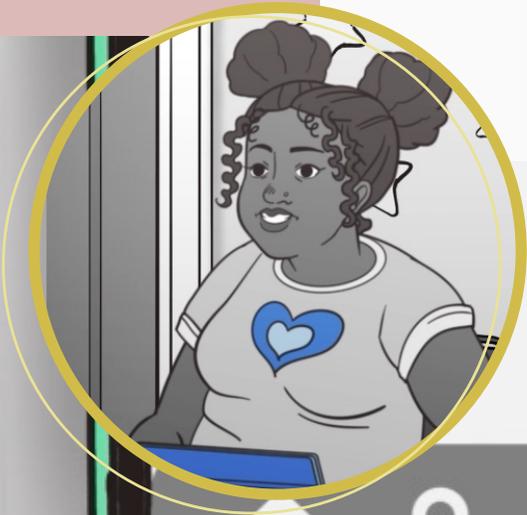




# Relaciones saludables

## Guía de discusión



**NetSmartz**<sup>®</sup>

Un programa del  
  
NATIONAL CENTER FOR  
**MISSING &  
EXPLOITED  
CHILDREN**<sup>®</sup>



# Relaciones saludables

Estas preguntas están diseñadas para motivar a tener una conversación después de ver el video. Los comportamientos nocivos en las relaciones pueden imitar comportamientos de seducción en línea, que pueden conducir a la explotación infantil, como la seducción en línea, la sextorsión y el tráfico sexual de menores. Al mantener un diálogo abierto sobre la prevención de las relaciones no saludables con los niños, los adultos pueden ayudarlos a desarrollar habilidades de pensamiento crítico y entablar relaciones de confianza que pueden ayudar a protegerlos de la explotación en línea y otras formas de victimización.

**¿Por qué hay que tomarse el tiempo de conocer a alguien en Internet y fuera de Internet antes de confiar en esa persona?**

Deje que los participantes/jovenes propongan algunas ideas.

Generalmente, cuando empezamos a hablar o a salir con alguien que nos gusta, al principio todo parece maravilloso. Sin embargo, todos tenemos defectos y cometemos errores.

Al principio, nos entusiasma la idea de hablar con ellos y es posible que queramos acelerar el proceso de conocernos. Sin embargo, hay que tener en cuenta que dedicar tiempo a conocerse es importante; puede ayudarnos a:

- **Informarnos sobre quiénes son.** Se necesita tiempo para conocer los intereses, amigos, aficiones, familia, sueños, valores, gustos y disgustos de la otra persona. A veces, cuando conocemos a alguien, pensamos que tenemos mucho en común, pero cuando llegamos a conocerlo, nos damos cuenta de que no siempre es así.
- **Generar confianza.** Esto es fundamental para mantener una relación saludable. Conocer los valores de la persona, cómo reacciona ante distintas situaciones, cómo maneja las emociones, cómo resuelve los problemas y trata a los demás, cómo nos hace sentir en distintas circunstancias y cómo se comunica. Generar confianza exige esfuerzo y tiempo.
- **Explorar sus sentimientos** A veces podemos tener una fuerte química o atracción inicial por algunas personas, pero ese entusiasmo inicial se desvanece, y puede que nos demos cuenta de que sólo era un flechazo. Cuando conozcan a alguien, tómense su tiempo para explorar sus propios sentimientos: aprenderán sobre ustedes mismos y sobre lo que realmente sienten por la otra persona.

**En el video, se aprecia que el chico se enfada con la chica muy a menudo. ¿Qué les parece la dinámica de la relación?**

Deje que los participantes compartan sus respuestas y pase a la siguiente pregunta.

**Estos son algunas recomendaciones para una resolución saludable de los conflictos y posibles señales de alerta en las relaciones tanto en Internet como fuera de ella:**

**Conserven la calma**, incluso cuando no estén de acuerdo con la otra persona. Está bien sentirse enfadado, triste o frustrado.

- No deben sentirse asustados, inseguros, amenazados ni culpables.

**Concéntrense en solucionar el problema** y no en ganar la discusión.

- La manipulación, la culpabilización y el menospreciar son tácticas utilizadas para tomar el control de la situación o de la relación. Presten atención a estos comportamientos, ya que son grandes señales de alerta que pueden conducir a problemas más graves.

**Establezcan límites saludables.** Expresen lo que sienten y háganlo valer, den y reciban respeto.

- No se comprometan a hacer algo porque se sientan presionados a ello, o porque no quieran disgustar a la otra persona, o se sientan forzados o manipulados a hacerlo.

**Tómense un descanso** cuando ustedes o la otra persona estén peleando.

- Discutir cuando una o ambas partes se faltan al respeto puede causar mucho daño emocional. Si no es posible hacer una pausa porque la otra persona no lo permite, y se sienten emocionalmente agotados, insultados o amenazados durante una discusión en una relación, acudan a un adulto en busca de ayuda y pidan apoyo a sus amigos.

**Asuman la responsabilidad de sus actos** y trabajen juntos para encontrar una solución. Busquen un acuerdo que funcione para **ambos**.

- Los acuerdos no deben ser unilaterales; si sienten que son los únicos que se comprometen, eso debería ser una señal de alerta.

