a 8 años.

- Mostrarse cariñoso y reconocer sus logros.
- Poner reglas claras y respetarlas. Ser claro de las conductas que son aceptables y de las que no lo son.
- Fomentar el desarrollo del sentido de la responsabilidad.
- Enseñarle a ser respetuoso y paciente (esperar su turno, terminar una tarea...) y a que conozca las consecuencias antes de hacer algo
- Hablarle sobre la escuela, amigos, etc.
- Ayudar a establecer metas alcanzables, así aprenderá a sentirse orgulloso de sus logros y depender menos de la aprobación y reconocimiento de los demás.
- Hacer actividades divertidas en familia (juegos de mesa, leer, etc.) para favorecer la unión del núcleo familiar y la confianza del niño.

### Para niños y niñas de 9 a 11 años.

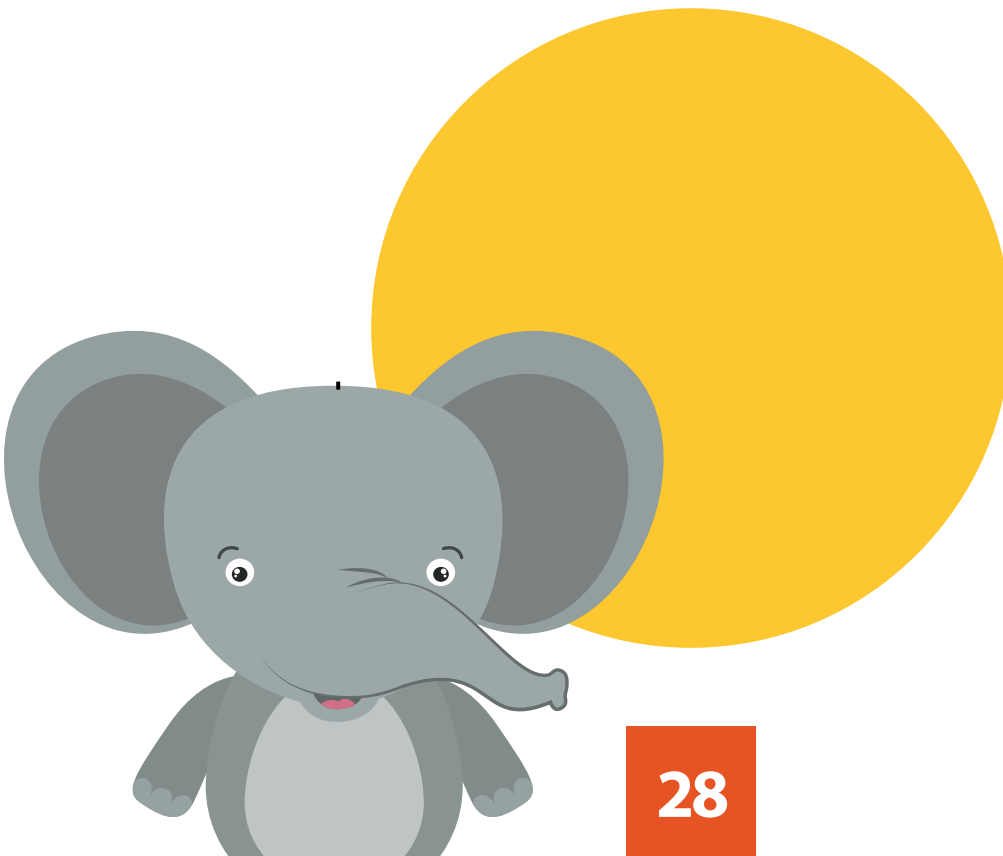
- Hablarle sobre la etapa de la pubertad, para que se sienta preparado y entienda los cambios físicos y afectivos normales de la pubertad y los afronte con más seguridad.
- Fomentar el sentido de responsabilidad, asignándole tareas en casa y haciendo que tome conciencia de las consecuencias de ciertos actos.
- Poner reglas claras y respetarlas, para que entienda los límites.
- Hacer uso de la disciplina para protegerle, no para castigarle.
- Ayudarlo a diferenciar lo que es bueno de lo que es malo. Se puede hablar de las cosas que son peligrosas y actividades que comportan riesgos, para asegurar la seguridad del niño y prevenir problemas.
- Conocer su entorno fuera de casa: amigos, las familias de sus amigos, etc.
- Dedicar tiempo para hablar de sus logros, sus amigos, etc.
- Participar en actividades de la escuela. Implicarse en su entorno escolar.
- Mostrarse cariñoso e intentar tener siempre momentos en los que la familia haga cosas juntas.
- Buscar una conexión y unión familiar.
- Ayudarlo a establecer sus propias metas, hablar de sus habilidades y destrezas que posee, y las que le gustaría fomentar.
- Usar el refuerzo positivo y elogiarle cuando tenga logros o cuando se esfuerce por tenerlos. Mostrarse orgulloso.
- Motivarle a participar en actividades en grupo, fomentando así la conducta social.
- Fomentar la lectura, animándole a que lea todos los días un poco.

