



# LECCIÓN SOBRE RELACIONES SALUDABLES

El Estudio Longitudinal Nacional de Salud del Adolescente, con sede en EE. UU., realizó un estudio de miles de niños en edad escolar en los grados 7 a 12. Descubrieron que el 80% de los mayores de 14 años tenían o habían tenido una relación romántica. Cuando los familiares y guardianes pueden normalizar las relaciones entre adolescentes, es más probable que los jóvenes enmarquen sus perspectivas en el contexto de sus propias relaciones. Aquí hay una lección para hacer en casa para ayudarle a iniciar un diálogo con sus jóvenes sobre las relaciones amorosas:

## ***Materiales que necesitarán:***

1. 10 bloques
2. Preparen bloques de papel en casa: [bit.ly/2YuK5zO](https://bit.ly/2YuK5zO)
3. Marcadores o Lápices

1. Con su hijo, discuta y defina relaciones saludables y no saludables. Considere también algunas de estas notas importantes sobre las relaciones:
  - **Relaciones saludables:** implica comunicación y límites saludables; de naturaleza igualitaria; apoyo; respetuosa
  - **Relaciones poco saludables:** basadas en el poder y control; aislantes
2. Ahora, discuta con su hijo diez características que son importante que tengan para tener una relación saludable. Permítales tomar la iniciativa aquí. Tenga en cuenta los valores familiares, la ética, etc. Aquí hay algunas ideas:
  - personalidad, ambición, respeto, lealtad, honestidad, independencia, atracción física, comunicación, optimismo, intimidad, amor propio, límites, consentimiento (no solo con respecto a la intimidad – piense en el acceso a información privada como contraseñas de redes sociales)
3. Necesitará los bloques para este paso. Escriba una de las características elegidas en cada bloque.

# LECCIÓN SOBRE RELACIONES SALUDABLES

4. Trabajando con su hijo, invítele a construir una pirámide con los "bloques característicos". Los cuatro bloques inferiores deben parecerse a las características fundamentales de una relación sana. A medida que construyen la pirámide, los bloques cerca de la parte superior de la pirámide tendrán menos importancia en una relación. Nota: esto no significa que las características no sean valiosas para una relación saludable. Y no hay respuestas incorrectas 😊😊

5. Cuando se haya creado la pirámide, discuta con su hijo por qué se eligieron las características de la base.

6. A continuación, invite a su hijo a elegir UNA de las características de la base que considere MÁS importantes. Indíqueles que hagan esto y que no se preocupen por salvar el colapso de la pirámide.

- Si la pirámide se derrumba, discuta cómo esto es simbólico de una relación a la que le falta honestidad o lealtad, por ejemplo, o cualquier característica que hayan elegido.
- Si la pirámide no se derrumba, discuta algunas de las razones por las cuales la pareja aún puede optar por continuar en esa relación.
- Algunas de las razones pueden incluir: amor, miedo (de estar solo o de su pareja si existe abuso), niños, finanzas, comodidad, etc.

7. Finalmente, recuérdale a su hijo que merece tener TODAS las características disponibles en cada una de sus relaciones. Discuta los pasos que una persona joven podría tomar si su relación no involucra todas sus características identificadas. Además, proporcioneles información sobre [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org), así como recursos locales, como Safe Berks y el Centro de recursos de salud Virtual provisto por Berks Teens Matter.

