

APERTURA · UNA GUÍA PARA TODOS

Vivir mejor en casa

La casa es el espacio que compartimos. El hogar se construye en la forma en que nos tratamos.



Por el **RESPETO** se empieza.
El **CUIDADO** y las formas conectan.
Y el **AMOR** le da vida al hogar.

Quiero invitarte a mirar cómo están viviendo juntos. Qué se dicen. Qué callan. Quién sostiene qué. Cómo se sienten al volver a casa.

Estas pautas son para toda la familia: padres, madres, hijos, abuelos y otros convivientes. Cada uno participa desde su edad, su rol y sus posibilidades. Nadie construye un hogar en soledad.

sergioBEK

Experto en Inteligencia Emocional
Especializado en Relaciones Humanas
Acompañante Terapéutico
Creador del método HAGO®

AHORA VOS · Tu vida. Tus decisiones. · Septiembre 2026

8 páginas de informe + 2 de anexo de alerta. Si hay miedo o riesgo, andá directamente a la página 9.

El corazón de la convivencia

Te propongo empezar por acá: poder decir, escuchar y volver a encontrarse.

QUÉ · Hablá de lo que pasa

Describí una situación, su efecto y lo que necesitás. Evitá definir a una persona por su peor momento. “Esta semana me ocupé de todas las comidas. Necesito repartir esa tarea.”

CÓMO · Cuidá la forma

Una idea por vez. Tono firme. Sin humillar. Escuchá hasta el final y comprobá: “¿Te entendí bien?”. Comprender una emoción no obliga a compartir una decisión.

CUÁNDO · Buscá disponibilidad

Elegí un momento con atención. Si hay desborde, proponé una pausa y una hora posible para volver. Retomá: el silencio usado para castigar deja al otro afuera.

Escuchar también es participar

Dejá un momento la pantalla. Preguntá sin interrogar. No prepares tu defensa mientras el otro habla. A veces te piden una solución; otras veces, compañía.

Podés preguntar: “¿Querés que te escuche o que pensemos qué hacer?”. Dale lugar también a quien habla menos.

El mensaje no termina en las palabras

El tono, la mirada, los gestos y la distancia también dicen. Cuidá que tu forma de acercarte coincida con lo que querés transmitir.

No fuerces el contacto físico ni la mirada. La escucha puede expresarse de distintas maneras.

Antes de contestar:

¿Es necesario decirlo? · ¿Va a aportar algo?

¿Puedo decirlo con respeto?

Base: UNICEF y Academia Americana de Pediatría (AAP). [2] [3] [4] Las preguntas y los ejemplos son recursos que te propongo para observarte; no son un test clínico.

La casa se sostiene entre todos

Mirá no solo quién hace una tarea. Mirá también quién tiene que recordarla siempre.

Hacé visible la carga

Compras, comida, limpieza, turnos, traslados, dinero y cuidados. Sumá la organización: pensar, anticipar y estar pendiente también lleva tiempo.

Repartí con criterio

Considerá horarios, salud, capacidades y descansos. Revisá el reparto cuando cambia la vida. Participar no es “ayudar a mamá” ni hacerle un favor a papá: es hacerse cargo de la casa compartida.

No todos tienen el mismo rol

Los adultos sostienen la seguridad y las necesidades básicas. Los hijos colaboran según su desarrollo, sin perder estudio, juego o descanso. No les corresponde cuidar emocionalmente a los adultos.

Cuando conviven otras generaciones

Con abuelos, hijos adultos, nuevas parejas o cuidadores, conversá sobre autoridad, intimidad, dinero y descansos. Cuidar a una persona mayor no autoriza a decidir todo por ella.



No hace falta que una sola persona esté pendiente de todo.
Hace falta que todos puedan ver su parte.

Te propongo revisar tres cosas: **qué hace cada uno, qué necesita y qué puede sostener**. Orientación sobre crianza y protección de los hijos: [1] [6]

Lo que sentís. Lo que hacés con eso.

