

HABLAR CON SUS HIJOS ACERCA DE LAS RELACIONES SALUDABLES

UN KIT DE HERRAMINETAS PARA PADRES



Desarrollar relaciones saludables: ¡la importancia de usted!

Educar a los hijos es una de las mayores alegrías y responsabilidades que puede tener un padre. Una meta importante de enseñar a los niños es capacitarlos para que sean pensadores independientes y ayudarlos a desarrollar las habilidades fundamentales que les permitirán ayudarse a sí mismos a alcanzar sus metas como adultos.

Los padres y cuidadores desempeñan un papel fundamental al dar un buen ejemplo y enseñar a los jóvenes la importancia de las relaciones respetuosas, honestas y positivas: cómo tomar decisiones responsables con respecto a las relaciones, cómo resolver conflictos, establecer buenos límites y mantener un sentido de identidad en sus relaciones.



Hablar con un niño o adolescente sobre las relaciones puede ser incómodo y generar momentos de incomodidad tanto para el niño como para los padres. Sin embargo, estas conversaciones son vitales para brindar la información y la orientación necesarias a su hijo. Hablar de comportamientos saludables o no saludables puede incorporarse a su vida diaria; la utilización de programas de televisión y otros medios de comunicación, conversaciones y otros momentos de aprendizaje puede ayudar a iniciar conversaciones. Esperamos que esta caja de herramientas le proporcione información útil que pueda utilizar para iniciar estas conversaciones en todas las etapas del desarrollo de su hijo.

¿Sabía usted que...?

3 de cada 4 padres dicen que han tenido una conversación con sus hijos adolescentes acerca del noviazgo. Sin embargo, 3 de cada 4 de los hijos y 2 de cada 3 hijas dicen no haber tenido una conversación con sus padres sobre el abuso en el noviazgo.

Liz Claiborne Inc. study on teen dating abuse conducted by Teenage Research Unlimited, February 2005)



0-5 años

A esta edad, su hijo desarrolla la capacidad de comunicarse y comprender el mundo de diversas formas, como a través del juego y la narración de cuentos. Hablan de experiencias con respecto a ellos mismos y cosas que son importantes para ellos; comprender los sentimientos de los demás apenas comienza. En este punto, es útil que el niño aprenda sobre sus emociones y permitirles elegir cómo interactuar con otras personas como su familia, amigos, maestros y extraños.

Ayude a los niños a aprender sobre las emociones enseñándoles palabras para expresar sus sentimientos, reconociendo sus miedos y ayudándolos a encontrar formas útiles de expresar sus sentimientos. Durante las etapas del niño pequeño, cree oportunidades para que sus hijos jueguen con otros niños de su edad. Explique las razones de las reglas y ciertos comportamientos. Establezca límites y límites claros para ellos. Tenga cuidado de no etiquetar a un niño como bueno o malo, sino déjele saber que su comportamiento es bueno o malo.

Videos útiles para ver con su hijo/a

Estos videos de YouTube pueden ayudarlo a iniciar conversaciones con su hijo/a:

- Conoce tus emociones con intensidad
- Juega y aprende: para y respira
- El Consentimiento para niños



Libros útiles para leer con su hijo/a

Aquí hay algunos libros útiles para iniciar conversaciones con su hijo/a:

- “¿Debo compartir mi helado?” de Mo Willems
- “¿Eres tú mi mamá?” de P.D. Eastman
- “Adivina Cuanto te quiero” de Sam MacBratney



Estos son algunos recursos gratuitos en su área que pueden brindar ayuda y apoyo:

- Primeros 5 California: <https://www.first5california.com/es-mx/services/>
- Early Learning Services: <https://www.sccoe.org/depts/students/early-learning-services/Pages/default.aspx>
- Early Start: <https://www.dds.ca.gov/services/early-start/>

Redes sociales y protección digital

No hay forma de evitar la influencia de las redes sociales en los niños y la conexión constante a pantallas / aplicaciones. Es importante hablar con su hijo sobre las formas en que puede mantenerse seguro en línea. A continuación, se incluyen algunos consejos que pueden ayudar:



Aplicaciones: Asegúrese de que las aplicaciones y los juegos sean adecuados para su edad. Tome en serio a su hijo si le informa que se siente incómodo con una interacción en línea. Esté atento a las señales de que su hijo pueda ser el objetivo de un acosador cibernético, como pasar largas horas en línea (especialmente por la noche), actividades en línea que el niño esconde, llamadas telefónicas o contactos que no conoce, o regalos que no compró.



