

## CONSEJOS PRACTICOS PARA PADRES Y GUARDIANES:

Como Ayudar a los Adolescentes a Establecer Relaciones Sanas

### Acciones Preventivas

- ✓ **Enséñele a los adolescentes a respetarse a si mismos!** Ayude a su adolescente a sentirse bien sobre con quién comparte su tiempo, lo que hace, o la ropa que se pone. Dígame que nadie tiene el derecho a controlar o golpear a otra persona.
- ✓ **Desafíe y discuta las imágenes negativas** en los medios de comunicación que promueven la violencia en las relaciones románticas. Señale que **la violencia nunca es justificada**.
- ✓ **Enséñele a los adolescentes a protegerse!** Infórmeles de casos donde hay violencia en relaciones amorosas y discuta con ellos formas de como manejar diferentes situaciones para garantizar su seguridad.
- ✓ **Enséñele a los adolescentes a defenderse** mientras respetan los derechos de otros. Practique lo que dice.
- ✓ **Destaque las relaciones sanas** en las que las parejas se respetan, se apoyan y confían uno en otro. Señale los comportamientos sanos de estas relaciones. Por ejemplo: parejas que toman decisiones entre ambos, se comunican bien o apoyan los intereses independientes de cada uno.

### Algunas Señales de Advertencia de que hay una Relación Malsana

- ☛ **Aislamiento.** ¿Está desconectado/a de sus amigos y familiares? ¿Há perdido interés o abandonado intereses que una vez fueron importantes?
- ☛ **Cambios Emocionales y Físicos.** Ha notado usted cambios repentinos de estado de ánimo o personalidad? ¿Le parece que él/ella le tiene miedo a su pareja? ¿Está constantemente nervioso/a ó ansioso/a, deprimido/a, disimulando o reservado? ¿Tiene él/ella moretones, arañones o heridas sin explicación?
- ☛ **Supervisión Constante.** ¿Le parece que su adolescente se pone de mal genio o ansioso cuando no logra contestar las llamadas telefónicas de su pareja? ¿Le parece como que la pareja está siempre chequeando a su adolescente?
- ☛ **El comportamiento de la pareja.** ¿Controla la pareja el comportamiento de su adolescente, decide por él/ella, actúa extremadamente celoso/a ó posesivo/a é insiste en saber en dónde está su adolescente y con quién?
- ☛ **Dando excusas por el comportamiento de la pareja.** ¿Excusa su adolescente el comportamiento de su pareja hacia usted ú otros? ¿ Há él/ella mencionado casualmente sobre el temperamento o comportamiento violento de su pareja y entonces se ha reído como si fuera un chiste?

Los adolescentes pueden pedir ayuda llamando a **DAY ONE** al 800-214-4150.

Para ayuda 24 horas al día, llame

a la **Línea Especial de Violencia Doméstica de la Ciudad de Nueva York** al 800-621-HOPE (4673).