El enojo puede aparecer en cualquiera. La manera de expresarlo necesita cuidado.

RECONOCER

Poné nombre a lo que te pasa: cansancio, miedo, frustración, tristeza. “Vengo con mucha tensión. Necesito un rato para bajar.”

EXPRESAR

Contá lo que necesitás sin descargarlo sobre otra persona. Podés poner un límite sin insultar, ridiculizar ni amenazar.

ELEGIR

Si sentís que vas a desbordarte, frená y retomá cuando puedas hablar con respeto. Asegurá el cuidado de quienes dependen de vos antes de retirarte.

Reconocer no es permitir daño

“Entiendo que estés frustrado” puede convivir con “No voy a permitir que pegues”. Acompañá la emoción y frená la agresión.

No ridiculices el llanto. No exijas que alguien deje de sentir algo porque a vos te incomoda.

El trato es de ida y vuelta

Padres, madres, hijos y abuelos necesitan respeto. La autoridad adulta también exige dar ejemplo y reparar cuando se equivoca.

Agradecé algo concreto. Preguntá cómo está quien suele cuidar. Y hacé tu parte: el reconocimiento no reemplaza repartir la carga.

Preguntate:

¿Estoy intentando resolver algo o descargarle con alguien?

El buen trato se practica también cuando hay desacuerdo.

Comunicación emocional y disciplina sin violencia: [2] [5] Si una pausa, un límite o una diferencia provocan miedo o represalias, consultá el anexo. La seguridad va primero.

Límites que cuidan

El respeto es para todos. La responsabilidad adulta no se traslada a los hijos.

Niños pequeños

Pocas indicaciones, simples y posibles. Mostrá qué hacer y ayudá a repetirlo. Durante el desborde, primero protegé y acompañá; la explicación puede esperar.

Edad escolar

Explicá la regla y practicá la alternativa. Si algo se ensucia, puede ayudar a limpiarlo. La consecuencia debe ser proporcional y vinculada con lo ocurrido.

Adolescentes

Escuchá su perspectiva. Revisen horarios, pantallas, salidas y responsabilidades. Explicá las razones de seguridad y respetá la intimidad. Supervisar requiere criterio y diálogo.

Adaptá lo que pedís al desarrollo y a las capacidades, no solo a la edad. Los límites necesitan claridad y continuidad; no depender del humor del día. Nunca se retiran comida, afecto, descanso ni atención básica.

“Podés estar en desacuerdo. Quiero escucharte.
Y necesito que encontremos una forma segura de hacerlo.”

400 millones

UNICEF estimó en 2024 que cerca de 400 millones de menores de 5 años en el mundo sufrían habitualmente agresión psicológica o castigo físico en casa. Es un dato global de ese grupo de edad. [7]

La OMS señala que el castigo corporal implica riesgos y no aporta beneficios. Poner límites puede enseñar sin lastimar. [8]

Base de las pautas: [1] [3] [5] Si una conducta preocupa por intensidad, persistencia o impacto, consultá con pediatría o salud mental infantil.

Volver a encontrarse

Una diferencia necesita espacio. La humillación necesita un freno.

Un problema por vez

Quedate en lo que está pasando. Evitá los “siempre”, los “nunca” y el archivo de diez años. Si aparecen gritos o descalificaciones, frená y acordá cuándo retomar, siempre que sea seguro.

Los hijos no son árbitros

No los uses como mensajeros, confidentes o aliados. No les pidas que elijan un lado. Si vieron una discusión, explicá sin detalles íntimos: “No fue tu culpa. Esto nos corresponde resolverlo a los adultos”.

Una disculpa con responsabilidad

Nombrá lo que hiciste. Escuchá el efecto. Evitá justificarte con un “pero vos”. Cambiá la conducta y sostenelo.

El otro puede necesitar tiempo. No le exijas perdón, cercanía ni un abrazo.

También hace falta disfrutar

Una comida, un paseo, un mate, una conversación o unos minutos de juego. Buscá momentos donde estar juntos no sea solamente resolver obligaciones.