Barreras: Discuta las reglas de su hogar sobre lo que está bien y lo que no está bien al realizar búsquedas, actividades, aplicaciones y juegos en línea.

- Nunca revele información personal como dirección, número de teléfono, etc.
- Dile a un adulto de confianza si alguien te hace sentir asustado o triste.
- Comparte tu contraseña con tus padres, pero nunca compartas tu contraseña con extraños o con alguien en línea.
- Nunca aceptes conocer a alguien en persona que hayas conocido en línea.
- Mantenga el uso de la tecnología en áreas comunes para que pueda controlar lo que usa su hijo.



Cree tiempo juntos: Participe y sepa qué actividades, aplicaciones y juegos está utilizando su hijo cuando está en línea.

- Pasen tiempo juntos en línea jugando a los juegos que les gustan o viéndolos jugar.
- Pídales que le muestren lo que les gusta hacer en línea y los videos que les gusta ver.



Seguridad: Existen varias herramientas en línea que le permiten controlar el acceso de sus hijos a sitios o contenido para adultos. Incluso puede limitar la cantidad de tiempo que sus hijos pueden estar en línea cada día. Busque "controles para padres" en la aplicación o el sistema que está intentando configurar para obtener guías paso a paso. También puede descargar aplicaciones de control parental que controlan múltiples sistemas y plataformas. Asegúrese de que las cuentas de redes sociales estén configuradas como privadas.



6-8 años

Durante los primeros años de edad escolar, los niños están desarrollando su propio lugar en el mundo, pero aún dependen fuertemente en las relaciones de la familia como su principal fuente de información y apoyo. También comienzan a ser más conscientes y modestos de sus cuerpos en desarrollo a medida que comienzan a observar a los demás a su alrededor. Es importante seguir ayudándolos a comprender los límites y, al mismo tiempo, permitir una conversación abierta y sin prejuicios (apropiada para su edad) sobre sus cuerpos y límites.

A muchos de nosotros nos enseñaron a abrazar y besar a los miembros de la familia cuando los vemos en fiestas y reuniones sociales. Si no quisiéramos, es posible que nos hayan forzado a hacerlo o podríamos meternos en problemas. Esto podría enseñar a los niños que decir "no" a un adulto no es una opción y que si no haces lo que un adulto te pide, podría haber consecuencias negativas. Dar a los niños opciones y permitirles decir "no" cuando se trata de su cuerpo puede ayudar a fortalecer su voz y darles autonomía corporal. También puede hablar con sus hijos acerca del derecho a mantenerse seguros, fuertes y libres: seguros contra el daño de otros, fuertes de mente y cuerpo y libres de elegir sus propias acciones.

Videos útiles para ver con su hijo/a

Estos videos de YouTube pueden ayudarlo a iniciar conversaciones con su hijo/a:

- El Consentimiento para niñ@s
- Autoestima presentado por puros cuentos saludables



Libros útiles para leer con su hijo/a

Aquí hay algunos libros útiles para iniciar conversaciones con su hijo/a:

- "¡Mi Cuerp mis reglas!" de Jayneen Sanders
- "El pez arco iris" de Marcus Pfister
- "Me gusta cómo soy" de Karen Beaumont



Estos son algunos recursos gratuitos en su área que pueden brindar ayuda y apoyo:

- Prevention & Early Intervention services. Contacte a la escuela de su hijo/a, llame a Behavioral Health Services at 800-704-0800, o comuníquese con su proveedor de seguros
- YMCA's Project Cornerstone's Developmental Assets <https://www.ymcasv.org/ymca-project-cornerstone/developmental-assets>

Actividades para hacer con su hijo

Afirmarse a si mismo:

Saber cómo reafirmarse en una situación incómoda puede ser muy enriquecedor. Ejercer los límites y hablar sobre lo que te incomoda es el primer paso.



