

Comprender las Relaciones Saludables y No Saludables

Hoja de Trabajo Para Adolescentes



Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudar a los jóvenes a comprender mejor los límites, el consentimiento y los signos de relaciones saludables y no saludables, así como también como apoyar a un amigo.

Según los datos de la [Encuesta de Comportamiento de Riesgo Juvenil de CDC en el 2019](#), los estudiantes de secundaria de Estados Unidos que informaron haber tenido citas en los 12 meses anteriores a la encuesta informaron:

- Aproximadamente 1 de cada 12 experimento violencia física en el noviazgo
- Aproximadamente 1 de cada 12 experimento violencia sexual en el noviazgo

Comprender las diferencias entre relaciones saludables y no saludables puede potencialmente salvar vidas. También es importante hablar sobre los límites y en el contexto de todo tipo de relaciones –relaciones familiares, amistades, y relaciones románticas.

Señales de una Relación Saludable:

Discutir no es necesariamente un signo de una relación saludable. Es completamente normal que las personas no estén de acuerdo entre sí. Es una señal de que somos humanos. Lo que más importa con los desacuerdos es como se manejan— utilizando una comunicación saludable para resolver posibles conflictos.

- Igualdad
- Resolución Saludable de Conflictos
- Independencia
- Respeto
- Responsabilidad
- Confianza

Señales de una Relación Poco Saludable:

Aprender los diferentes comportamientos en las relaciones saludables le permite identificarlos en su propia relación con una pareja romántica, un amigo o incluso un miembro de la familia. La mayoría de las relaciones abusivas comienzan muy bien, lo que dificulta que las personas terminen o se vayan.

- Menospreciar
- Culpable
- Aislamiento
- Manipulación
- Posesividad
- Volatilidad

Límites:

Los límites son límites que te pones a ti mismo en las relaciones. Identifica tus límites tomando nota de lo que te hace sentir incómodo. Los límites pueden cambiar con el tiempo. Si tu amigo o pareja te respeta, respetará tus límites.

- Tiene derecho a establecer cualquier límite
- Tenga conversaciones honestas con un amigo o compañero sobre los comportamientos que considera que no son saludables
- Tener conversaciones abiertas y continuas sobre los límites
- Nadie debería tener que comprometer sus límites

Consentimiento:

- Una elección hecha sin presión, manipulación o bajo la influencia de sustancias
- Cualquiera puede cambiar de opinión en cualquier momento; el consentimiento es reversible (¡no significa no!)
- Decir si a una cosa no significa si a otra; el consentimiento es específico

Como Apoyar a un Amigo:

Si usted o un amigo pueden estar pasando por un momento difícil o si está preocupado por una relación potencialmente dañina, ¡dígaselo a un adulto seguro! También puede ayudar a un amigo brindándole apoyo.

- Haz preguntas abiertas
- Evite culpar, culpar o avergonzar
- Espera tener más conversaciones
- Ofrecer opciones y recursos
- Centrarse en los comportamientos no saludables

Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica:

800-799-7233 o Envíe un Mensaje de Texto con START al 88788

Recursos adicionales disponibles en <https://irespectandprotect.com/for-teens/#resources>.

Revise los siguientes escenarios y responda las preguntas a continuación.

1. Tu pareja te pide que dejes de salir con tus amigos y te quedes con ellos.
¿Cómo responderías?

2. Sospechas que la pareja romántica de tu amigo está siendo controlada y posesiva porque exige saber los códigos de acceso y las contraseñas del teléfono y las cuentas de redes sociales de tu amigo.
¿Cómo responderías?

3. Compartes algo con un amigo cercano y le pides que lo mantenga en secreto. Descubres que rompieron esa confianza.
¿Cómo responderías?

4. Tu pareja te está presionando para tener relaciones sexuales, pero le dices que no, diciendo que no estás listo. Ellos responden, “Pero yo te amo, ¿tú no me amas?”
¿Cómo responderías?