### Para niños y niñas de 12 a 14 años.

- Mostrarse abierto y honesto a la hora de hablar de temas delicados: drogas, alcohol, relaciones sexuales, etc.
- Si surgen conflictos, mostrarle con claridad las metas y expectativas, pero proporcionándole la autonomía suficiente para que actúe y les haga frente.
- Respetar sus opiniones y aceptar que tiene sus propias ideas y sentimientos. Poner en marcha la escucha activa.
- Mostrar interés por las actividades escolares y el entorno educativo.
- Conocer su entorno fuera de casa: amigos y compañeros de clase.
- Fomentar su independencia, sin dejar de lado la figura de consejero y apoyo, buscando la comunicación y cooperación por ambas partes.
- Promover hábitos de vida saludable: comida sana, ejercicio, etc.

### Para adolescentes de 15 a 17 años.

- Mantener diálogos sobre preocupaciones y mantenerse atento a sus cambios de conducta.
- Mostrar interés en sus estudios e implicarse y ofrecer apoyo.
- Animarle a que participe en actividades extraescolares.
- Demostrarle afecto y buscar momentos para pasar tiempo juntos en cosas que sean del disfrute de ambos.
- Mostrarse respetuoso con sus opiniones e intereses.
- Ayudarle a que sepa tomar buenas decisiones, pero dejando que tome la iniciativa y actúe.
- Elogiar sus esfuerzos y logros.
- Hacer que tome conciencia de los peligros de Internet y las redes sociales. Inculcar la prudencia y sensatez.
- Respetar su necesidad de privacidad



## 3.4. Parentalidad/ marentalidad positiva.

### ¿Qué son las prácticas de crianza?

Estas son todas las acciones o actividades que padres, madres y cuidadores realizan para la crianza y desarrollo de niños y niñas desde los primeros meses de vida. (Colangelo, M. A., 2014).



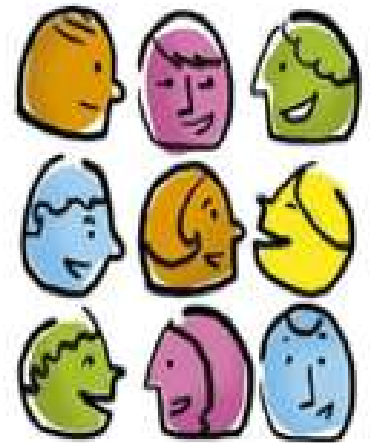
### ¿Son las prácticas de crianza iguales en todo el mundo?

Al conversar sobre crianza siendo personas migrantes podemos identificar varias diferencias en la forma en la que se cría a los/as niños/as en nuestros países natales y la forma en la que se les cría acá en Santiago de Chile. Algunas de estas diferencias pueden ser la comida, los remedios, la forma de vivir la sexualidad, la importancia que tienen vecinos/as y la familia extensa, el trato que se les da ya que acá se hace énfasis en la importancia de evitar los golpes, entre otras.

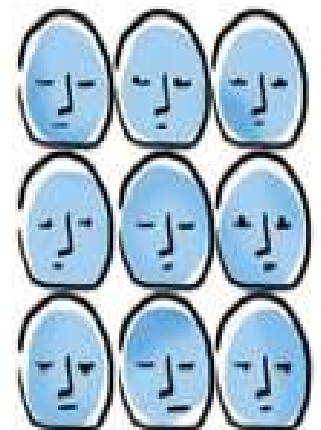
Las prácticas de crianza representan entonces una gran diversidad ya que en todas las sociedades se crean saberes y formas de relacionarse con la infancia (Colangelo, M. A., 2014). Incluso dentro del mismo territorio nacional pueden desarrollarse diferencias en la forma de criar. Por ejemplo, en el norte de Chile en la zona andina, existen prácticas de crianza distintas a algunas presentes en Santiago:

Por tanto, es muy relevante que se respeten las múltiples prácticas de crianza que pueden existir en un mismo territorio.