COMO HACERLO:

Cuando tu _____

Me hace sentir _____

Si no _____

Voy a _____

UN EJEMPLO DE COMO HACERLO:

Cuando me miras de esa manera

Me haces sentir muy incómodo/a

Si no paras

Le diré a la maestra

Ayude a su hijo a identificar personas seguras en su vida utilizando un mapa de recursos personales:

Personal de la escuela

- _____
- _____
- _____

Agencias comunitarias

- _____
- _____
- _____

Familia:

- _____
- _____
- _____

Amigos/as:

- _____
- _____
- _____





9-11 años

Durante estas edades, un niño puede ver las cosas a través de la perspectiva de los demás y comienza a experimentar presión de sus compañeros. También comienzan a confiar en sus compañeros como fuente de información y ejemplos de relaciones. Cuando el niño comienza su viaje hacia la independencia, los padres siguen siendo un área importante de apoyo y razón. Es importante mantener una comunicación sana en torno al consentimiento y los cambios corporales.

Discuta en familia sobre cómo intervenir de manera segura en situaciones en las que pueden ver que ocurre algo no saludable, como el acoso. Definir el significado de un espectador: alguien o un grupo de personas que observan cuando un individuo está siendo acosado o intimidado; y un defensor: una persona que defiende sus creencias, hace lo que cree que es correcto (incluso si está solo), que ve el mal y actúa, que se opone a un acto de injusticia o intolerancia. Pregúnteles si creen que se considerarían espectadores o defensores. Hable con su hijo sobre su elección y hágale preguntas. Hable con ellos sobre las 4D de ser un defensor (consulte la página siguiente).

Videos útiles para ver con su hijo/a

Estos videos de YouTube pueden ayudarlo a iniciar conversaciones con su hijo/a:

- Cuento sobre el acoso escolar en los niños - La decisión de Marina
- ¿Qué es el acoso escolar?
- Pablito un niño con TDAH



Libros útiles para leer con su hijo/a

Aquí hay algunos libros útiles para iniciar conversaciones con su hijo/a:

- <http://www.drec.gob.pe/wp-content/uploads/2017/05/la-planificacion-en-la-educacion-inicial-guia-orientaciones.pdf>
- <https://www2.ed.gov/espanol/parents/academic/adolescencia/adolescencia.pdf>



Estos son algunos recursos gratuitos en su área que pueden brindar ayuda y apoyo:

- Prevention & Early Intervention services. Contacte a la escuela de su hijo/a, llame a Behavioral Health Services al 800-704-0800, o comuníquese con su proveedor de seguros.
- YMCA's Project Cornerstone's Developmental Assets <https://www.ymcasv.org/ymca-project-cornerstone/developmental-assets>.

Actividades para hacer con su hijo



Habla sobre las 4D de ser un defensor



Límites y mi declaración de derechos

Los límites personales ayudan a definir sus expectativas sobre cómo desea que los demás lo traten. Comunicar los límites personales incluye decirles a los demás sus expectativas y expresar cuándo se han cruzado sus límites. Hable con sus hijos sobre las formas en que pueden identificar cuáles son sus límites.

COMO HACERLO:

Tengo derecho a _____

Tengo derecho a _____

Tengo derecho a _____

Tengo derecho a _____

UN EJEMPLO DE COMO HACERLO:

Tengo derecho a ser tratado con respeto

Tengo derecho a expresar mis sentimientos

Tengo derecho a sentirme bien de mi mismo

Tengo derecho a decir que "no" y no sentirme culpable





12-14 años

En este punto, los niños desarrollan sus propios puntos de vista y opiniones que pueden diferir e incluso desafiar las de sus padres. Su principal fuente de información son sus compañeros y su necesidad de privacidad aumenta sustancialmente. Es importante permitirles la capacidad de desarrollar y discutir sus propios puntos de vista, opiniones, incluso si no están de acuerdo con sus padres.