## Si su Adolescente Le Pide Ayuda

- ☞ **Manténgase calmado y tome medidas positivas.** Trate con su enojo en una forma razonada y constructiva.
- ☞ **Escuche a su adolescente activamente.** Háglele preguntas, pero no juzgue. Asegúrese de mantener las líneas de comunicación abiertas. Si su adolescente piensa que usted le va a escuchar, sin gritarle o ponerle restricciones, lo más probable es que sea honesto/a con usted y se deje ayudar.
- ☞ **No culpe o castigue a su adolescente.** Evite preguntas tales como: "*¿Qué hiciste para hacer que te golpearan?*" o "*¿Por qué dejaste que esto pasara?*" En vez, déjele saber a su adolescente que él/ella no merece que le hagan daño. Diga: "*Es esa persona quién tiene un problema, no tú. No es tu responsabilidad ayudarlo a cambiar.*"
- ☞ **No rebaje a su adolescente.** No dé la impresión de que usted piensa que él/ella es estúpido o insensato por tener esa relación. Trate: "*No es tu falta. No tienes la culpa, no importa lo culpable que la persona te haga sentir. Tu pareja no debería hacerte esto.*"
- ☞ **Asegúrele a su adolescente de su amor y su preocupación.** Digale que usted desea ayudarlo a hacer lo que sea mejor para él/ella. Trate: "*A mí me preocupa lo que te pasa a ti. Te amo y te quiero ayudar.*"
- ☞ **Tome seriamente los sentimientos de su adolescente.** Admita que los sentimientos de su adolescente por la pareja, los buenos y los malos, son reales. No le diga a su adolescente que todavía no puede entender el amor ó no espere que él/ella vaya a dejar de amar a la pareja. Es posible amar a alguien que te está haciendo daño.
- ☞ **¡No amenace con usar violencia contra el abusador!** Las amenazas refuerzan la idea que los problemas se resuelven con violencia, porque si está bien para usted, entonces está bien para el abusador. En vez de eso, hagale saber a su adolescente y a la pareja que usted llamará a la policía si es testigo de la violencia.
- ☞ **Respete las elecciones que hace su adolescente.** El prohibirle a su adolescente que se vea con su pareja abusiva puede causar que lo haga a escondidas. Es menos probable que su adolescente venga a pedirle ayuda. Si usted le ofrece apoyo paciente, es más probable que su adolescente llegue a la decisión de terminar con la relación, y aprender a tener relaciones más sanas en el futuro.
- ☞ **Desarrolle un plan de seguridad.** "Practiqué que hacer" si diferentes circunstancias se vuelven violentas. Si la pareja abusiva va a la misma escuela, ayude a su adolescente a averiguar con quién puede hablar e incluya eso como parte del plan de seguridad. Un plan puede incluir el organizar una forma segura para que se vea con su pareja. Por ejemplo: permítales que se vean en privado en su casa, donde usted esté cerca para oír, pero no en el mismo cuarto.
- ☞ **Permítale a su adolescente el mayor control posible.** Apoye a su adolescente a tomar decisiones sanas. Aunque la seguridad es su preocupación principal, es importante permitirle a su adolescente el tomar decisiones siempre y cuando sea seguro, porque el abusador le ha quitado a su adolescente el poder y el control. Si usted hace lo mismo, podría empeorar las cosas.
- ☞ **Llame a una agencia de violencia doméstica o una línea directa.** Usted puede recibir información sobre abuso en las relaciones amorosas, consejos sobre como ayudar y darle apoyo emocional a su adolescente.
- ☞ **El periodo de separación es la parte más peligrosa de una relación.** Si su adolescente termina con su pareja abusiva, pregunte en una agencia de violencia domestica sobre cómo conseguir una orden de protección y sobre otras formas para proteger a su adolescente.
- ☞ **Consígale asesoramiento a su adolescente.** Póngase en contacto con un consejero o una agencia que se especializa en violencia doméstica y abuso en relaciones de adolescentes. El asesoramiento le ayudará a su adolescente a lidiar con el daño emocional causado por el abuso y le enseñara a evitar relaciones abusivas en el futuro.

Dele validez a las virtudes de su adolescente y enfóquese en su comportamiento positivo.

Controle su frustración para que no afecte a su adolescente

Si está difícil la comunicación con su adolescente, dígame:

*"A veces la gente se comporta en formas que asustan y que te hacen sentir amenazado - aún sin usar violencia física. Préstale atención a tus presentimientos. Si estás asustado, es importante hablar sobre eso." O, "Es importante hablar sobre esto. Si no quieres hablar conmigo, busca a alguien en quién confías, y habla con esa persona. También puedes hablar con alguien en una línea directa confidencial que te pueda ayudar a solucionar las cosas."*

Si usted sospecha que su adolescente esta abusando a su pareja, ayúdelos a pensar porque se están comportando de esa manera y porque sienten la necesidad de actuar así. Rechace cualquier mito acerca de la manera que los muchachos y las muchachas deben de actuar en relaciones amorosas y hable con ellos acerca de las serias consecuencias del abuso entre parejas