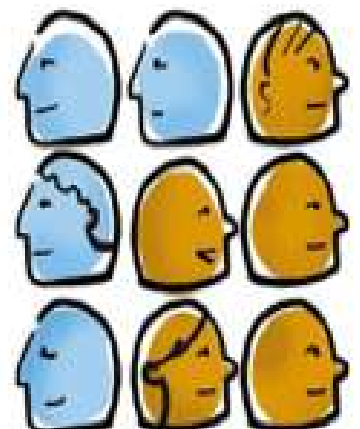
La Interculturalidad es una forma de entender la relación que establecen distintas culturas dentro de un mismo territorio, basada en el respeto y el diálogo. Esta no busca que el grupo minoritario se adapte al grupo mayoritario, sino que se de una relación de intercambio mutuo donde las particularidades de cada una tengan cabida. Va más allá de la tolerancia hacia la otra cultura. Esta se diferencia de la monoculturalidad y la multiculturalidad.



La Monoculturalidad es cuando en un territorio se permite la expresión de la cultura de un solo grupo social, invisibilizando las otras culturas que lo habitan.



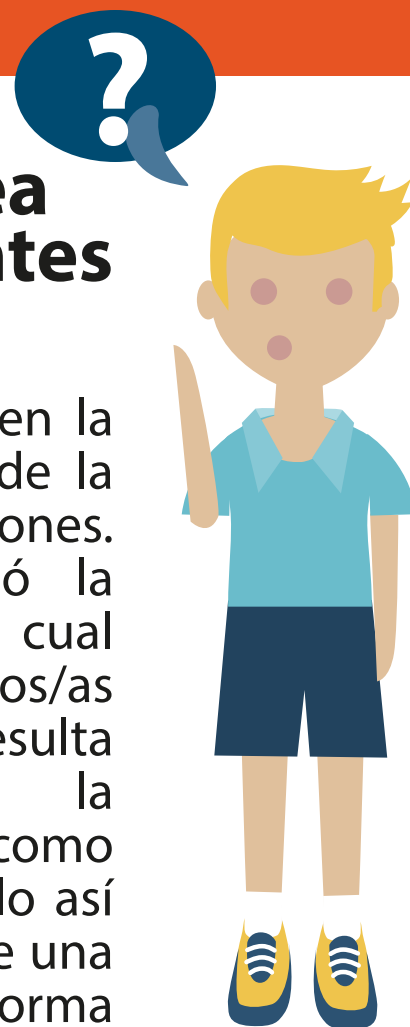
Por otro lado, la Multiculturalidad busca reconocer la existencia de la diversidad cultural presente en un territorio, pero lo hace desde la tolerancia a "lo extraño", en lugar de crear un diálogo entre culturas.



De esta forma, posicionarnos desde la interculturalidad nos permite “comprender las diferentes prácticas y concepciones de crianza, reconociendo las desigualdades presentes en las formas de relacionamiento y buscando transformarlas” (Colangelo 2014). Es desde la interculturalidad que podemos visibilizar y valorar la diversidad existente en la crianza.

## ¿Existe algún punto que sea compartido por las diferentes culturas a la hora de criar?

Por lo general todas las sociedades tienen la intención de cuidar, proteger y educar de la mejor forma posible a las nuevas generaciones. Es desde esa intención que se creó la Convención de los Derechos del Niño, la cual busca velar por el bienestar de los/as niños/as en todos los territorios. Es por ello que resulta muy importante respetar la diversidad cultural en la crianza teniendo como piso común los derechos de la niñez. Solo así lograremos que los/as niños/as crezcan de una forma que resguarde su bienestar de forma integral.





# ¿Cómo podemos criar a nuestros/as hijos/as promoviendo los derechos de la niñez?

Podemos hacer esto a través del ejercicio de la maternidad y parentalidad positivas. Estas son el comportamiento de las madres -marentalidad- y de los padres -parentalidad- "fundamentado en el interés superior del niño/a, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación sin dejar de incluir el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño/a" (Consejo de Europa, 2006).

## Esta forma de marentalidad y parentalidad tiene 5 características principales:

Establecer vínculos afectivos cálidos con nuestros hijos/as: Estos generan aceptación y sentimientos positivos. Promueven autoestima positiva en los/as niños/as.

