



SESENTESCENOS ENTRE LES BUDAS NULVAS SENONCIONA RELANDO CREANDO

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

Cenas en familia ofrecen una gran oportunidad para platicar sus hijos adolescentes. Con 1 de cada 5 estudiantes de secundaria que experimentan violencia en el noviazgo, el tiempo en la mesa ofrece una oportunidad de hablar con sus hijos sobre relaciones saludables, no importa que todavía no estén saliendo en citas.

USTED juega un papel fundamental en la enseñanza de su hijo(a) sobre la importancia del respeto, la forma de hacer decisiones responsables, y cómo 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
- Mande 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).

**El acto del amor, es decir, "Yo quiero que seas quien eres."
El acto del abuso, es decir, "Quiero que seas quien yo quiero
que tu sea." Es así de simple. James Gill**

Cada relación es única. Tenemos muchos diferentes tipos de relaciones con los amigos, los padres, profesores, y los novios/novias, pero todas las relaciones saludables tienen algunas cosas en común: el respeto, la seguridad, la equidad y la igualdad, la aceptación, la honestidad y la diversión.

Respeto. ¿Tus amigos te aceptan por quien tú eres? Nadie debe presionarte para que hagas cosas que te hacen sentir incómodo, tales como fumar, beber, hacer drogas, tomar o enviar fotos vergonzosas, o contacto físico no deseado.

Seguridad. ¿Te sientes emocionalmente y físicamente seguro en todas tus relaciones? Seguridad emocional significa que tú te sientes cómodo siendo tú mismo, sin temor de ser humillado. Seguridad física significa que no tienes miedo de ser lastimado o intimidado, o presionado a contactos físicos no deseados.

La Equidad y la Igualdad. ¿Tienes la misma igualdad en decidir tus amistades y relaciones? Desde las actividades que realizas hasta con los amigos con quien pasas el rato, tú tienes derecho de hacer tus propias decisiones.

Aceptación. ¿Tus amigos o tú novio/novia te acepta por lo que tú realmente eres? Tu no debes tener que cambiar lo que eres o comprometer tus creencias para hacer que a alguien le gustes.

La Honestidad y la Confianza. ¿Son tu y tus amigos sinceros el uno con otro? La honestidad se basa en la confianza. No se puede tener una relación sana sin confianza. Si alguna vez has pescado a un amigo en una mentira, tu sabes que se necesita tiempo para reconstruir la confianza.

La Buena Comunicación. ¿Hablas cara a cara (no sólo por texto) con tus amigos o tu novia/novio acerca de tus sentimientos? Tu y tus amigos deben de escucharse unos a los otros.

Desacuerdos Respetuosos. En cada relación que tú tienes, debe haber respeto mutuo y un entendimiento de que las personas pueden tener opiniones diferentes.

Disfrutar de Estar Juntos - ¿Te ríes, te divertirte y te sientes cómodo con tus amigos, novia/novio? Aunque las relaciones no son perfectas todo el tiempo, tú siempre debes sentirte seguro y cómodo siendo tú mismo.