



# FEBRERO: RELACIONES SALUDABLES

– Que Necesitan Saber los Padres –

## Información Fundamental

### ¿Qué es una relación saludable?

Las relaciones saludables (ya sean entre amigos/as, compañeros/as de trabajo, familiares o en la pareja) se basan en el respeto mutuo, confianza, honestidad, apoyo, igualdad, y comunicación abierta.

### **El Respeto:** Estar presente.

Expresar tus sentimientos sin temor a ser juzgado.

### **Igualdad:**

Una colaboración en familia de igualdad en cooperación y liderazgo.

Discutir decisiones juntos; utilizar técnicas de acoplamiento (pausar, respirar profundo) para lidiar con frustraciones

### **Comunicación Abierta:**

Expresa pensamientos y sentimientos sin temor: Discute los desacuerdos, estar dispuesto a pedir disculpas/perdón (cuando apropiado enfrente de la familia), pedir disculpas enseña a los niños a normalizar las faltas y errores de la vida

## Como hablar con mi hijo/a:

Aprende a hablar con tu hijo/a en vez de hablar a tu hijo/a

Escuchar más de hablar- escuchar sin juzgar

Cultivar una comunicación abierta y reciproca con su hijo/a

## Creo que mi hijo/a esta en una relación toxica. ¿Como le ayudo?

- Escucha lo que tiene que decir
- Ofrece apoyo
- Demuestra preocupación con sus palabras “te mereces estar con alguien que te trate con respeto”
- Decide los próximos pasos que pueden tomar juntos, buscando ayuda de otras personas quien pueden ayudar como el equipo de bienestar de la escuela

### Recursos Adicionales

- [El Amor es mas que un sentimiento](#)
- Artículo: [Como hablar con mi hijo sobre relaciones saludables](#)