Estimular y apoyar: Compartir tiempo de calidad con ellos/as donde se les motive a desarrollar sus potencialidades

Brindar un entorno estructurado: Promover la instalación de hábitos y rutinas; así como brindar supervisión parental a distintas actividades desarrolladas por los/as niños/as, sobre todo ligadas al acceso a tecnologías y redes sociales.

Reconocerlos/as: Escucharlos y valorar sus puntos de vista para que se sientan capaces de producir los cambios que desean en sus vidas.

Educarlos/as sin violencia: enseñar a través de premiar su buen comportamiento, y ante el mal comportamiento reaccionar con una explicación y, si es necesario, con una sanción siempre y cuando esta no los violente.

Así, quienes crían bajo la marentalidad y parentalidad positiva establecen límites a través del razonamiento con los/as niños/as y no desde la imposición o la fuerza, fomentan el desarrollo de autonomía progresiva y responsabilidad en los/as hijos/as, tienen una comunicación fluida con ellos/as y son afectuosos/as.

## 3.5. Maltrato infantil.

### ¿Qué es el maltrato infantil?

Definiciones, legislación vigente y consecuencias

El maltrato infantil se puede entender como cualquier acción u omisión, no accidental, por parte de los padres, madres, cuidadores o terceros que provoca un daño a la salud o al desarrollo psicológico del niño, niña o adolescente. Existen cuatro tipos: El maltrato físico, psicológico, negligencia y abuso sexual.

#### **Maltrato físico.**

Cualquier acción que provoque daño físico o enfermedad en el niño/a o lo ponga en grave riesgo de padecerla. Puede dejar o no dejar lesiones. Algunos ejemplos son: golpes, palmadas, tirones de pelo, empujones, zamarreos.

#### **Maltrato psicológico.**

Hostilidad hacia el niño/a expresada en ofensas, críticas, descalificaciones o humillaciones. Rechazo emocional y afectivo. Discriminación por cualquier motivo. Algunos ejemplos son: groserías, burlas, amenazas de castigo, aislamiento.

#### **Negligencia.**

Privar o negar los cuidados y protección tanto física como psicológica de los niños/as para su adecuado desarrollo. Algunos ejemplos son: descuido en la alimentación, estimulación, afecto, educación, salud, higiene.

#### **Abuso sexual.**

Cualquier tipo de actividad sexual que involucre a un niño/a, en la cual el agresor abusa de su posición de poder mediante la seducción, chantaje, amenazas y/o manipulación para obligarlo a realizar actos sexuales que no logra comprender de acuerdo a su etapa de desarrollo. Algunos ejemplos son: Insinuaciones, caricias, exhibicionismo, voyeurismo, masturbación, penetración oral, vaginal o anal, exposición a material pornográfico, explotación y comercio sexual.

# Marco legislativo sobre maltrato infantil.

En cuanto a la normativa internacional, el maltrato infantil está contemplado en la Declaración Universal de Derechos Humanos de la ONU y en la Convención Internacional sobre Derechos del Niño/a.

**Por otra parte, en el ámbito nacional, se pueden mencionar:**

- **Constitución Política de la Republica.**
- **Ley N° 20.066 de Violencia Intrafamiliar.**
- **Ley N° 19.968 que crea los Tribunales de Familia.**
- **Ley N° 21.013 de 2017 sobre Maltrato.**
- **Código Civil, Código Penal, Código Procesal Penal.**

¿Sabías qué...?



De acuerdo a lo anterior, existen en Chile tipos de maltrato infantil que constituyen delito, y por lo tanto, quien lo ejerza puede ser sancionado al cumplimiento de una pena trasdeterminarse su responsabilidad en un proceso de investigación. Los tipos de maltrato infantil que constituyen delito en Chile son:

## **La judicialización del maltrato infantil.**

Judicializar el maltrato infantil significa poner en conocimiento de los hechos a los organismos judiciales competentes para que determinen al respecto.

Algunos criterios que se deben considerar para ello son: el grado de vulnerabilidad del niño/a, el deterioro de su salud, si se encuentra en riesgo vital o amenaza a su integridad, si está inserto en una dinámica familiar disfuncional, presencia de trastornos graves de los adultos, siempre ante situaciones de abuso sexual.

## Existen dos vías de judicialización del maltrato infantil:

### Vía proteccional:

Se considera ante situaciones de vulneración de derechos y maltrato infantil no constitutivo de delito.

### Vía penal:

Se considera ante situaciones de maltrato infantil que constituyen delito de acuerdo a la legislación vigente.

