

GUIA PARA PADRES

Puntos de Conversación

Instrucciones para padres: Antes de empezar la actividad que sigue, puede leer esta guía para saber como guiar las conversaciones con su hijo/a.

Expresión 1: Si es tan celoso-a conmigo, es porque me quiere de verdad.

- Es normal sentir celos leves en una relación platónica o romántica, y esto no siempre se considera algo malo. Los celos pueden indicar que uno se preocupa por el éxito de su relación. Aún así, los celos pueden volverse destructivos cuando son frecuentes, intensos o irracionales.

Expresión 2: Amar es sufrir.

- El respeto es la base para relaciones sanas, felices y seguras.
- En las relaciones saludables, hay respeto, seguridad, apoyo, individualidad, igualdad, confianza y comunicación.

Expresión 3: El amor es algo mágico.

- El amor es algo especial y muchas personas dicen que es algo mágico. Pero el amor también es algo que necesita cuidado, paciencia y dedicación para que funcione.

Expresión 4: Chicos y chicas viven el amor de forma diferente.

- Hay mucho debate y estigma que rodea el amor adolescente. Muchos adultos descartan las relaciones de los adolescentes, creyendo que son incapaces de resistir la prueba del tiempo.
- No descartes el amor de los adolescentes. Los sentimientos de tus hijos adolescentes son tan reales como los tuyos. Si los descartas, podría fortalecer el deseo de su hijo por la relación. Sentirán que no los entiendes y crearás una distancia entre ustedes dos.

Expresión 5: No podré ser feliz si no tengo una relación de pareja.

- Muchos adolescentes sienten que necesitan estar en una relación. Recuérdeles que cuando se toman el tiempo para conocerse a sí mismos y descubrir lo que quieren en una relación, es más probable que encuentren a una persona que es más compatible con lo que están buscando.

Expresión 6: Sacrificaría cualquier cosa por amor

- En una relación, hacer sacrificio tras sacrificio no fortalece el amor ni hace que todo sea más romántico. Renunciar continuamente a las cosas que queremos hacer nos desgasta y nos aleja de nosotros mismos.
- *En una relación amorosa, el compromiso es más importante que los sacrificios que hacemos.*
- Cuando se trata del amor, hay límites que todas personas deben descubrir como el derecho a comunicar cómo quieren ser tratados por los demás. Comunicar los límites personales incluye decirle a los demás tus expectativas y expresar cuando tus límites personales han sido cruzados.

Expresión 7: Con mi amor haré que cambie y todo irá bien

- Nunca es prudente entrar en una relación pensando que puedes cambiar a tu pareja.
- Los cambios positivos vienen con el tiempo, no por la fuerza o la manipulación.

Expresión 8: El amor lo puede todo .

- Cuando surgen problemas en las relaciones, no importa cuanto amor exista en la relación, NUNCA está bien usar la violencia o las amenazas para controlar a alguien. El abuso o la violencia en una relación puede incluir el uso de lenguaje dañino, violencia física o tecnología digital para controlar, presionar o amenazar. NUNCA está bien que alguien use la presión, control o amenazas en una relación.
- Si tu hijo/a se siente incómodo o inseguro en una relación, hay recursos disponibles para ayudar. Puedes decirle a tu hijo/a: *"Siempre puedes hablar conmigo y te ayudaré. También puedes hablar con tu maestro, consejero o una línea de ayuda"*

Expresión 9: Alguna veces me ha humillado, pero yo sé que me quiere.

- Humillar a la pareja es una mala señal de abuso verbal y emocional.
- Humillar a alguien puede incluir cosas como: comentarios o bromas sobre tu apariencia física, insultando tu inteligencia, o no tomar en serio tus ideas o sugerencias llamándolas "estúpidas".
- Una persona que realmente te quiere, te acepta por quien eres y no se burla de ti o te humilla.

Expresión 10: El amor es lo más importante en la vida

- El amor inspira mucha felicidad cuando ese amor es saludable y se basa en el respeto mutuo. Pero también es importante reconocer cuando el amor no es saludable porque puede crear problemas de salud mental, incluyendo la ansiedad y depresión. Para obtener más información sobre este tema, visite: joetorre.org/resources