Comprenda la presión que puede enfrentar su adolescente. Hay muchas presiones que comienzan durante la escuela secundaria, como el uso de sustancias, el sexo o los actos sexuales, las relaciones, las pandillas y el acoso. Cree espacios para que su hijo comparta las presiones que enfrenta. Aún se necesita la orientación de los padres. Las vías de comunicación abiertas y sin prejuicios le permiten al niño un lugar seguro al que acudir cuando necesita apoyo. Tenga cuidado de no etiquetar a un niño como bueno o malo, sino déjele saber que su comportamiento es bueno o malo. Asegúrese de tener conversaciones equitativas sobre relaciones saludables y no saludables. Muchas veces conversamos con nuestras hijas sobre cómo mantenerse seguras y no tomar decisiones arriesgadas; pero nos olvidamos de conversar con nuestros hijos sobre sus opciones, cómo mantenerse seguros y qué es saludable.

Videos útiles para ver con su hijo/a

Estos videos de YouTube pueden ayudarlo a iniciar conversaciones con su hijo/a:

- Presión social en la adolescencia
- Ciberbullying - ¿Qué Es Y Qué Hacer?
- Consentimiento sexual explicado con té (versión limpia)



Consejos útiles para incorporar en su familia

- Desarrolle una noche de juegos en la que todos los teléfonos, televisores y dispositivos electrónicos estén apagados y la familia simplemente se conecte y juegue entre sí.

Estos son algunos recursos gratuitos en su área que pueden brindar ayuda y apoyo:

- Behavioral Health or School Linked Services: Contacte a la escuela de su hijo/a, llame a Behavioral Health Services at 800-704-0800, o comuníquese con su proveedor de seguros
- LGBTQ Youth Space <https://youthspace.org/>
- Servicios móviles de crisis las 24 horas a través de Uplift

Redes sociales y protección digital

No hay forma de evitar la influencia de las redes sociales en los adolescentes y la conexión constante a pantallas / aplicaciones. Es importante hablar con su hijo sobre las formas en que puede mantenerse seguro en línea. A continuación, se incluyen algunos consejos que pueden ayudar:

A

Activo: Manténgase activo en las redes sociales y las actividades en línea de su hijo. Pídale que lo agreguen como amigo en sus páginas de redes sociales como Instagram, SnapChat y más. A los adolescentes les encanta enseñar, así que pídale que le muestren cómo usar los filtros, cómo crear videos o qué eligen publicar o no. Pídale que le muestren a sus amigos o personas a las que siguen en línea. Cuando pregunte, asegúrese de que venga de un lugar de exploración y no como una demanda.

B

Barreras: Discuta las reglas de su hogar sobre lo que está bien y lo que no está bien al realizar búsquedas, actividades, aplicaciones y juegos en línea:

- Nunca revele información personal como dirección, número de teléfono, etc.
- Comparte tu contraseña con tus padres. Pero nunca comparta su contraseña con extraños o con alguien en línea.
- Nunca aceptes conocer a alguien en persona que hayas conocido en línea
- No digas nada en línea que no dirías en persona.
- Cree un toque de queda y un límite de tiempo para el teléfono y / o los juegos.

C

Ciberacoso y la falta de respeto digital (difundir información negativa o vergonzosa sobre alguien a sus espaldas) puede tener graves consecuencias. Hable sobre formas de combatirlo. ¿Pueden pensar en algún momento en el que alguien en línea los acosara o les faltara el respeto? ¿Cómo te hicieron sentir esos comportamientos? ¿Qué podrían hacer al respecto si sucediera? ¿Han acosado cibernéticamente a alguien? ¿Cómo creen que se sintió esa persona?