## Consecuencias del maltrato infantil.

Vivenciar malos tratos en la infancia puede provocar graves daños, los que pueden afectar en diversos ámbitos y perdurar durante el resto de las etapas del ciclo vital. El daño puede manifestarse en trastornos de los procesos del desarrollo, de socialización y aprendizaje, de apego, de procesos resilientes y traumas infantiles.

El maltrato causa estrés y se asocia a trastornos del desarrollo cerebral temprano. Los casos extremos de estrés pueden alterar el desarrollo de los sistemas nervioso e inmunitario, provocando síntomas tales como:

- **Problemas para dormir**
- **Problemas digestivos**
- **Apatía o euforia al relacionarse**
- **Irritabilidad**
- **Bajo rendimiento escolar**
- **Apetito irregular**
- **Alteraciones de la presión y ritmo cardiaco**
- **Cansancio y tristeza**

En consecuencia, los adultos que vivenciaron maltrato en la infancia corren mayor riesgo de sufrir problemas conductuales, físicos y mentales.



## 3.6. Impacto de roles de género en desarrollo NNA.

¿Has escuchado alguna vez frases como?...



Lo que frases como estas representan es una idea sobre cómo deben ser las mujeres y cómo deben ser los hombres. En general, muestran a las mujeres como delicadas, sensibles, maternales, ordenadas y se dedican a las labores del hogar; mientras que a los hombres como fuertes, racionales, agresivos y se encargan de proveer el sustento económico a la familia. Estas ideas dan cuenta de estereotipos de género presentes en nuestra sociedad.



# ¿Qué son los estereotipos de género?

Estos son patrones que nos dicen cómo debemos ser, actuar, pensar e incluso sentir las mujeres y los hombres en la sociedad.

## ¿Cómo se transmiten los estereotipos de género?

¡Estos se transmiten de diferentes formas, de generación en generación! Por ejemplo:

- A través de la comunicación de masas: televisión, redes sociales, anuncios, etc.
- A través de espacios de socialización con otras personas: escuela, barrio, grupos de amigos/as, etc.
- A través de la crianza: en nuestros hogares.

## ¿En qué se basan los estereotipos de género?

Para responder esta pregunta es necesario diferenciar entre lo que es el **sexo** de una persona y lo que es su **género**.

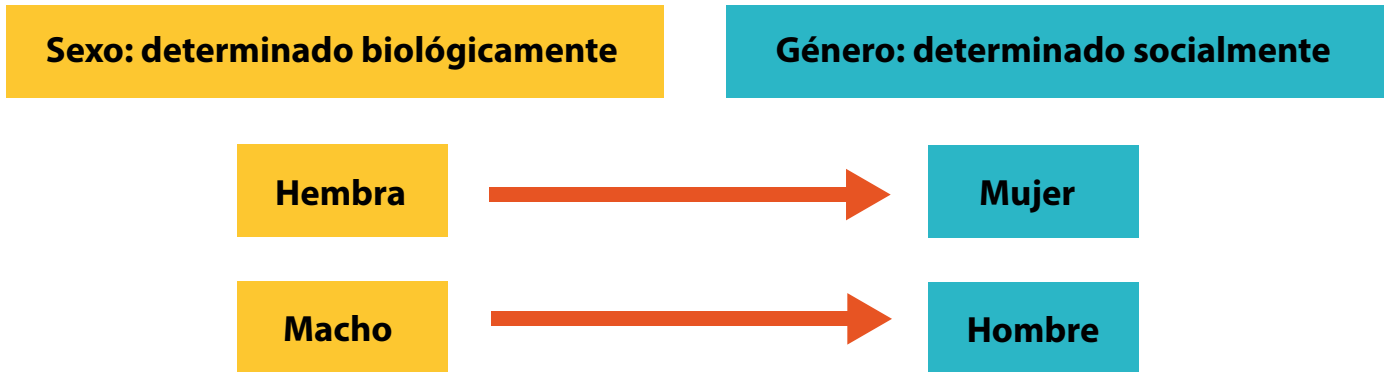
### **Sexo.**

“Se refiere a las características biológicas que definen a los seres humanos como hembra o macho” (WAS, 2009).

### **Género.**

“Se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres. Las diferentes funciones y comportamientos pueden generar desigualdades de género, es decir, diferencias entre los hombres y las mujeres que favorecen a uno de los dos grupos” (OMS, s.f)

En general a las personas que nacen hembras se les asignan los estereotipos de género asociados a las mujeres, y las personas que nacen machos se les asignan los estereotipos de género asociados a los hombres:



El género, entonces, corresponde al modo en que cada cultura define los roles, las funciones y las identidades asociadas a las diferencias biológicas, a través de símbolos, normas e instituciones, de manera tal que parecen ser naturales e inmutables (Moreno, 2015). Por ejemplo: dada la capacidad biológica de las hembras para concebir, dar a luz y amamantar, la sociedad impone que deben dedicarse a cuidar de otros, como niños/as, enfermos/as y ancianos/as.