“Te grité. No estuvo bien. Entiendo que te dolió.
Perdón. La próxima vez voy a pedir una pausa antes de seguir.”

Reconocer

Qué hice y cómo te afectó.

Reparar

Qué puedo hacer ahora.

Sostener

Qué voy a cambiar después.

La confianza necesita conductas que se repitan.

Pautas de conflicto, protección de los hijos y conexión: [2] [3] [4] [6] El guion es una propuesta práctica. Ante violencia, una disculpa no reemplaza protección ni atención especializada. No se pide a los hijos mantener contacto con alguien que los pone en riesgo.

Mirá tu casa. Encontrá un comienzo.

Te propongo observar antes de intentar cambiar todo.

Preguntas para mirar juntos

¿Podemos decir lo que necesitamos sin miedo?

¿Quién está sobrecargado?

¿Los límites se entienden?

¿Podemos reparar?

¿Nos queda tiempo para estar bien?

Un primer paso posible

Elegí una situación que se repite. Anotá qué pasa, cómo te afecta y qué necesitás.

Buscá un momento tranquilo para hablar. Probá un cambio pequeño y revisá si alivió la convivencia.

Si hablar genera miedo o represalias, no fuerces esa conversación: andá al anexo de alerta.

Entender es el comienzo.
Después hay que saber qué hacer con eso.

Podemos trabajar la reorganización de tu convivencia familiar

Con esta guía quiero ayudarte a reconocer lo que pasa. Para llevarlo a la vida cotidiana, podemos trabajar juntos el **qué**, el **cómo** y el **cuándo**: roles, límites, responsabilidades y formas de expresar lo que sienten.

Si sentís que en casa necesitan recuperar calma, apoyo, cercanía, bienestar y espacio para crecer, comunicate conmigo.

Comunicate conmigo · WhatsApp

+54 9 11 4424-0555

Mi contacto no es un servicio de emergencias. Los recursos de protección están en el anexo.

Conocimiento para cuidar

Reuní estas fuentes para que puedas ampliar lo que leíste y revisar de dónde viene cada pauta.

01	OMS · Intervenciones de crianza, 2023
02	UNICEF · Comunicación con niños
03	UNICEF · Comunicación con adolescentes, 2022
04	AAP · Discusiones familiares
05	AAP · Disciplina positiva
06	AAP · Separación y bienestar de los hijos
07	UNICEF · Disciplina violenta, estimaciones 2024
08	OMS · Castigo corporal, evidencia y prevención

Qué respalda la evidencia

Las guías de la OMS, UNICEF y la AAP orientan sobre crianza, comunicación, límites sin violencia y protección de los hijos. Los datos conservan su población y año de referencia.

Cómo usar esta guía

Te propongo preguntas y ejemplos para observar tu casa y abrir conversaciones. Cada familia necesita considerar su historia, sus posibilidades y el apoyo que puede necesitar.

Convivir depende de cada uno.
Construir un hogar nos involucra a todos.

Fuentes consultadas el 23/09/2026. Esa fecha no significa que todas se hayan actualizado ese día. Los números entre corchetes y los títulos son enlaces a las publicaciones originales.

Las escenas visuales fueron generadas con IA a partir de los personajes de la campaña. Ilustran situaciones de convivencia; no representan testimonios ni familias atendidas.

A continuación · Anexo de alerta y recursos oficiales de ayuda

Sergio Bek
Experto en Inteligencia Emocional
Especialista en Relaciones
Acompañante Terapéutico
Creador del método HAGO®

Cuando la seguridad va primero

Cualquier integrante puede ejercer o sufrir violencia. La responsabilidad es de quien la ejerce.

Si hay peligro inmediato, llámá a emergencias desde un lugar seguro. No hace falta esperar golpes ni episodios repetidos para pedir ayuda.