S

Seguridad es importante. Hable con su hijo sobre las formas en que puede protegerse. Mantenga la privacidad de sus contraseñas e información personal. ¡Enséñeles a confiar en su instinto! Si se siente amenazado o acosado por alguien, diga algo, hágale saber a la gente que su comportamiento no está bien. Sea un defensor de los demás también. Sepa dónde están sus límites. Bloquee a aquellos que no conoces o con los que no te quieras asociar.

Tener un diálogo sobre relaciones saludables:

Aunque es posible que su hijo aún no esté en una "relación de noviazgo", ya está comenzando a construir relaciones sólidas y está explorando citas amorosas con sus compañeros(as). Este es un buen momento para hablar con ellos sobre las relaciones en sus vidas y lo que es saludable o no saludable.

Maneras de iniciar la conversación:

- ¿Qué te gusta de tu amiga(o)?
- ¿Qué te hace seguir siendo amigos?
- ¿Sientes que tienes derecho a expresar tu desacuerdo con tus amigos? ¿Cómo haces esto? ¿O cómo puedes hacer esto?
- ¿Alguna vez un amigo te ha hecho sentir como si no pudieras hacer nada bien? ¿Cómo te hizo sentir eso? ¿Que hiciste al respecto?
- Pídeles que piensen en un amigo del cual se dieron cuenta que no era bueno para ellos:
 - ¿Por qué crees que seguiste siendo amigo de ellos?
 - ¿Por qué crees que tu amigo te trató de esta manera?
 - Si tuvieras un amigo que estuviera en la misma situación que tú, ¿qué consejo le darías?
- ¿Crees que reconocerías si una relación no fuera buena para ti? ¿Cómo?

Hable con ellos acerca de lo saludable y lo insalubre:



Señales Saludables

- Comunicación
- Compromiso
- Igualdad
- Compasión
- Respetuoso
- Considerado
- Compatibilidad
- Confiando
- Honesto
- Decisiones mutuas



Señales de advertencia insalubres

- Irrespetuoso
- Presionado para hacer cosas
- Deshonesto
- Desconfianza
- Mala comunicación
- Aislamiento: solo pasar tiempo juntos



Señales de advertencia abusivas

- Mantenerlo alejado de familiares o amigos
- Culparte o negar sus decisiones por su comportamiento
- Dañar física o emocionalmente
- Obligándote a hacer cosas que no quieres
- Controlando tus decisiones

Aquí hay algunos recursos en línea que pueden brindar más apoyo:

- Community Solutions: <https://www.communitysolutions.org/survivors-of-violence/>
- <https://www.futureswithoutviolence.org/>
- <https://www.loveisrespect.org/>

Actividades para hacer con su hijo adolescente

Tener un diálogo sobre la sexualidad saludable

Muchas veces hablar de sexo es un tabú con nuestros amigos y familiares. A menudo es la incomodidad que hace que las conversaciones sobre sexo se sientan vergonzosas. No hablar sobre lo que es la sexualidad saludable puede crear barreras para comprender lo que es bueno y lo que no; haciéndolo difícil que alguien revele si ha sido lastimado. Es importante no solo hablar sobre los aspectos físicos del sexo y los cuerpos, sino también platicar acerca del consentimiento y de los límites.

Maneras de iniciar la conversación:

- ¿Cuáles son algunos ejemplos de alguien que dice o hace algo que traspasa tus límites personales?
- ¿Qué puede decir o hacer para comunicar sus límites personales?
- ¿Conoce la diferencia entre coquetear y acoso?
- ¿Cuándo un juego o una broma se vuelve demasiado y ya no es divertido?
- ¿Hay algunas cosas que alguien pueda pedirle que no quiera hacer?
- ¿Alguna vez le pidieron o le obligaron a hacer algo que no quería hacer o que lo hizo sentir incómodo?