Este año en Perú un equipo de antropólogos/as encontraron los restos de una persona junto a distintas herramientas de caza, de hace 9 mil años atrás.

Todos/as creían que se trataría de un hombre, pero no: era una joven mujer. Tras una investigación, el equipo cuestionó la idea de que en la prehistoria las mujeres se dedicaban exclusivamente a tareas de recolección y los hombres exclusivamente a la caza, afirmando que tanto hombres como mujeres cazaban.

El concepto de género nos permite observar las relaciones de poder entre hombres y mujeres. Históricamente, estas han estado marcadas por la desigualdad y la subordinación. Hoy en día, estas relaciones se están transformando debido al surgimiento de múltiples movimientos sociales, principalmente movimientos de mujeres que cuestionan los roles de género tradicionales. Gracias a estos movimientos las mujeres han podido adquirir derechos tales como el voto y la educación.

## ¿Qué consecuencias negativas tienen los estereotipos de género?

Estos estereotipos de género al ser patrones que nos dicen cómo debemos ser, actuar, pensar e incluso sentir las mujeres y los hombres en la sociedad; traen muchas limitaciones al desarrollo de la vida de las personas. A continuación, enunciaremos solo algunas.

En Chile de las **personas que no se encuentran trabajando remuneradamente por tener que realizar quehaceres del hogar son un 96.6% mujeres**, en comparación a un 3.4% hombres (Fundación Sol, 2020). Muchas mujeres no pueden salir a trabajar remuneradamente debido a que deben hacerse cargo solas del trabajo que implica mantener su hogar.





En Chile las mujeres que trabajan remuneradamente también trabajan en promedio **41 horas a la semana en tareas del hogar, mientras que los hombres dedican en promedio 20 horas a la semana** a estas labores. Es decir, las mujeres prácticamente tienen una jornada laboral completa más por semana. Esto lleva a que no tengan tiempo para el cuidado personal, el ocio, y el desarrollo personal (Fundación Sol, 2020). Según una encuesta realizada a mujeres que son madres en Chile, un 64% siente que no comparte equitativamente la crianza con su pareja, padre de sus hijos/as (Rebelión del cuerpo, 2020).

Después de sus madres, **el resto de esta carga doméstica suele caer sobre las niñas**, en lugar de ser compartida con sus hermanos hombres. De esta forma, ante la ausencia de su madre o para ayudarla, las niñas deben hacerse cargo de labores del hogar y de cuidado en lugar de, por ejemplo, estudiar o dedicar tiempo a ellas. Tiempo que sus hermanos hombres muchas veces tienen libre.

Los estereotipos de género enseñan a los hombres a **suprimir sus emociones y evitar buscar la ayuda de otros/as porque eso podría hacer que parezcan débiles**. Esto facilita que cuando tengan depresión no reconozcan o minimicen su malestar, no hablen al respecto con seres queridos ni consulten con psicólogos/as, aspectos que aumentan sus posibilidades de empeorar.

**Por todo esto y más, es importante que podamos darnos cuenta de los estereotipos de género que estamos reproduciendo a la hora de criar a niñas y niños, para así poder evitarlos.**

## **Otros conceptos importantes.**

### **Sexualidad:**

“Es un aspecto fundamental de la condición humana, presente a lo largo de la vida y abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se vivencia y se expresa por medio de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, funciones y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se vivencian o expresan siempre. La sexualidad recibe la influencia de la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, así como religiosos y espirituales” (WAS, 2009) “Salud Sexual para el milenio”

### **Salud Sexual:**

“Un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia” (OMS, 2019, p.1).



