

Los padres pueden hablar con los adolescentes sobre las relaciones saludables

Cuidar nuestra salud incluye cuidar la calidad de nuestras relaciones. Cuando los adolescentes tienen relaciones saludables son más propensos a tener una mejor salud ahora y, más adelante, como adultos.

Los padres son importantes al momento de enseñarles a los adolescentes a tener relaciones saludables. Los padres pueden ejemplificar mediante su comportamiento lo que significa respetar y escuchar a otros. También pueden tener charlas generales con los adolescentes sobre lo que significa respetar y escuchar a la pareja.

Los padres pueden comenzar estas charlas preguntando lo siguiente:

- ¿Cómo están yendo las cosas con tus amigos?
- ¿Está saliendo con alguien tu mejor amigo? ¿Qué piensas de esa persona?
- ¿Estás hablando con alguien? ¿Qué piensan tus amigos de esa persona?

Los padres pueden preguntar sobre cosas que escuchan y no les parecen saludables:

- ¿Qué piensas sobre el hecho de que tu amigo deba decirle a la persona con la que sale dónde está todo el tiempo?
- ¿Qué significa cuando tu amigo recibe 50 mensajes de texto al día de la persona con la que está saliendo?
- ¿Eso es saludable o controlador?
- ¿Cómo te sientes cuando la persona con la que pasas tiempo hace comentarios sobre cómo te ves o te avergüenza delante de tus amigos?

Los padres también pueden mostrar aprecio por las cosas que escuchan y les parecen saludables. Esto puede incluir el respeto por las siguientes características/elecciones de la otra persona:

- Su cuerpo y lo que hace o no quiere hacer a nivel sexual o físico.
- Espacio y límites personales.
- Elección de vida o de carrera.
- Tiempo con amigos o familia, o su tiempo solo.
- Propiedad.
- Espacio en redes sociales, incluidos mensajes de texto o mensajes privados.

Aconséjale a un adolescente que parezca estar en una relación enfermiza que llame a la Línea Nacional de Asistencia a la Víctima de Maltrato de Pareja. Pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto: 1-866-331-9474 [TTY 1-866-331-8453]

O sugiérale que ingrese a los siguientes sitios web:

<http://www.loveisrespect.org/>

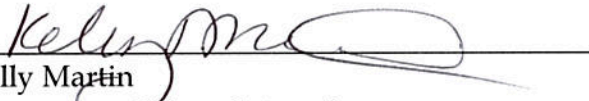
<http://www.loveisnotabuse.com/>

<http://www.thatnotcool.com/>

Para buscar un programa de violencia doméstica cercano, ingrese a <http://pcadv.org> y haga clic en *Find Help* (Buscar ayuda) o utilice el mapa para buscar ayuda que se encuentra en la página de inicio.

CERTIFICATE OF ACCURACY

The attached translation of the **Article** titled *Parents Can Talk To Teens About Healthy Relationships, No. 22* was translated from **English** to **Spanish** according to the Quality Management System of Interpreters & Translators, Inc., supported by our ISO 9001:2008 quality certification. I, Kelly Martin, of Interpreters and Translators, Inc. hereby certify the document to be a true, accurate and complete translation to the best of our ability, knowledge and belief. This certificate attests only to the accuracy of the translation. The translation was completed on March 29, 2016.




Kelly Martin
Interpreters & Translators, Inc.

STATE: CONNECTICUT }
 } ss. MANCHESTER
COUNTY: HARTFORD }

Sworn and subscribed before me on

this 29th day of March, 2016.



Laura E. Becerril Flores - Notary Public Connecticut

My commission expires: 05/31/2018

Laura E. Becerril Flores
Notary Public-Connecticut
My Commission Expires
May 31, 2018



Interpreters & Translators, Inc.

263 Main Street Manchester, CT 06042

Phone: 860-647-0686 Fax: 860-432-5357 Email: translations@ititranslates.com