Es importante comprender que a veces nuestras acciones y conversaciones pueden hacer que los que nos rodean se sientan acosados. Algunos ejemplos de esto pueden incluir: bromas sucias, hablar de otra persona de manera sexual, compartir imágenes inapropiadas de alguien sin su consentimiento, silbar o decir "hola bebé" a otra persona mientras pasan. Presionar a los hombres que se den un "acostón", suponer que los hombres no son violados o que solo los hombres "débiles" son violados, y enseñar a las mujeres a evitar ser violadas en lugar de enseñar a los hombres a no violar.

Este tipo de conversaciones han impactado a nuestra sociedad con consecuencias negativas y dañinas al impactar la política social, reducir la rendición de cuentas y generar niveles más altos de agresión sexual y violencia doméstica. Cambiar estas conversaciones confrontando estas normas sociales dañinas puede ayudar a prevenir el abuso y el acoso sexual. Hable con su hijo sobre el verdadero impacto que las palabras pueden tener en alguien y en nuestra sociedad. Hable con ellos sobre diferentes escenarios y defina qué no es gran cosa, qué está en contra de sus expectativas como familia, qué está en contra de las reglas de la escuela y qué está en contra de la ley.



15-17 años

Los jóvenes de este grupo de edad continúan desarrollándose independientemente de sus padres y tienden a pasar más tiempo con sus amigos que con su familia. Son mucho más capaces de comprender los puntos de vista de los demás y pueden ver más las complejidades de la vida y las relaciones. El interés de salir con alguien y la sexualidad aumenta sustancialmente y, por lo tanto, la necesidad de una comunicación abierta y saludable con los compañeros, los padres y otras fuentes de apoyo es muy importante.

Comprenda el desarrollo de su adolescente y cómo afecta su relación. La adolescencia tiene que ver con la experimentación. Desde los cambios de humor hasta comportamientos de alto riesgo, el comportamiento "normal" de los adolescentes puede parecer cualquier cosa menos normal; sin embargo, una nueva investigación revela que el desarrollo del cerebro durante estos años formativos juega un papel importante en la configuración de la personalidad y las acciones de su adolescente. Saber qué es normal es clave para que pueda comprender y guiar mejor a su hijo adolescente.

Videos útiles para ver con su hijo/a

Estos videos de YouTube pueden ayudarlo a iniciar conversaciones con su hijo/a:

- TIPS para reducir el ESTRÉS *ADOLESCENTES CON VALOR*
- Ciberbullying - ¿Qué Es Y Qué Hacer?
- Consentimiento sexual explicado con te (doblaje español)



Consejos útiles para incorporar en su familia

- Haga un tiempo o una "cita" para cada niño individualmente para que pueda conectarse con ellos y platicar acerca de sus vidas y mostrarles lo especiales que son. Puede ser tan simple como llevar a su hijo a la tienda con usted. Para los adolescentes, los viajes largos o las caminatas pueden ser muy exitosas.

Estos son algunos recursos gratuitos en su área que pueden brindar ayuda y apoyo:

- Behavioral Health o School Linked Services: Contacte a la escuela de su hijo/a, llame a Behavioral Health Services al 800-704-0800, o comuníquese con su proveedor de seguros
- LGBTQ Youth Space <https://youthspace.org/>
- Servicios móviles de crisis las 24 horas a través de Uplift

Actividades para hacer con su hijo adolescente

Tener un diálogo sobre relaciones saludables:

Todas las relaciones son únicas. Fomente la conciencia emocional: la capacidad de reconocer los sentimientos emocionales momento a momento y de expresar todos los sentimientos (buenos y malos) de manera adecuada. Algunos padres / cuidadores están luchando con sus propias historias de violencia, incluidas las relaciones abusivas continuas. Esto puede afectar la voluntad y la capacidad de los padres para conectarse con su hijo y poder hablar sobre relaciones saludables y no saludables. Sin embargo, la importancia de una comunicación abierta y franca sobre las relaciones puede ser aún más importante en estas situaciones familiares. En una relación sana debe haber respeto, seguridad, apoyo, individualidad, justicia e igualdad, aceptación, honestidad, confianza, comunicación y diversión.

