



Tú y Yo: Construyendo Relaciones Saludables

Un Boletín para Padres de Familia: Volumen 1

Es sobre TÚ y YO...

Bienvenido/a a “Tú y Yo: Construyendo Relaciones Saludables”, un programa que su hijo/a recibirá este año. Su hijo/a puede tener muchas relaciones con parientes, compañeros, amigos y futuras parejas de noviazgo. La relación mas importante que tendrá es con usted. Como padre de familia, lo que hace y dice a su hijo/a hace una diferencia en su manera de actuar con los demás.

Su hijo/a aprenderá sobre los siguientes temas:

- * Amistades Saludables
- * Tomar Buenas Decisiones
- * Manejar Sus Emociones
- * Habilidades de Comunicación
- * Reglas Personales y Responsabilidad
- * Futuras Parejas de Noviazgo



En esta edición:

Consejos Para Hablar Con Su Hijo/a	2
Los Padres son Clave	2
Pregúntele al Experto	2
Tú y Yo Búsqueda de palabras	3
QUIZercise	3
Padres 4-1-1	3
Tú y Yo: Que podemos hacer!	4

Qué puede hacer usted como padre?

- * Pregúntele a su hijo/a acerca de lo que esta aprendiendo en “Tú y Yo: Construyendo Relaciones Saludables”
- * Complete las actividades en los boletines para los padres
- * Complete las tareas de Tú y Yo



La meta de **Tú y Yo** es enseñar a los jóvenes la importancia de tener **relaciones saludables** y ayudarlos a tomar buenas decisiones en sus relaciones.

Consejos para Hablar con su Hijo/a

Comience **TEMPRANO** y dialogue a menudo

Continúe estas conversaciones a través de la vida de su hijo/a.

Esté **ABIERTO A PREGUNTAS**

Dígale a su hijo/a que puede preguntar cualquier cosa.

Sea **ABIERTO y HONESTO**

Está bien si no sabe la respuesta –trabajen juntos para encontrar lo que necesitan.



Tome la **INICIATIVA**

Construya “momentos de enseñanza” - por ejemplo, hablar en el coche sobre lo que vio en la televisión o escuchó en el radio.

Haga **PREGUNTAS**

Pregúntele a su hijo/a lo que él o ella piensa sobre amistades y otras relaciones.

Sea un **GUÍA**

Practique formas de lidiar con la presión de grupo y situaciones riesgosas.

Pregúntele al Experto

Dra. Melissa Peskin



Los padres son la CLAVE



Los niños que se sienten cerca de sus padres son menos propensos a consumir alcohol o drogas, ser violentos o sufrir de depresión. Es mas, son más propensos a triunfar en la escuela y tener relaciones saludables. Pasar tiempo con su hijo/a, saber dónde está y con quién está ayuda a mantenerlos seguros y saludables.

Q: ¿A qué edad debo comenzar a hablar con mi hijo/a sobre las relaciones de noviazgo?

Se puede hablar de amistad desde la escuela primaria. Compartir historias acerca de usted mismo y de los demás es una buena manera de iniciar una conversación. Dele a su hijo/a la oportunidad de tomar sus propias decisiones, pero también proporcione un mensaje claro sobre lo que usted espera de el/ella.

Q: ¿Cómo puedo empezar a hablar con mi hijo/a?

El primer paso es ser cálido y abierto. Deje que su hijo/a sepa que usted está allí para apoyarlo- si él o ella se equivoca usted estará allí para respaldarlo.

Q: ¿Qué pasa si mi hijo/a no quiere hablar conmigo, no importa lo que yo haga o diga?

Algunos niños pueden estar inseguros sobre cómo hablar con sus padres. Asegúrese no solamente de hablar si no también de escuchar. Aunque parezca que su hijo/a no está escuchando, lo mas seguro es que si le está prestando atención.



TÚ y YO Búsqueda de Palabras

COMPLETE LA ACTIVIDAD USANDO LA LISTA DE PALABRAS DE ABAJO. Su hijo/a aprenderá estas palabras en TÚ y YO— pregúntele a el o ella que significan durante el programa.

Q S E Y Y U R D K V K Z U Y D
 A G W K R A N O I C C E L E S
 N B I S B H E M P A T I A E B
 O N K E L B A D U L A S N P E
 I H B K K U I J T M K O T Y R
 C D C E O R G F I R I P W I E
 A L E Y Z E Z S E C M B A P G
 C M W T W L T V O M G G D Z E
 I J T K E A T M J L Q H Z I T
 N M Q D D C E U P B Z K W W O
 U B I Y C I T Q H K J D R J R
 M G R M D O I A G A F A M W P
 O A S C X N H B R K Q D M J V
 C K Q J Q Y I W B D B I D J J
 C Y E O F P R E P C S R S J Q

- | | | |
|-------------|-----------|--------------|
| SELECCIONAR | SALUDABLE | AMISTAD |
| DETECTAR | EMPATIA | COMUNICACION |
| PROTEGER | EMOCIONES | RELACION |

Padres 4-1-1

Recursos útiles para
padres e hijos

Niños saludables

www.healthychildren.org

**Hablando con los niños sobre temas
difíciles**

www.talkwithkids.org

Romper el ciclo

www.breakthecycle.org

El amor es respeto

www.loveisrespect.org

Parar bullying

www.stopbullying.gov

Qué tan bien conoce a su hijo/a?

Haga esta encuesta y compare sus respuestas con su hijo/a.

- ¿Cuáles son los pasatiempos o las actividades favoritas de su hijo/a?

- ¿Cuáles son los temas favoritos de su hijo/a en la escuela?

- ¿Quiénes son tres adultos con quien su hijo/a se siente cómodo/a hablando sobre la vida?

a. _____ b. _____ c. _____

- ¿Cuáles son tres cosas que usted y su hijo/a tienen en común?

a. _____ b. _____ c. _____

Quizercise

ACTIVIDAD DIVERTIDA Tú y Yo: Qué Podemos Hacer!

INSTRUCCIONES: Piense en actividades que usted disfruta hacer con su hijo/a y escríbalas en mitad de los círculos. Pídale a su hijo/a que haga lo mismo con la otra mitad de los círculos, o con todos los círculos que pueda. Comparen sus respuestas y hagan planes para participar en algunas de las actividades que ambos escribieron! *(Vea el círculo de muestra)*



TÚ y YO: Construyendo Relaciones Saludables es un proyecto de: