

BOLETÍN



En Este Volumen:

- **Prueba sobre Relaciones**
- **Relaciones Saludables**
- **Derechos Básicos en las Relaciones**

Queridos Amigos,

¿Qué es una “relación sana”? ¿Cómo enseñamos a los niños en nuestras vidas las habilidades para tener relaciones sanas y positivas con compañeros y manejar “las citas”? Una sugerencia es no esperar hasta que estén “viéndose” para tener una conversación. “Las buenas noticias son que los niños maduran mas temprano, son más independiente y tienen acceso a una cantidad y a una calidad mayor de información disponible.” Las malas noticias son que los niños maduran mas temprano, son más independiente y tienen acceso a una cantidad y a una calidad mayor de información disponible.” (Tomado del Manual para Padres).

En esta edición de nuestro boletín proporcionaremos algunas ideas de cómo hablar con los jovencitos(as) sobre relaciones. Es nuestro deseo que esta información, junto con el amor, apoyo y dirección de los padres y de otros adultos importantes en sus vidas, ellos puedan pueden crecer y experimentar buenas y sanas relaciones.

Una nota para los padres/guardianes con jovencitos: La violencia en la relación se percibe a menudo como una situación que ocurre a “muchachas”, y muchos padres ven la importancia de hablar con sus hijas sobre el cómo permanecer seguras. Los expertos en prevención de la violencia nos dicen que es importante que hablemos con nuestros hijos sobre relaciones sanas al igual que lo hablamos con nuestras hijas.

Amy Peterson
Coordinadora de Ayuda a Víctimas
Archidiócesis de Milwaukee

La Prueba sobre Relaciones (Para hacerla con su hijo)

- | | | |
|--|--------|-------|
| 1. Comunicación poder leer la mente del otro. | Cierto | Falso |
| 2. Tu tienes el derecho de decir “NO” y no sentirte culpable. | Cierto | Falso |
| 3. Amor verdadero es pensar sólo en la otra persona. | Cierto | Falso |
| 4. Ser celoso es señal de amor. | Cierto | Falso |
| 5. Una relación saludable esta basada muchísimo en la atracción física . | Cierto | Falso |
| 6. Entregarte a tu pareja es el mejor modo de resolver problemas. | Cierto | Falso |
| 7. Una persona que en verdad se preocupa por ti muestra respeto y consideración. | Cierto | Falso |
| 8. El tiempo para empezar a “verse” es en escuela superior (high school) | Cierto | Falso |

(prueba tomada del Peel Public Health Website)

Respuestas a la Prueba sobre Relaciones:

1. **Falso:** Nadie puede leer la mente del otro. Pensar que conoces lo que tu pareja piensa puede ser peligroso y se puede mal interpretar. La comunicación incluye escuchar y estar capacitado para reconocer y expresar los sentimientos. Una comunicación efectiva ayuda a establecer los niveles de una relación saludable.
2. **Cierto:** Nadie debe sentirse culpable cuando dice "No". Una auto-estima saludable, creer en ti y tu razones para decir "No" pueden prevenir y disminuir el sentimiento de culpa. El practicar una comunicación asertiva puede ayudar a decir "No" cuando es necesario.
3. **Falso:** Tu debes poder continuar con otras partes de tu vida en que estás en una relación. El amor te permite continuar creciendo como una persona independiente y creativa, disfrutando de la relación y otras partes importantes de tu vida, incluyendo tu familiar, escuela, trabajo y otros amigos.
4. **Falso:** Los celos son normalmente resultado de inseguridad y baja auto-estima y pueden terminar en posesivismos en la relación. Un sentido de confianza se pierde en la relación si los celos están presentes. La necesidad de siempre saber lo que la pareja está haciendo demuestra una falta de respeto y confianza.
5. **Falso:** La atracción física es sólo una parte de una buena relación. Otras cualidades positivas incluyendo honestidad, confianza, respeto, comunicación, buen humor, libertad y paciencia deben estar presentes para una relación saludable.
6. **Falso:** Es importante discutir los problemas abiertamente, de manera que soluciones justas para ambas partes puedan ser creadas. Esto incluye saber escuchar y capacidad para expresar los pensamientos negativos en una forma contractiva usando una comunicación asertiva.
7. **Cierto:** Una relación basada en respeto y consideración puede sobre-ponerse a una relación basada en control y poder.
8. **Falso:** No hay una edad o tiempo exacto para "verse". Cuando se hacen decisiones como esta, es importante que las misma te hagan sentir cómodo y sean las correctas para ti.

Pasos a seguir:

Evalúa tus propias actitudes y valores sobre tus relaciones. Las relaciones pueden ser complicadas, amorosas, con recompensas dolorosas, sanas, no saludables, etc. Gente es diferente y tienen diversas creencias y valores sobre qué hace una relación "buena". La determinación de tu propio comportamiento es el primer paso antes de comenzar una discusión con tu niño. Los niños aprenden observando a los que están a su alrededor, especialmente sus padres.

Algunas preguntas para ti mismo:

- ¿Qué clase de ejemplo soy yo?
- ¿Cómo yo espero que un hombre y una mujer actúen?
- ¿Cómo la gente debe actuar cuando no están en acuerdo?
- ¿Cómo se deben hacer decisiones en pareja?

Derechos Básicos en las Relaciones

- Derecho al apoyo emocional
- Derecho a ser escuchado por otros y que te respondan con cortesía.
- Derecho a que reconozcan tus sentimientos y experiencias como reales.
- Derecho a sentirte seguro todo el tiempo.
- Derecho a presentar tu propias ideas y a decir "NO" a alguien que no te guste.
- Derecho a vivir libre de cualquier maltrato físico o emocional.



ARCHDIOCESE OF MILWAUKEE

Sexual Abuse Prevention and Response Services

P.O. Box 070912

Milwaukee, WI 53207-0912

Amy Peterson

Victim Assistance Coordinator
414-758-2232—petersona@archmil.org

Patti Loehrer

Safe Environment Coordinator
414-758-2230—loehrerp@archmil.org