



Tú y Yo: Construyendo Relaciones Saludables

Un Boletín Para Padres de Familia: Volumen 2

Es sobre TÚ y YO...

Bienvenido de regreso a “Tú y Yo: Construyendo Relaciones Saludables,” un programa que su hijo/a recibirá este año. En esta edición hablaremos sobre relaciones saludables y no saludables con un enfoque en futuras relaciones de noviazgo. Puede ser que una relación de pareja este demasiado lejana para su hijo/a, pero nunca es demasiado pronto para compartir sus expectativas sobre los noviazgos saludables.



En esta edición:

Pregúntele al Experto	2
Protección Tech	2
Reglas Personales	2
Tú y Yo Revoltijo	3
Consejos Para Hablar Con Su Hijo/a	3
Señales de Aviso	3
QUIZercise	4
Padres 4-1-1	4

Sabía que...

Hay tres tipos de violencia en el noviazgo:

- * **La violencia física** es cuando alguien causa daño al cuerpo o la propiedad de otra persona.
- * **La violencia emocional** es cuando alguien dice o hace algo, en persona o a través de una vía electrónica, que hiera los sentimientos de otra persona.
- * **La violencia sexual** es cuando alguien obliga un acto sexual no deseado en otra persona.

Todos los tipos de violencia en el noviazgo tienen graves consecuencias para ambas personas involucradas.

Violencia en el Noviazgo 101

El Departamento de Justicia de los Estados Unidos define la violencia en el noviazgo como: *Cualquier tipo de violencia cometido por una persona que está o ha estado en una relación de naturaleza romántica o íntima con la víctima.*

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.

Pregúntele al Experto

Dra. Melissa Peskin



P: ¿Qué tan común es la violencia en el noviazgo entre los jóvenes?

Es más común de lo que parece y es importante abordar el tema a temprana edad porque los jóvenes que enfrenten violencia en el noviazgo son más propensos a estar en una relación violenta como adultos.

- 1 de cada 5 adolescentes es víctima de violencia **emocional** en el noviazgo
- 1 de cada 10 adolescentes es víctima de violencia **física** en el noviazgo
- A diferencia de los adultos, ambos niños y niñas pueden tener la **misma probabilidad** de ser víctimas y/o perpetradores

P: ¿Qué puedo hacer si creo que mi hijo/a está en una relación no saludable?

Usted puede estar preocupado por la seguridad y el bienestar emocional de su hijo/a si usted piensa que él / ella está en una relación no saludable. Es importante que le **crea** y que **tome en serio lo que el/ella diga**. Esté al tanto de las señales de advertencia para que sepa lo que debe buscar. Siga dando su **apoyo y comprensión**. Ayude a su hijo/a a desarrollar un **plan de escape** para salir de una relación no saludable. Si es necesario, busque ayuda.

PROTECCIÓN TECH:

*Ayudando a los Jóvenes
Mantenerse Seguros En La Red*

- Hable con su hijo/a sobre el comportamiento apropiado e inapropiado al usar la tecnología (chismes, mandando mensajes con contenido sexual, bullying)
- Establezca reglas para el uso de la tecnología, por ejemplo limitar los sitios web que pueden visitar
- Pídale a su hijo/a que le enseñe a usar la tecnología que el o ella utiliza o que compartan sitios web que a ellos les gusta
- Busque en el internet los medios sociales que están a la moda para que se mantenga informado



En Tú y Yo, su hijo/a va a establecer una regla personal de solo tener amistades y futuras relaciones de pareja saludables.

¿Cómo puede ayudar a que su hijo/a siga esta regla?

- Establezca cuando usted cree que es apropiado que su hijo/a empiece a salir en citas amorosas. Cada familia es diferente, aclare sus propios valores y expectativas antes de empezar a hablar con su hijo/a.
- Comparta esas expectativas con su hijo/a y mantenga la comunicación abierta.
- Sea claro y específico con sus reglas y expectativas (por ejemplo: estableciendo la hora de llegada, la supervisión de adultos cuando sale con amigos, o sólo permitir citas amorosas en grupo).
- Conozca quiénes son los amigos de su hijo/a y sepa como comunicarse con sus padres para asegurarse de que su hijo/a esté a salvo.
- Hable con su hijo/a acerca de qué hacer si alguna vez él/ella es víctima de violencia en el noviazgo o es testigo/a de violencia o una relación abusiva (por ejemplo: que le pida ayuda a usted, que le diga a un consejero de la escuela, o que hable con otro adulto de confianza).

Tú y Yo QUIZercise!

1. Nombre a dos amigos de su hijo/a.

2. ¿Cuáles son los números de teléfono de los padres de estos amigos?

3. ¿Su hijo tiene cuentas de redes sociales como Instagram, Facebook, Twitter? Si es así, ¿cuáles?

4. ¿Cual es una de sus expectativas para su hijo/a cuando él/ella salga en citas amorosas en el futuro?

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

REFERENCES

Centers for Disease Control and Prevention. Understanding Teen Dating Violence. Retrieved March 6, 2014 from <http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/teen-dating-violence-2014-a.pdf>

The United States Department of Justice. "What is Dating Violence?" Retrieved March 6, 2014 from <http://www.ovw.usdoj.gov/datingviolence.html#dv>

Ackard, D. M., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Long-term impact of adolescent dating violence on the behavioral and psychological health of male and female youth. *The Journal of Pediatrics*, 151(5) 476–481.

Eaton, DK, Kann, L, Kinchen, S, Shanklin, S, Flint, KH, Hawkins, J, ... Wechsler, H. (2012). Youth risk behavior surveillance - United States, 2011. *MMWR*, 61(SS04): 1-162.

Halpern, CT, Oslak, SG, Young, ML, Martin, SL, Kupper, LL. (2001). Partner violence among adolescents in opposite-sex romantic relationships: Findings from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *American Journal of Public Health*, 91(10): 1679-1685.

Avery-Leaf S, Cascardi M, O'Leary KD, Cano A. (1997). Efficacy of a dating violence prevention program on attitudes justifying aggression. *Journal of Adolescent Health*, 21(1):11-17.

Silverman JG, Raj A, Mucci LA, Hathaway JE. (2001). Dating violence against adolescent girls and associated substance use, unhealthy weight control, sexual risk behavior, pregnancy, and suicidality. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 286(5):572-579.

Tú y Yo: Construyendo Relaciones Saludables es un proyecto de:



Visite nuestra página!
www.meandyouhealthy.org