



¡Know! Como hablar del romance con sus adolescentes

Es febrero, y el amor está en todos lados, independientemente de que en este momento haya una pandemia que ha tenido efectos a nivel mundial. De hecho, si bien COVID puede estar creando complejidades adicionales para el romance, el amor entre los jóvenes todavía está floreciendo. Aunque algunos padres prefieren evitar la idea de hablar con sus hijos sobre las relaciones románticas, es una discusión imprescindible. Al pensar en las “conversaciones” que tendremos con nuestros hijos e hijas, es importante saber que estaríamos mal si esas conversaciones estuvieran únicamente centradas únicamente en la educación sexual, la abstinencia, métodos de cómo prevenir el embarazo y cómo evitar enfermedades venéreas. Si bien todos estos son temas necesarios y vitales, hay otra parte monumental de la charla romántica que necesita ser incluida: lo que significa tener una relación romántica saludable, y cómo reconocer cuando no lo es.

Según [la página de internet LovelsRespect.org](https://www.LovelsRespect.org), todas las relaciones caen en algún lugar en el “The Relationship Spectrum” o “El espectro de las relaciones” donde se puede calificar si es que una relación es sana, o insalubre, ya sea porque conlleva comportamientos tóxicos o abusivos.

Las relaciones saludables incluyen:

- Respeto.
- Buena comunicación.
- Confianza.
- Honestidad.

- Igualdad.

En una relación saludable, las parejas toman decisiones juntas y saben que pueden compartir lo que está en su mente sin sufrir consecuencias negativas. Les gusta pasar tiempo juntos, pero también pueden ser felices y sentirse cómodos y pasar tiempo con los demás. Las personas en relaciones sanas dan apoyo, celebran los logros del otro, no son excesivamente celosos, y respetan los límites de su pareja. Las relaciones saludables se basan en la igualdad y el respeto.

Las relaciones insalubres implican:• Pausas en la comunicación.

- Presión.
- Deshonestidad.
- Lucha por el control.
- Comportamiento desconsiderado.

En una relación insalubre, una persona intenta tomar todas las decisiones. Esa persona puede presionar a la otra sobre sexo, o pasar tiempo sólo con ellos, y se pueden negar a ver cómo sus acciones pueden doler. Las relaciones poco saludables son basadas en intentos de controlar a la otra persona.

Las relaciones abusivas implican:

- Acusaciones.
- Cambio de culpa.
- Presión de aislamiento.
- Manipulación.

En una relación abusiva, una persona está en control total. Él o ella toma todas las decisiones que rodean las decisiones sexuales, amigos, límites, e incluso lo que es verdad y lo que no. La otra persona siente que no puede hablar con otras personas o compartir lo que realmente está sucediendo en su relación. La pareja dominante puede mostrar celos extremos, o tener estallidos explosivos, un mal temperamento o cambios de humor. Y aunque cualquier forma de daño físico cae dentro de esta categoría, no tiene que ser daño físico para ser abusivo. Una relación abusiva se basa en un desequilibrio de poder y control y puede conducir a consecuencias devastadoras.

A nosotros nos gusta pensar en el amor joven como divertido e inocente, pero las cicatrices que pueden venir de relaciones insalubres o abusivas pueden ser dañinas y destructivas tanto a corto como a largo plazo, incluso como preadolescentes y adolescentes.

A pesar de que no siempre podemos prevenir el dolor para nuestro hijo, podemos enseñarles cómo son las relaciones saludables, y apoyarlos y alentarlos a no sólo ser una buena pareja en una relación, sino a esperar respeto mutuo, y no conformarse con nada menos.

Si bien el Día de San Valentín es un gran telón de fondo para comenzar la conversación, esto no es una discusión de uno y hecho, la plática tiene que ser continua. Incluso si usted piensa que su hijo o hija no tiene ningún "interés amoroso" actual, usted debería empezar a conversar con sus hijos acerca del tema de las relaciones románticas saludables en sus conversaciones regulares y como parte de los temas importantes que usted tiene que revisar continuamente con sus hijos.

Love Is Respect es un recurso nacional que ofrece información y consejos para interrumpir y prevenir relaciones insalubres y la violencia de pareja íntima empoderando a los jóvenes a través de educación, apoyo y recursos inclusivos y equitativos.

Para obtener más información, visite la página en la internet LovelsRespect.org.

Fuentes

LovelsRespect.org: El espectro de relaciones.

Acerca de ¡Know! Consejos para Padres

Todos tenemos un papel en la prevención. Al leer y compartir este ¡Know! Consejo para padres de hoy: estás haciendo de su parte para prevenir el abuso de sustancias y crear un mundo más saludable para todos.

Ponemos a su alcance estos consejos para padres para empoderar a padres como usted. ¡Know! lo ayuda a promover la salud y el bienestar y protege a nuestros jóvenes de comportamientos no saludables, incluyendo el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Sin embargo, dependemos de las donaciones de personas como usted para brindar estos consejos.

Si este consejo le resultó interesante o útil, [considere hacer una donación en preventionactionalliance.org/donate](http://preventionactionalliance.org/donate).

¡Know! Los Consejos para padres son proporcionados por Prevention Action Alliance con el apoyo del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicciones de Ohio, el Departamento de Educación de Ohio y ¡Hable con sus hijos!

[Mas ¡Know! Consejos de Padres están disponibles en Español en los archivos de los artículos.](#)



Prevention
Action Alliance