

FEBRERO: RELACIONES SALUDABLES

– Para Los Padres –

Información Básica

Qué es un relación saludable?

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

Acciones útiles	Significado	Cómo demostrarlo
Respeto	Demostrar "gran respeto" por algo o alguien.	Estar presente. Ser capaz de expresar sus sentimientos sin miedo a ser juzgado.
Igualdad	Respetar los intereses y deseos de cada persona.	Colaboración dentro de la relación. Discutir decisiones juntos
Comunicación Abierta	Compartir información, ideas y sentimientos entre personas de forma respetuosa.	Discutir desacuerdos y estar abierto a pedir perdón cuando sea apropiado. Pedir disculpas para ayudar a enseñar a los niños que está bien cometer errores.

Comó hablar con su hijo:

Aprenda a hablar con su hijo en lugar de hablarle a él.

Escuche más que hablar – ¡sin juzgar!

Cultive una comunicación abierta que vaya en ambos sentidos con su hijo.

Creo que mi hijo está en una relación tóxica. Cómo ayudo?

- Escuche lo que tiene que decir.
- Ofrezca apoyo y ayuda.
- Demuestre preocupación con sus palabras, por ejemplo, hágale saber: "Mereces estar con alguien que te trate con respeto".