

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Lo que es una relación “romántica” saludable y lo que no es

Febrero es el **Mes de de Concienciación de Violencia en Relaciones Románticas de Adolescentes**; un tiempo para enfocar nuestra atención en el abuso en relaciones entre jóvenes y brindar información sobre cómo prevenirlo.

En el consejo previo, *Know! El lado no tan inocente del romance adolescente*, hablamos sobre la prevalencia del abuso físico, emocional y verbal en relaciones románticas entre los jóvenes además de los problemas duraderos que pueden desarrollarse debido a esto, incluyendo el abuso de sustancias, trastornos alimenticios y conductas sexuales riesgosas.

En este consejo, resaltamos la importancia de la comunicación positiva regular y continua con su hijo sobre el tema de *Lo que es una relación “romántica” saludable y lo que no es*; para enseñarles tempranamente que las relaciones saludables se basan en la igualdad y el respeto mientras que las abusadoras se basan en el poder y control.

UNA RELACIÓN ROMÁNTICA SALUDABLE incluye una pareja que:

- Te respeta
- Escucha tus ideas y está dispuesta a veces a hacer concesiones
- Comparte algunos de tus mismos intereses como películas, deportes, lectura, bailar o música
- Puede compartir sus pensamientos y sentimientos contigo
- Se siente cómoda alrededor de tus amigos y familia
- Se enorgullece de tus logros y éxitos
- Respeto tu privacidad y tus límites
- Es considerada y honesta
- Te alienta a rendir bien en la escuela y en tus actividades extracurriculares

Una relación saludable es recíproca, por supuesto, por lo que la comunicación positiva, amabilidad y respeto mutuos deben ser practicados por ambas partes.

UNA RELACIÓN ROMÁNTICA SALUDABLE NO incluye una pareja que:

- Inspecciona tu teléfono celular, medios sociales o email sin tu permiso
- Te obliga a “registrarte” o necesita saber dónde estás en todo momento
- Te menosprecia constantemente
- Es extremadamente celosa o insegura
- Tiene un temperamento explosivo
- Trata de aislarte de tu familia o amigos
- Hace acusaciones falsas sobre ti

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

- Tiene cambios de humor extremos
- Se siente posesiva de tu persona
- Te dice qué hacer
- Te amenaza o te asusta
- Te hiere físicamente en cualquier manera
- Trata de presionarte o forzarte a realizar cualquier tipo de conducta de alto riesgo, incluyendo contacto sexual y/o abuso de drogas y alcohol

Es especialmente importante para ambas parejas siempre tener una comunicación clara y específica sobre sus límites sexuales. Uno podría tomar un comentario “No estoy seguro” como que significa, con un poco de presión o empuje, que él/ella puede que diga que “Sí”. Las jóvenes en particular necesitan ser firmes en decir “No”, y los jóvenes en particular, necesitan saber que si una joven dice “no”, y él/ella continúa de todas maneras, es una violación. ¡NO SIGNIFICA NO! Esto es un recordatorio que debe ser compartido con sus hijos frecuentemente.

Los jóvenes deben además ser enseñados a confiar en sus instintos y escuchar a su voz interior. Si se sienten incómodos en una situación con su pareja o con la relación en sí, necesitan tener un plan de salida. Hablar regularmente con su hijo, idealmente, antes de que un asunto en una “relación romántica” pueda presentarse, ayudará a edificar la confianza en usted, lo que aumenta la probabilidad de que acudan a usted por apoyo y guía si o cuando es necesario.

Usted puede alentar a sus preadolescentes/adolescentes a que visiten loveisrespect.org para acceder a información y recibir ayuda en un ambiente que está diseñado específicamente para ellos. Además, es una fuente excelente para padres, educadores u otros cuidadores de entrenamiento, herramientas y currículos para promover relaciones saludables y prevenir patrones futuros de abuso.

Loveisrespect ofrece servicios de teléfono gratuito y confidencial, ‘live chat’ y mensajes de texto 24/7/365. Conéctese en www.loveisrespect.org; envíe un mensaje a ‘loveis’ al 22522; o llame al 1-866-331-9474

Fuente: Loveisrespect.org.