Preguntas para discutir:

- ¿Qué esperas de alguien con quien saldrías?
- ¿Qué ha aprendido sobre las relaciones de las relaciones que ve a su alrededor? (como padres, abuelos, tíos, tías, televisión, etc.)
- ¿Cuáles crees que son las cualidades importantes en una relación? ¿Cuáles son las cualidades que pueden arruinar una relación?
- Si su relación no va bien, ¿cómo terminaría la relación?



Comunicar: discutir y definir el problema desde el punto de vista de cada persona.



Intercambio de ideas: haga un intercambio de ideas sobre posibles soluciones



Negociar: evaluar y seleccionar las soluciones viables



Compromiso: elija una solución que sea aceptable para ambas partes



¡Hazlo! implementa la solución



Reevaluar: reevaluar la solución en una fecha posterior

En todas las relaciones habrá discusiones y malentendidos. Hable sobre maneras saludables de resolver conflictos y trabaje en los desacuerdos que puedan surgir de manera saludable. Asegúrese de que ambas personas utilicen declaraciones de "yo siento que" y estén dispuestas a aceptar equivocarse y / o comprometerse. Siga los pasos a la izquierda sobre las formas de luchar limpio.

Aquí se muestran algunos recursos en línea que pueden brindar más apoyo:

- Community Solutions: <https://www.communitysolutions.org/survivors-of-violence/>
- <https://www.futureswithoutviolence.org/>
- <https://www.loveisrespect.org/>

Actividades para hacer con su hijo adolescente

Tener un diálogo sobre la sexualidad saludable:

Todos los padres tienen derecho a guiar las decisiones de sus hijos adolescentes sobre una sexualidad saludable. Esta conversación puede ser un desafío para todos los padres. A continuación se presentan algunas preguntas sobre las que puede hablar con su adolescente para abrir el diálogo al mismo tiempo que incorpora sus valores familiares y se asegura de que su adolescente esté informado. Hablar de relaciones saludables es un proceso continuo en lugar de una sola conversación. Nuevamente, esta conversación debe ocurrir con su hijo independientemente de su género u orientación sexual. Es importante señalar que, según los CDC, el 55% de los niños en los EE. UU. Han tenido relaciones sexuales a los 18 años.

Preguntas para discutir:

- ¿Confías en la persona?
- ¿Esta persona te hace sentir seguro?
- ¿Esta persona te hace sentir respetada/o?
- ¿Están siendo presionados para tener actividad sexual? ¿Y tu pareja?
- ¿Ha sido honesto con su pareja?
- ¿Conocen los riesgos físicos de la actividad sexual (ETS, embarazo, etc.)?
- ¿Han considerado usar un método anticonceptivo?
- ¿Están haciendo lo correcto? ¿Su pareja está haciendo lo correcto?
- ¿Tienen buena comunicación con su pareja? ¿Podrán decirles si sienten dolor o si se sienten incómodos?
- ¿Participar en actividades sexuales apoya sus valores personales, morales o religiosos?
- ¿Es esto algo de lo que se arrepentirán al día siguiente? ¿O lo hará su pareja?



El consentimiento es un acuerdo entre los participantes para participar en actividades sexuales. Debe administrarse libremente sin amenazas ni coerción. Debe ser activo y no pasivo donde la pareja se involucre de manera voluntaria todo el tiempo. Debe ser informado y específico. La pareja debe ponerse de acuerdo sobre qué actos están realizando y cómo; por ejemplo, aceptamos usar protección, solo aceptamos besar, etc. Por último, el consentimiento es reversible: una persona puede cambiar de opinión en cualquier momento y eso debe ser respetado y honrado.

Consejos finales para considerar



La comunicación con su hijo sobre las relaciones es un proceso continuo en lugar de una conversación única. Invierta tiempo para hablar con su hijo sobre amigos y eventos diarios. Recuerde que estas conversaciones deben suceder con frecuencia y en todas las etapas de la vida de un niño. Asegúrese de tener conversaciones sobre relaciones saludables con sus hijos de manera equitativa, independientemente de su identidad de género u orientación sexual.