**Notas de los facilitadores:** Enfatique en que enfrentarse a problemas, desacuerdos y conflictos es un aspecto normal de las relaciones, pero si no consiguen una resolución saludable de los conflictos o estos se producen constantemente, deben hablar de ello con un adulto de confianza. Esto podría ser una señal de alerta o un indicio de un problema más grave, como tener una relación controladora o abusiva.

**En el video podemos ver que la chica no se siente contenta con la relación, pero parece que le cuesta mucho dejarlo ir.**

**¿Pueden compartir algunos de los obstáculos que pueden impedir que alguien deje ir a una persona que no le hace feliz?**

Deje que los participantes/jovenes compartan sus respuestas.

**Posibles respuestas:**

- Miedo a estar solos.
- Miedo a cambiar de opinión tras la ruptura.
- Sentir que no pueden ponerle fin a la relación.
- Sentirse arrastrado de vuelta.
- Sentirse responsable de la seguridad de la otra persona.
- La otra persona lo amenaza o chantajea.
- Sentir que la otra persona no permite poner fin a las cosas.

**Notas de los facilitadores:** Recuérdeles que las relaciones saludables los hacen sentirse seguros, escuchados, respetados, conectados, comprendidos y, en general, felices. Si están en una relación que los hace sentir aislados, culpables o asustados pero no pueden dejarla ir, hablen con un adulto de confianza. Asimismo, pueden hablar con un adulto de confianza si a menudo vuelven a la relación aunque no estén contentos. En una relación uno no debe sentirse responsable del bienestar de esa persona, y nunca debe sentirse culpable o emocionalmente incapaz de dejarlo ir.

- Sí, todas las relaciones tienen sus altibajos, y hay momentos en los que nos sentimos enfadados, tristes, decepcionados, celosos e incluso un poco inseguros, pero esos sentimientos deben ser breves y estar asociados a un momento y una circunstancia en concreto.
- Si alguna relación les hace sentirse aislados, constantemente culpables o asustados, hablen de ello con un adulto de confianza.

\*Si actualmente o alguna vez han estado en una relación que los hace sentir asustados, deprimidos, desanimados, controlados o ansiosos, o si experimentan otras emociones negativas fuertes, hablen con alguien como un consejero escolar, un adulto de confianza o un terapeuta.

### ¿Qué le dirían a un amigo que les ha contado que mantiene una relación que no es saludable?

Permita que los participantes/jovenes compartan sus respuestas. Haga énfasis en lo siguiente:

- Agradecer que confíen en ti.
- Preguntar cómo puedes ayudarles.
- Reconocer su miedo y el hecho de que pensar en terminar con alguien puede ser una decisión difícil.
- Decirles que crees en ellos y que pueden superarlo.
- Demostrarles que estaras a su lado.
- Animarlos a buscar ayuda y a hablar con un consejero escolar o un terapeuta.
- Asimismo, es conveniente que hablen con un adulto de confianza para que los ayude.

### ¿Qué señales de alerta aparecen en el video?

Permita que los participantes/jovenes nombren algunas señales de alerta presentes en el video:

- El bombardeo amoroso.
- El comportamiento controlador.
- Tratar de aislar a la chica de sus amigos y familia.
- La chica se siente infeliz, como si algo no funcionara bien en la relación.
- El chico muestra emociones fuertes, y reclama por qué la chica no pasa tiempo con él.

### ¿Qué cosas debe tener una relación saludables?

Deje que los participantes/jovenes compartan sus respuestas. Haga énfasis en lo siguiente:

- **Sentirse seguro y protegido.**
- **Sentirse satisfecho y realizado.**
- **Sentirse orgulloso de sí mismo.**
- **Sentirse apoyado en sus sueños y metas.**
- **Sentir que su pareja complementa su vida,** pero no que su pareja completa o salva su vida.
- **Debe sentir que la persona con la que habla o con la que sale lo apoya** en otras relaciones importantes de su vida y que se alegra sinceramente de que tenga a su familia y sus amigos.
- **Sentirse bien con uno mismo** porque uno se siente aceptado y querido.
- **Sentirse en un plano de igualdad en la relación.**

Si tiene preguntas sobre su relación o si necesita ayuda, visite [youth.gov/youth-topics/teen-dating-violence/resources](https://youth.gov/youth-topics/teen-dating-violence/resources)

## ¿Qué le dirían a un amigo que recibe una petición como la del video?

- **Hacerle saber que no es su culpa.** Cualquiera puede encontrarse en una relación que no es saludable. Lo importante es estar ahí para su amigo. Apoyarlo lo mejor que se pueda e intentar identificar a un adulto de confianza que pueda ayudarlo.
- **Reconocer que terminar una relación puede dar mucho miedo.** Pero insistir en que las relaciones que no son saludables pueden conducir a problemas más graves, como la victimización. Decirle a su amigo que se merece algo mejor y que es importante que dé prioridad a su seguridad y bienestar.
- **Animarlo a conversar con un adulto de confianza.** Estos pueden proporcionar orientación y recursos para ayudar a su amigo a superar esta difícil situación.
- **Preguntarle cómo pueden ayudarlo.** Estar presente, mostrar apoyo y contactar a su amigo frecuentemente.
- **Animarlo a ponerse en contacto con un adulto de confianza para crear un plan de seguridad.** Esto puede incluir formas saludables de afrontar las situaciones. Animen a su amigo a nombrar a tres adultos de confianza con los que podría hablar o a los que podría pedir ayuda o consejos sobre qué hacer si la persona con la que sale lo hace sentir inseguro.

