



No Hay Nada Mejor Que el Hogar...

PARA LA EDUCACIÓN SEXUAL

Relaciones Saludables

En éste número

Perspectiva adolescente	3
Recursos sobre relaciones amorosas	4

Un individuo educado en sexualidad...

Conoce y comprende todos los aspectos de la sexualidad—biológicos, culturales, sociales y éticos de forma veraz y apropiada para su edad.

Tiene un claro sentido de sus valores personales sobre la sexualidad y la salud sexual y biological, cultural.

Es respetuoso de los valores de los demás.

Dara la mayoría de las personas el tener una relación saludable con su pareja es una parte importante de una vida feliz. Pero al no tener experiencia es difícil saber cuales son las características y qué se siente tener una relación saludable. Los adolescentes saltan de una relación a otra muy amenudo. Esto sucede porque encuentran otra persona que está interesada en ellos, en vez de ser más selectivos y averiguar qué características les gustaría que su pareja tuviera. Esto puede ser muy confuso para los adolescentes que ya tienen que pasar por cambios en sus cuerpos, y dilemas de su imagen personal que se eleva y cae tan amenudo como su humor. En tiempos de inseguridad los adolescentes se sienten bien de ser queridos por otra persona. Esto, sin embargo, puede ser un camino muy peligroso que puede llevarlos a tener relaciones con problemas de control o incluso abusivas.



Cómo puedes saber si una relación es buena? Una relación saludable tiene las siguientes características:

- Respeto y comprensión de ambas partes
- Comunicación y confianza
- Apoyo e igualdad
- Conocerse a si mismo y hacer compromisos apropiados

En una relación es esencial entender a la otra persona, saber cuales son sus valores y qué cosas quiere uno sacar de esa relación. El respetarse el uno al otro y tratarse como verdaderos amigos los va a llevar a una relación más feliz.

La comunicación y confianza son claves en cualquier relación. La comunicación contiene lo que nos gusta y lo que no nos gusta y realmente escuchar con mucha atención a su pareja. La buena comunicación es crucial para descubrir quién realmente es tu pareja. La buena comunicación siembra confianza. Sin confianza, uno puede dudar del nivel de compromiso de su pareja y los celos pueden causar problemas.

También la comunicación juega un papel importante en una relación sexual; es importante que nunca se empuje o se deje uno empujar a participar en actividades para las cuales uno no está preparado. En una relación basada en amor, los individuos están dispuestos a esperar hasta que su pareja quiera dar tal paso.

Relaciones Saludables (continuación de la página 1)

Uno de los beneficios de una relación feliz es el sentimiento de apoyo que uno recibe de su pareja, incluyendo el aceptar a la otra persona tal como es. Ambos deben tener el mismo derecho al hacer decisiones sobre actividades que compartirán. Sin igualdad en la relación, uno de los individuos puede ser dominante y controlar al otro.

Una relación también se trata de compromisos. Ninguna pareja tiene todo en común, el puente para que la relación funcione es la comunicación. Ambos tienen que aclarar los puntos en los cuales están dispuestos a hacer un compromiso. Los padres les deben enseñar a sus hijos que nunca comprometan sus valores o su seguridad.

En relaciones saludables la pareja se siente segura y bien sobre ellos mismos y su pareja. Una relación enferma puede ser muy gastante y uno se puede sentir emocionalmente y físicamente inseguro. Otras

señales de una relación enferma:

- sentirse aislado
- sentimientos de culpabilidad cuando la pareja no está junta, especialmente cuando se trata de un tiempo corto.
- amenazas de terminar la relación o de hacerse daño personal
- lenguaje abusivo
- celos excesivos que consisten de acusaciones y amenazas
- abuso de alcohol o drogas que afectan la relación
- comportamiento manipulativo
- abuso emocional, sexual y/o físico

Háblele a sus adolescentes sobre relaciones saludables y relaciones enfermizas. Escúchelos y vea que dicen y no dicen sobre sus relaciones. Ayúdelos a ser honestos sobre lo bueno y lo malo de sus relaciones. Ayúdelos a entender que no deben hacer nada que no quieran solo para complacer a su pareja.

Enseñeles a ser líderes y no seguidores y dígales que siempre los amará no importa cual sea la situación. Trate de mantener las líneas de comunicación abiertas para que esté ahí para ayudarlos cuando lo necesiten.

Las relaciones ayudan a los adolescentes a conocerse mejor y aprender más sobre qué tipo de relaciones quieren tener en sus vidas. Aunque muchas de sus relaciones no van a durar, aprender a reconocer las características de una buena relación es importante para el resto de sus vidas.

~Shana Richter

Shana Richter tiene 21 años, estudiante de IUPUI en el Colegio de Servicios Sociales, y está haciendo un interno en Planned Parenthood de Indiana este semestre. Planea en graduarse en la primavera del 2008 con una maestría en servicios sociales y le interesa el poder trabajar con el tema del género sexual y la orientación sexual.