Reconocé las señales

Amenazas, agresiones físicas o sexuales, humillación, aislamiento, vigilancia, control del dinero o documentos, impedir salir o dañar objetos para intimidar. Pueden provenir de una madre, un padre, un hijo, un abuelo u otro conviviente.

No lo reduzcas a “hablar mejor”

No confrontes para probar lo ocurrido. Buscá apoyo especializado y un plan de seguridad. El diálogo conjunto o la terapia de pareja pueden aumentar el riesgo ante abuso o coerción. [9] [11]

Argentina

911 · Emergencias

137 · Violencia familiar o sexual, 24 h. 144 · Orientación ante violencia de género.

Fuente oficial · Más información

Chile

133 · Emergencia policial

1455 · Orientación a mujeres ante violencia de género. Todos los días, 8:00 a 00:00.

Fuente oficial

Perú

105 · Central policial

100 · Información, orientación y apoyo ante violencia contra mujeres e integrantes del grupo familiar.

Fuente oficial · Más información

Colombia

123 · Emergencias

155 · Orientación ante violencia de género, 24 h.

Fuente oficial

México

911 · Emergencias

079, opción 1 · Línea de las Mujeres: orientación y canalización, 24 h.

Fuente oficial · Más información

Miami / EE.UU.

911 · Emergencias

1-800-799-7233 · National Domestic Violence Hotline. Miami-Dade: 305-679-0303 · SafeSpace, acceso a refugios, 24 h.

Fuente oficial · Más información

Teléfonos verificados documentalmente el 23/09/2026; no se hicieron llamadas de prueba. Se marcan dentro de cada país. Horarios locales. Las líneas de orientación no reemplazan emergencias. Algunas atienden específicamente a mujeres: su alcance figura en cada recurso.

Pedir ayuda también es cuidarte

Si una línea no responde y hay peligro, recurrí al servicio de emergencia o buscá atención presencial segura.

Cuidá a quienes dependen de vos

Ante lesiones, violencia sexual o presión sobre el cuello, buscá atención médica, aunque no haya marcas. Si un niño cuenta un abuso, escuchá, decile que no es su culpa y pedí protección. No lo interrogues ni prometas secreto absoluto. [12] [13]

Cuidá cómo pedís ayuda

Si sospechás vigilancia, usá un dispositivo seguro. La navegación privada o borrar el historial no eliminan todos los rastros. No guardes esta guía donde pueda exponerte. [10]

Si una línea no atiende tu situación o tu perfil, pedí derivación. No tenés que resolverlo en soledad.

Costa Rica

911 · Emergencias, 24 h

1125 · INAMU: orientación a mujeres. Lunes a viernes, 8:00 a 16:00.

[Fuente oficial](#)

Panamá

104 · Emergencia policial

182 · Línea Contigo Mujer: orientación sobre violencia y apoyo social.

[Fuente oficial](#) · [Más información](#)

Guatemala

110 · Policía Nacional Civil

1572 · Ministerio Público: atención y denuncias de mujeres víctimas de violencia, 24 h.

[Fuente oficial](#) · [Más información](#)

El Salvador

911 · Emergencia policial

126 · Línea de orientación del ISDEMU ante situaciones de violencia.

[Fuente oficial](#) · [Más información](#)

Honduras

911 · Sistema Nacional de Emergencias

Recibe incidentes de violencia doméstica. Pedí intervención y orientación para acceder a protección local.

[Fuente oficial](#) · [Más información](#)

Base profesional: The Hotline (seguridad y ayuda), NHS (atención médica) y Tusla (protección infantil). Los números entre corchetes enlazan las fuentes.

Selección de Centroamérica: no es un directorio exhaustivo. Fuentes oficiales enlazadas en cada recuadro.

Verificación: 23/09/2026. Los servicios pueden cambiar; consultá el enlace para ver actualizaciones.

Advertencia. Este material es estrictamente informativo. No reemplaza evaluaciones, tratamientos ni intervenciones médicas, psicológicas o psiquiátricas, ni asesoramiento o intervención legal.