

[View this email in your browser](#)



Hola <<First Name>>,

A estas alturas, probablemente ya se ha dado cuenta de que las relaciones, como las amistades, las dinámicas familiares y las relaciones de pareja, se están convirtiendo en una parte fundamental del mundo de su hijo adolescente. Eso no es coincidencia. A medida que los adolescentes se desarrollan, sus relaciones con los demás influyen en su salud y bienestar emocional.

**Las relaciones saludables no surgen por arte de magia. Se basan en el respeto, la honestidad, la confianza, la igualdad y la seguridad.** Si se trata de un mejor amigo, un compañero de equipo o la persona con la que están saliendo, quiere que su adolescente esté rodeado de personas que le traten bien entre sí mismos y que resuelvan los desacuerdos sin hacerse daño ni menospreciarse mutuamente.

### Señales de alerta de relaciones poco saludables o abusivas

A veces, los adolescentes se ven envueltos en amistades o relaciones sentimentales que no son saludables. Aquí hay algunas señales a las que debe prestar atención:

- Decir "Te amo" muy pronto en una relación (bombardeo de amor)
- Sentirse asustado, controlado o culpable por elecciones normales
- Celos constantes, intento de cambiar a la otra persona o control de cómo se viste o con quién pasa el tiempo
- Solicitar repetidamente fotos, vídeos o información personal de carácter privado
- Compartir o amenazar con compartir fotos, vídeos o información privada sin permiso
- Violencia física, insultos, humillaciones o contacto sexual forzado
- Presión de grupo
- Grandes o inapropiadas diferencias de edad entre menores que crean un desequilibrio de poder en una relación sentimental

Si observa alguno de estos signos, puede ser útil hablar con su hijo adolescente y ofrecerle apoyo. Recuérdeles que merecen ser tratados con respeto, que no deben tener miedo de su pareja y que nunca deben sentirse presionados a hacer cosas que no quieren hacer.

### Prueba esto hoy

**Pregúntale a su hijo adolescente:** "¿Qué crees que hace que una relación se sienta segura y respetuosa?" Esto les ayuda a practicar la identificación de comportamientos saludables y a reconocer los que no lo son. **También les demuestra que está dispuesto a hablar sin presiones ni juicios.**



Explora más: [Relaciones sanas basadas en el respeto: consejos para adolescentes](#)

## Hablando de sexo y sexualidad

Hablando con su hijo adolescente sobre sexo y sexualidad se puede sentir incómodo, pero estas conversaciones son importantes. Sobre todo, porque su hijo puede aprender cosas de otros lugares, como de sus compañeros, de los medios de comunicación o de la cultura de la pornografía. Hablando con su hijo adolescente puede ayudarle a mantenerse seguro, a comprender su cuerpo y a tomar decisiones saludables. Recuerda, no necesita explicarlo todo de golpe, simplemente mantén la conversación abierta.

### Aquí tiene algunos consejos que le servirá de guía:

- Intenta que estas conversaciones se produzcan pronto y con frecuencia, no solo una vez
- Intenta no centrarse únicamente en mensajes de estilo "no-hagas-esto"
- Incluye las cosas que se debe hacer, como por ejemplo, cómo construir relaciones saludables y tomar buenas decisiones
- Utiliza palabras que su hijo pueda entender y adapta sus respuestas al nivel de sus preguntas
- Sé honesto, claro y respetuoso
- Utiliza programas de televisión, películas y noticias como formas sencillas de iniciar conversaciones
- Haz preguntas como: "¿Qué opinas sobre...?" en lugar de decirles lo que deben pensar
- Mantén las cosas en un nivel general– no siempre es necesario entrar en detalles
- Escucha más de lo que habla

**Si su hijo adolescente ya está teniendo actividad sexual, mantén conversaciones abiertas sobre la práctica de sexo seguro y anímale a hablar con su médico sobre la prevención de infecciones de transmisión sexual.**

Para muchas familias y culturas, hablar de sexo puede resultar incómodo. El médico de su hijo puede ser un socio de confianza para ayudar a iniciar y guiar estas importantes conversaciones. Estas conversaciones ayudan a su hijo adolescente a sentirse apoyado y le demuestran que puede acudir a usted cuando tengan preguntas.

### Recursos útiles:

- [Cómo ayudar a los adolescentes a tomar decisiones sobre cuestiones relacionadas con el sexo: consejos para padres](#)
- [Salir del clóset: información para padres de adolescentes de la comunidad LGBTQ](#)
- [Sexo, identidad de género y pubertad](#)
- [Cómo hablar sobre el sexo con su hijo](#)
- [Prevención de las enfermedades transmitidas sexualmente](#)
- [El amor es respeto: Línea directa nacional para denunciar el abuso en el noviazgo adolescente](#)

**Mañana hablaremos sobre cómo fomentar la resiliencia en los adolescentes y algunas maneras sencillas en las que pueden ayudar.**

Con usted en cada paso,

El equipo de la AAP de Illinois

¡Conéctese!

