



## SELEBANDITAS ON Y SVAISUBA SENOCIVTARE DE VICINTE RTERVDA DE SELEÑENSE

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

Como padre, usted juega un papel crítico en la enseñanza de su hijo(a) sobre la importancia del respeto, como hacer 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](http://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](http://www.SafePlace.org/expectrespect) y en [www.startstrongaustin.org](http://www.startstrongaustin.org)

• Mandé un correo electrónico a [ExpectRespect@SafePlace.org](mailto: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).

- Comuníquese con la Línea Nacional de Ayuda para Abuso en Citas entre Adolescentes al 1-866-331-9474 | TTY 1-866-331-8453  
[www.loveisrespect.org/](http://www.loveisrespect.org/)

**expect**  
**RESPECT**



*SafePlace*

**START**  
**STRONG**  
**AUSTIN**  
BUILDING HEALTHY TEEN RELATIONSHIPS

## ¿TIENES TU UNA RELACION SANA? - UNA PRUEBA PARA ADOLESCENTES

Pregúntele a su hijo(a) a tomar esta prueba y analizar las señales de advertencia de una relación no saludable.

### ¿Tu novio o novia...

- Se comunica abiertamente contigo acerca de problemas?
- Te da espacio para pasar tiempo con tus amigos y familiares?
- Te apoya y respeta?

Si has contestado **SI** a estas preguntas, ¡tú estás en camino a una relación sana! Ambos deben mantener el buen trabajo y recordar que siempre hay espacio para mejorar!

### ¿Tu novio o novia...

- Evita que tu pases tiempo con tu familia o amigos?
- Te llama y te insulta y te dice nombres feos o te humilla?
- Te amenaza o te asusta?
- Te llama constantemente o te manda muchos textos?
- Te a golpeado, cacheteado, empujado, o pateado alguna vez?
- Te ha presionado o forzado a ser sexual cuando tu no quieres?
- Te insulta cuando estás solo o enfrente de los demás?
- Te controla a donde sales, lo que llevas puesto, o lo que haces?
- Te amenaza de que se suicida si terminas la relación?

Si has contestado **SI** a cualquiera de estas preguntas, tu salud y tu seguridad pueden estar en riesgo. Habla con tus padres, un consejero escolar, enfermera de la escuela o alguien de tu confianza.

## Conozca las Señales de Advertencia de una Relación No Saludable

- El exceso de celos y control del comportamiento
- Para de salir con otros amigos o de participar en actividades familiares
- Comienza obtener calificaciones bajas o a faltar a la escuela
- Parece tener miedo al estar en desacuerdo, siempre hace lo que quiere su pareja
- El o ella tiene lesiones y trata de ocultarlos o no puede explicarlos
- Pérdida de interés en actividades y pasatiempos
- Se preocupa en hacer enojar o causar celos a su novio o novia
- El consumo de alcohol o drogas
- Embarazos no planificados o deseados

## Uso de la Tecnología en las Relaciones No Saludables

- Constantes mensajes de texto, mensajes instantáneos o llamadas
- La presión para tomar y enviar fotos embarazosas
- Dormirse con el teléfono celular al lado para no perder ninguna llamada
- Reacciona irracionalmente por no tener acceso telefónico o de Internet
- Insiste en contestar su teléfono celular de inmediato
- Un gran aumento en la cantidad de tiempo dedicado a hablar, enviar mensajes de texto, o en los sitios de redes sociales