

BE THE CHANGE

CARTA A LOS PADRES 2: RELACIONES SANAS VERSUS RELACIONES ENFERMIZAS

Esta lección del programa **Safer, Smarter Teens: Be The Change** cubrió las diferencias entre las relaciones sanas y las relaciones enfermizas. Los alumnos aprendieron definiciones de conceptos importantes, incluidos:

- **Relación sana:** existe un balance de poder donde se protegen los límites saludables; la relación es positiva, racional, productiva y comprensiva.
- **Relación enfermiza:** un desequilibrio de poder que da lugar al control y la manipulación de una persona hacia otra; no se respetan los límites, lo que tiene como consecuencia una relación destructiva y negativa.
- **Límites personales:** las pautas o límites establecidos que ayudan a proteger una persona y a mantenerla a salvo. Los pensamientos y sentimientos personales permanecen separados de los demás y nos permiten asumir la responsabilidad por lo que pensamos, sentimos y hacemos.
- **Balance de poder:** poder igual y compartido por las personas que se encuentran en una relación.
- **Autoestima:** lo que se piensa o se siente sobre uno mismo.

Se vincularon la autoestima y las relaciones. Se clarificó la importancia de mantener los límites personales para ayudar a los estudiantes a entender cómo preservar el balance de poder. Cuando hay un cambio en el balance de poder, una de las personas en la relación puede ser manipulada y controlada por la otra persona. Su niño también aprendió cómo promover relaciones y estrategias sanas para afrontar las relaciones enfermizas.

PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES:

Los adolescentes se encuentran en el proceso de desarrollar sus límites de moral y ética personales. Durante la lección de “Establecer un límite”, los estudiantes consideraron qué actividades cruzaban sus límites personales. Por ejemplo: ¿Utilizarían un brazalete que soporte una causa en la que creen? ¿Dejarías que alguien copiara tu tarea? ¿Dirías una mentira?

Tómese tiempo para discutir los límites con el adolescente. Al reforzar la información que su niño aprendió en esta lección, usted puede ayudarlo a desarrollar y mantener relaciones sanas. Recuerde tratar de permanecer abierto y sin juzgar. Sea una persona segura para que el adolescente pueda acudir a usted en caso de que se crucen sus límites personales.

CONSEJOS PARA AMPLIAR LA LECCIÓN DE HOY:

Discuta el significado de cada uno de los siguientes términos con el adolescente.

- Verdad
- Honestidad
- Compromiso
- Individualidad
- Resolución de problemas

Ayúdelo a que haga conexiones entre cada término y sus límites personales. Por ejemplo, “¿cuán importante es confiar en una relación? ¿está bien decirle una mentira a un amigo?” Los padres pueden continuar la discusión a partir de la lección de hoy, en la que los estudiantes consideraron problemas tales como si está bien decir una mentira para no herir los sentimientos de alguien. Por ejemplo, si recibieras un regalo que no es de tu agrado, ¿le dirías lo mucho que te gusta o admites que no te gusta? ¿Qué pasaría si un amigo se hace un corte de cabello poco favorecedor? ¿le dirías que no te gusta o le harías un cumplido?