Relaciones saludables

Guía de discusión

Un programa del
NetSmartz®
NATIONAL CENTER FOR MISSING & EXPLOITED CHILDREN®

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.

Copyright © 2024 Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados. Todos los derechos reservados.

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: Enfatice 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.

Copyright © 2024 Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados. Todos los derechos reservados.

En el video podemos ver que la chica no se siente contenta con la relación, pero parece que lle 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.

Copyright © 2024 Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados. Todos los derechos reservados.

¿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:

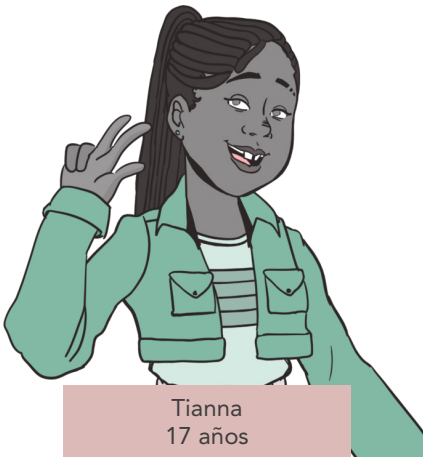
- **Sentirse seguro y protegido.**
- **Sentirse satisfecho y realizado.**
- **Sentirse orgulloso de sí mismo.**
- **Sentirse apoyado en sus sueños y metas.**
- **Sentir que su pareja complementa su vida,** pero no que su pareja completa o salva su vida.
- **Debe sentir que la persona con la que habla 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**

Copyright © 2024 Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados. Todos los derechos reservados.

¿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.



Tianna
17 años

Hombre desconocido
Mensajería directa

Hallie
21 años

Copyright © 2024 Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados. Todos los derechos reservados.