

HABLAR CON SU HIJO ADOLESCENTE SOBRE RELACIONES SALUDABLES

4 CLAVES PARA UNA RELACIÓN SALUDABLE



Confianza



Honestidad



Respeto



Comunicación

La confianza, la honestidad, el respeto y la comunicación son claves cruciales para una relación sana que todo adolescente debe comprender al comenzar a salir y a tener relaciones románticas. Como padre/tutor, es importante modelar e inculcar estas cuatro claves como estándares en la vida y las relaciones de su hijo adolescente.

Límites y presión



Es difícil para los adolescentes establecer límites y mantenerlos bajo presión. Hable abiertamente con su hijo sobre los límites que desea establecer para poder apoyarlo en sus relaciones. Pueden hablar sobre el contacto físico, las demostraciones públicas de afecto y el tiempo que prefiere pasar con su pareja en comparación con amigos, familiares y actividades extracurriculares. Anímelo a que recurra a usted si no respeta los límites.

Tecnología y relaciones



Los mensajes de texto y las redes sociales pueden complicar las relaciones y la comunicación. Establecer expectativas sobre el uso del teléfono de tu hijo adolescente y enseñarle a mantener la privacidad, comunicarse de forma segura en línea y usar su teléfono para una comunicación sana es crucial para sus relaciones. Hablen sobre el acceso que esperan que tenga a su teléfono, quién puede y quién no puede ver su ubicación y las consecuencias de enviar o publicar mensajes o imágenes inapropiadas.

¿CÓMO FOMENTO LAS RELACIONES SALUDABLES?

- Hable con su hijo adolescente sobre las relaciones saludables y escúchelo atentamente. Guíalo para que pueda reconocer por sí mismo las relaciones saludables y las no saludables.
- Modele en su relación lo que es una relación saludable.
- Busca oportunidades para momentos de enseñanza. Las letras de canciones, la televisión, las películas, etc., tienen mensajes que vale la pena discutir. Puedes hablar sobre los mensajes perjudiciales de los medios de comunicación populares y reforzar los valores familiares y personales.
- Explícale claramente tus expectativas a tu hijo adolescente. Si se encuentra en una situación comprometedor, puede usarlo como excusa para librarse de la presión.
- Dedica tiempo a conocer a los amigos y parejas de tu hijo adolescente. Invitarlos a cenar o a pasar tiempo en familia te da la oportunidad de ver cómo se comportan, cómo interactúan con los adultos y cómo tratan a tu hijo.

Uno de cada tres adolescentes en EE. UU. sufre abuso físico, emocional o sexual por parte de su pareja antes de llegar a la edad adulta. Para más información sobre relaciones saludables o sobre la violencia en el noviazgo adolescente y recursos para combatirla, visite <https://www.loveisrespect.org/>

Si su hijo tiene problemas de salud mental, quizás sea el momento de buscar servicios de salud mental. Touchstone Health Services ofrece servicios integrales de salud conductual. ¡Descubra lo que ofrecemos o llámenos hoy mismo!



www.touchstonehs.org



866.207.3882



[touchstonehealthservices](https://www.touchstonehealthservices.org)



touchstone
health services
partnering with families