

PADRES: EMPIEZEN A RELACIONARSE ANTES DE QUE COMIENZEN A SALIR EN CITAS

Como padre, usted puede ayudar a moldear las relaciones respetuosas en tener conversaciones con su adolescente acerca de relaciones saludables de pareja.

USTED juega un papel fundamental en la enseñanza de su hijo(a) sobre la importancia del respeto, cómo tomar decisiones responsables, y como decir “no” a comportamientos no deseados en una relación.

El mejor momento para preparar a su hijo(a) en desarrollar relaciones saludables se inicia *antes de salir en citas*. Haga su parte para ayudar a su hijo(a) a entender como se siente y como se ve una relación sana.

- Hable con su hijo(a) hoy.
- Visite www.startstrongparents.org para aprender más.
- Averigüe acerca de los grupos de apoyo escolar y actividades de liderazgo juvenil en Austin en www.SafePlace.org/expectrespect y en www.startstrongaustin.org
- Mandé un correo electrónico a ExpectRespect@SafePlace.org o llame a la Línea Directa de Ayuda de 24 horas de SafePlace, 512.267.7233 si usted tiene preocupaciones acerca de las relaciones de su hijo(a).

RELACIONES SALUDABLES: COMENZANDO LA CONVERSACION



Apoye a su Adolescente

- Únase con su hijo(a) en ver su programa favorito o escuchar el radio. Averigüe lo que su adolescente está aprendiendo acerca de las relaciones por los medios de comunicación y haga preguntas.
- Tome tiempo para hablar con su adolescente sobre los amigos y actividades diarias.
- Pregúntele a su adolescente acerca de sus sentimientos sobre citas amorosas y relaciones, pero evite forzar la pregunta.
- Demuestre y anime una conversación abierta y honesta. Pregunte: “¿Qué es importante para ti en una relación?”
- Compartir sus propias experiencias, en especial en los tiempos donde usted cometió un error o aprendido algo.
- Dígale a su adolescente que la violencia no es aceptable, que no esta bien hacerle daño o controlar a otra persona o tolerar una conducta abusiva en una relación.
- Enseñe a sus hijos con ejemplo en como expresarse sin violencia. Haber presenciado violencia en el hogar es perjudicial y aumenta su riesgo de experimentar o perpetrar el abuso en sus relaciones futuras.
- Ayude a su adolescente a reconocer las señales de una relación abusiva y no saludable.
- Encuentre soluciones en un juego de roles a los problemas que surgen en las relaciones - ¡La comunicación asertiva requiere práctica!
- Ayude a su adolescente con rupturas amorosas de manera sana.

10 Preguntas para Iniciar la Conversación

- ¿Cómo son las “citas amorosas” para ti y tus amigos? ¿Hay diferentes términos que utilizan para describir las citas amorosas - como "andar o salir con alguien?"
- Si su hijo o hija está saliendo en citas amorosas con alguien, pregunte "¿cómo va tu relación?"
- ¿Qué es lo que quieres o esperas de alguien con quien estás saliendo?
- ¿Qué tipo de relaciones es lo que ves en los medios de comunicación? ¿Qué tan saludable son estas relaciones?
- ¿Qué hace una relación divertida y sana vs. una dolorosa o abusiva?
- ¿Cómo deseas ser tratado en una relación? ¿Qué comportamientos serían inaceptables para ti?
- ¿Alguna vez has visto algún tipo de conducta abusiva entre personas que eran novios o que estaban saliendo?
- ¿Por qué alguien lastimaría a alguien con quien estaban saliendo? ¿Qué hace difícil romper una relación con una pareja abusiva?
- ¿Qué podrías hacer tu si conoces a una persona que esta siendo lastimada o amenazada? ¿Dónde buscarías ayuda?
- Si tuvieras un amigo(a) que era abusivo(a) hacia ti o alguien mas, ¿cómo le darías a conocer a esa persona cómo te sientes?