- Acentuar lo positivo. Las conversaciones sobre las relaciones no deben centrarse únicamente en el comportamiento de riesgo o las consecuencias negativas, sino que también deben abordar los factores que promueven el desarrollo adolescente saludable y los resultados positivos (es decir, el éxito académico, los amigos, los pasatiempos y recordarles lo maravillosos que son).
- Discuta cómo ser un defensor saludable cuando su hijo observe comportamientos poco saludables en sus compañeros.
- Fomente la reflexión abierta, honesta y reflexiva sobre las relaciones saludables y las relaciones no saludables. Permita que su hijo aclare sus valores y expectativas para relaciones saludables y permítale debatir esos temas y llegar a su propio entendimiento, en lugar de descartar sus respuestas como "incorrectas".
- Sea un padre eficaz equilibrando la firmeza con la sensibilidad. Anime a su adolescente a que se comuniqué con usted y esté abierto a sus sentimientos; no lo descarte ni lo critique.
- Aproveche al máximo los "momentos de enseñanza" para hablar sobre relaciones saludables y no saludables, utilizando episodios de televisión, películas, noticias, eventos comunitarios, conociendo las experiencias de los amigos, etc.
- Comprenda la presión que puede enfrentar su hijo. Hay muchas presiones como el uso de sustancias, el sexo o los actos sexuales, las relaciones, las pandillas y el acoso. Cree espacios para que su hijo comparta las presiones que enfrenta.
- Adopte una posición clara contra la falta de respeto, el abuso de poder, cualquier forma de violencia o el uso de lenguaje abusivo o inapropiado con un mensaje firme y claro.

¿Sabía usted que...?

Los jóvenes que han experimentado discordias familiares, incluida la violencia, tienden a aceptar la violencia entre compañeros y parejas íntimas. La experiencia de un niño o joven con violencia doméstica o conflicto en el hogar, así como ser víctima de abuso o negligencia física o sexual, o enfermedad mental de los padres o abuso de sustancias puede aumentar el riesgo del joven de sufrir violencia en el noviazgo adolescente.

Connecting the dots: an overview of the links among multiple forms of violence, CDC 2014



La misión de Community Solutions es crear oportunidades para un cambio positivo promoviendo y apoyando todo el potencial de las personas, las fortalezas de las familias y el bienestar de nuestra comunidad.

NUESTROS SERVICIOS INCLUYEN:

Community Solutions ofrece un espectro integral de prevención, intervención, tratamiento y servicios residenciales para ayudar a los niños, las familias y las personas a superar los desafíos planteados por: salud mental, abuso de sustancias, trauma, influencia de pandillas, agresión sexual, violencia doméstica y trata de personas.

- Línea directa las 24 horas en los condados del sur de Santa Clara y San Benito
- Refugio confidencial para sobrevivientes y sus hijos
- Asesoramiento individual y grupal para adultos, adolescentes y niños
- Acompañamiento a entrevistas con la policía, la corte y más
- Ayuda para obtener una orden de restricción y otra asistencia legal
- Recursos y referencias

CONÉCTATE CON NOSOTROS

- Visite nuestro sitio web en www.communitysolutions.org
- Llame a nuestra línea confidencial de crisis las 24 horas al 1 (877) 363-7238
- En Facebook & Instagram @CommunitySolutionsSTV
- Conéctese con un consejero en línea en www.safechatsv.org
- Visite nuestro Centro de Justicia Familiar y conéctese con múltiples colaboradores los miércoles en nuestra oficina de Morgan Hill
- Nuestras oficinas:
 - 16264 Church St. Suite 103 en Morgan Hill
 - 9015 Murray Ave Suite 100 en Gilroy
 - 341 Tres Pinos Rd Suite 202b en Hollister

SE VOLUNTARIO CON NOSOTROS

- Consejeros voluntarios certificados
- Gilroy Innovators
- Hollister Innovators

Financiamiento posible a través de la Oficina de Prevención de la Violencia de Género del Condado de Santa Clara