Los padres pueden ayudar a los adolescentes a entender que nunca deben comprometerse a si mismos, sus valores o su seguridad.

Le gustaria leer la revistas anteriores de “No hay lugar como el hogar para la educacion sexual”? Visitenos en nuestro sitio web www.ppin.org/newsletter-archive.aspx

Let's talk...



Perspectiva adolescente: *Que diría su adolescente?*

En diciembre los amigos educadores de Bloomington hablaron sobre salir en citas. Les hicimos tres preguntas y ellos nos dieron sus ideas.



Cómo se puede saber si le gustas a alguien?



Si cada vez que le miras te está mirando devuelta.
 Si de repente esa persona empieza a visitar todos los lugares que tu visitas.
 Si te invitan a salir.
 Si sus amigos empiezan a hablarte aunque no lo hacían antes y a hacerte preguntas.
 Si esa persona empieza a mandarte muchos mensajes via correo electrónico o mensajes instantáneos.
 Le podrías invitar a salir y ver si dicen que sí.
 Si te preguntan si estás saliendo con alguien o si tienes novia o novio.

Cómo puedes hacerle saber a una persona que te gusta?



Sólo prepárate para estar listo para hablar con el o ella cuando la veas.
 Averigua qué lugares visita y empieza a visitar más aménudo esos lugares, todo se trata de disponibilidad.
 Sonríe y miralo/a mucho. Pero no demasiado, no vas a querer que parezca un acecho.
 Para mi es muy difícil porque soy bisexual. Es más fácil con los varones pero me cuesta saber a qué chicas les gustan las chicas. Trato de conocer a gente en grupos en la escuela o en centros juveniles donde se habla de homosexualidad. Creo que así es más seguro.

Cual sería la mejor manera de pedirle a alguien una cita o llegar a conocer a alguien mejor?



Cuando estes con esta persona y te cuente de sus planes, pregunta si puedes acompañale.
 Averigua con sus amigos cuales son sus gustos.
 Simplemente pídele una cita, sabes? Podrías decir: "Voy a ir al cine a ver King Kong este fin de semana, te gustaría acompañarme?"
 Hagas lo que hagas, hazlo con certeza y agilidad para que tus intenciones no parezcan forzadas ni dudosas.
 Participa en los clubes o grupos a los cuales esa persona pertenezca, así podras disfrutar de más tiempo con ella.
 Una vez en la escuela media le pedí a un niño que le preguntara a otro si saldría conmigo. Eso no lo haría ahora. Ahora usaría el mensajero instantáneo o el correo electrónico. Igual, todavía me cuesta hacerlo cara a cara.



...ellos no deben hacer nada que los incomode solo para ser popular...

No Hay Nada Mejor que el Hogar... Para la Educación Sexual es una publicación para las familias editada por el personal del Departamento de Educación y Entrenamiento de Planned Parenthood of Indiana, Inc.



Conversación real-para la vida real

Planned Parenthood aspira a asegurar que la sexualidad sea comprendida como un aspecto esencial y para toda la vida del ser humano, y que se le celebre con respeto y apertura mutuos.



Planned Parenthood® of Indiana

Protecting, providing and promoting reproductive health

200 S. Meridian Street, Suite 400
Indianapolis, IN 46225

317-637-4340 for educational information

1-800-230-PLAN for medical appointments

www.ppin.org

NONPROFIT
US POSTAGE PAID
INDIANAPOLIS IN
PERMIT NO 5399

Recursos para ayudar a los padres para que puedan hablar sobre relaciones amorosas con sus adolescentes

"Friendship, Dating, and Love: Young People Experience Many Types of Relationships." *Families Are Talking*. vol. 3, no. 1. 2004. Also found at http://www.siecus.org/pubs/families/FAT_Newsletter_V3N1.pdf

"Helping Teens Develop Healthy Social Skills and Relationships: What the Research Shows About Navigating Adolescence." Elizabeth C. Hair et al. *American Teens*. Child Trends. 2003. Also found at <http://www.childtrends.org/files/K3Brief.pdf>.

Love – All That and More: Three-Video Series on Healthy Relationships for Youth and Young Adults. Center for the Prevention of Sexual and Domestic Violence. 2001.

The Teen Relationship Workbook. Kerry Moles. Wellness Reproductions and Publishing. 2001.

Unmasking Sexual Con Games: Helping Teens Identify Good and Bad Relationships. Ron Herron and Kathleen M. Sorenson. Boys Town Press. 1997.

What Is Love? What Is Sex? (video) Human Relations Media. 2000.

Estos materiales se pueden encontrar en el Centro de Recursos de Planned Parenthood de Indiana. Contáctese al 317-637-4377.