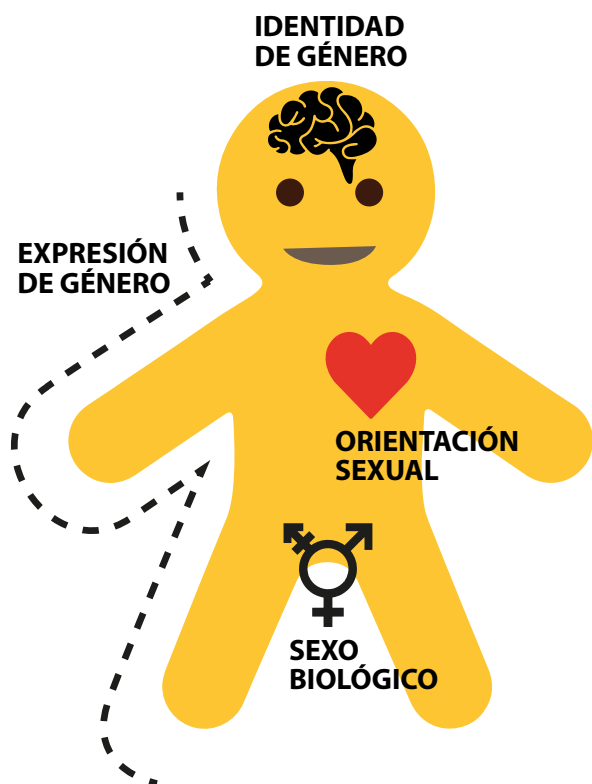
## Derechos Sexuales:

Son parte de los Derechos Humanos y protegen los derechos de todas las personas para ejercer y expresar su sexualidad, además de disfrutar de la salud sexual, teniendo debidamente en cuenta los derechos de los demás (WAS, 2014).

### Algunos de estos son:

- El derecho a la autonomía e integridad del cuerpo.
- El derecho a la educación integral de la sexualidad.
- El derecho a la igualdad y a la no- discriminación.
- El derecho a una vida libre de todas las formas de violencia y de coerción.
- El derecho al grado máximo alcanzable de salud.
- El derecho a la libertad de pensamiento, opinión y expresión.

## Sexo y género.



### Sexo biológico

Hace referencia a aspectos físicos objetivamente mensurables (cromosomas, pene, vagina, hormonas, etc.)

### Género

Es una construcción social y cultural binaria, comúnmente asociada al sexo biológico. Es lo que la sociedad espera de varones y mujeres.

### Identidad de género

Es la vivencia del género tal como cada persona la siente, por lo que puede corresponder o no con el sexo biológico.

### Expresión de género

Es la vivencia del género tal como cada persona la siente, por lo que puede corresponder o no con el sexo biológico.

### Orientación sexual

Es la atracción física, emocional, erótica, afectiva y espiritual que sentimos hacia otra persona.

## 3.7. Red comunitaria.

### ¿Dónde puedo acudir dentro de mi comunidad?

**Acá vas a encontrar distintos servicios e instituciones que puedes acudir en caso de alguna consulta o necesidad.**

#### **Departamento de Extranjería y Migración (DEM)**

Dirección: Matucana 1223, Santiago

Teléfono: 600 486 3000 / (2) 3239 3100

Página web: <https://www.extranjeria.gob.cl/>

#### **Servicio Nacional de Menores (SENAME)**

Dirección: Huérfanos 587, Santiago

Teléfono: (2) 2398 4000

Página web: <http://www.sename.cl/web/>

#### **Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI)**

Dirección: Marchant Pereira 726, Providencia

Teléfono: (2) 2654 5000

Página web: <https://www.junji.gob.cl/>

#### **Ministerio de Educación (MINEDUC)**

Dirección: Av. Libertador Bernardo O'Higgins 1371, Santiago

Teléfono: 600 600 2626

Página web: <https://www.mineduc.cl/>

#### **Instituto Nacional de Derechos Humanos (INDH)**

Dirección: Av. Libertador Bernardo O'Higgins 1146 - Oficina 801, Santiago.

Teléfono: (2) 2887 8650

Página web: <https://www.indh.cl/>

#### **Programa Chile Crece Contigo**

Dirección: Catedral 1575, Santiago

Teléfono: (2) 26751400

Página web: <http://www.crececontigo.gob.cl/>

## **Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género (SERNAMEG)**

Dirección: Huérfanos 1219, Santiago

Teléfono: (2) 2549 6100

Página web: <https://www.sernameg.gob.cl/>

\*Fono orientación violencia contra la mujer: 1455

## **Policía de Investigaciones (PDI)**

Dirección: General Mackenna N°1370, Santiago

Teléfono: (2) 2708 0000

Página web: <https://www.pdichile.cl/>

\*Fono emergencia: 134

## **Registro Civil**

Dirección: Huérfanos N° 1570, piso 1, Santiago

Teléfono: 600 370 2000 / (2) 2429 7705

Página web: <https://www.registrocivil.cl/>

## **Organismos Municipales.**

### **Municipalidad de Estación Central**

#### **Dirección de Desarrollo Comunitario (DIDECO)**

Dirección: Alameda 3920, 1 ° piso, Estación Central

Teléfono: (2) 677 34 46

### **Dirección de Organizaciones Comunitarias**

Dirección: Nosedal #320, Estación Central

Teléfono: 2 2742 2769

### **Desarrollo Social**

Dirección: Azucenas 316, Estación Central

Teléfono: (2) 2730 6630

### **OMIL – Ideactiva**

Dirección: Coronel Souper 4844, Estación Central

Teléfono: (2) 2776 1889

Correo: [contacto@centroideactiva.cl](mailto:contacto@centroideactiva.cl)

Página web: <http://www.centroideactiva.cl/web/>

### **Oficina Intercultural**

Dirección: Manuel Thompson #4308, Estación Central

Teléfono: (2) 2778 1157

### **Oficina de Protección de Derechos de la Infancia y Adolescencia (OPD)**

Dirección: Av. Obispo Manuel Umaña 159, Estación Central

Teléfono: (2) 2764 8156

Correo: opdestacioncentral@gmail.com

### **Centro de la Mujer**

Dirección: Avenida Las Rejas Sur #626 H, Estación Central

Teléfono: (2) 2779 8056

Correo: centromujer.estacioncentral@gmail.com

## **Instituciones de salud.**

### **Hospital San Borja**

Dirección: Av. Sta. Rosa 1234, Santiago

Teléfono: (2) 2574 9000

Contacto asistente social: (2) 2574 9090

\*En caso de emergencia llamar ambulancia al 131

### **CESFAM Padre Vicente Irarrazaval**

Dirección: Veintiuno de Mayo 1854, Estación Central

Teléfono: (2) 2764 1018

Contacto asistente social: cnogales1854@gmail.com

### **CESFAM Las Mercedes**

Dirección: Embajador Quintana 5090, Estación Central

Teléfono: (2) 2612 7910

Contacto asistente social: (2) 2612 7938

### **CESFAM N°5**

Dirección: Unión Latinoamericana 98, Estación Central

Teléfono: (2) 2574 8414

### **CESFAM San José de Chuchunco**

Dirección: Coyhaique 6025, Estación Central

Teléfono: (2) 2274 2196

### **CECOSF VILLA FRANCIA**

Dirección: Las Estepas 1217, Estación Central

Teléfono: (2) 2576 2884

### **COSAM (Centro Comunitario de Salud Mental y Familiar)**

Dirección: Padre Vicente Irarrazaval 1313, Estación Central

Teléfono: (2) 2776 4239

## **Comedores solidarios.**

### **Parroquia Santa Cruz**

Dirección: Pingüinos 4255, Estación Central

Teléfono: (2) 2779 9028

### **Ollas comunes en Juntas de Vecinos**

## **Actores Territoriales.**

### **Junta de Vecinos La Palma**

Dirección: 3 Norte 4240, Estación Central

\*Olla común: vecinos/as organizados/as facilitan colaciones a otros/as vecinos/as que lo necesiten

### **Junta de Vecinos Gabriela Mistral**

Dirección: Gabriela Mistral 4234, Estación Central

\*Olla común: vecinos/as organizados/as facilitan colaciones a otros/as vecinos/as que lo necesiten

### **Junta de Vecinos Despierta Nogales**

Dirección: Santa Teresa 1611, Estación Central

### **Junta de Vecinos Nogales Norte**

Dirección: Padre Vicente Irarrazaval 1640, Estación Central

### **Junta de Vecinos Nogales Sur**

Dirección: Padre Vicente Irarrazaval 1656 Estación Central

\*Olla común: vecinos/as organizados/as facilitan colaciones a otros/as vecinos/as que lo necesiten

### **Sindicato de feriantes**

Dirección: Padre Vicente Irarrazaval #1700, Estación Central

### **Carabineros de Chile**

58 Comisaría

Dirección: Antártica 4701, Estación Central

Teléfono: (2) 2922 6130

Fono emergencia: 133

Fono drogas: 135

Fono informaciones: 139

Fono niños/as: 147

Fono familia: 149



**Siempre recuerda  
que cuentan con sus  
vecinos y vecinas,  
¡son las principales  
redes de apoyo!**



**Acá puedes anotar nombre, dirección y teléfono  
de cada uno de ellos...**

Nombre.	Dirección.	Teléfono.

# FIN

