

HOJA DE SUGERENCIAS PARA PADRES

¿CÓMO LE AYUDO A MI HIJO(A)?

Saber, o incluso sospechar, que su hijo(a) está en una relación poco saludable puede ser frustrante y aterrador. Pero como padre, usted es parte fundamental para ayudar a su hijo(a) a desarrollar relaciones sanas y puede brindarle apoyo vital si está en una relación abusiva. Recuerde que el abuso en las relaciones o citas puede darse en cualquier relación, sin importar las identidades de género involucradas. Como padre, su instinto es ayudar a su hijo(a) de cualquier forma que se le haga posible. Estas son algunas sugerencias que usted puede tener en cuenta al tratar de ayudar a su hijo(a) cuando está viviendo abuso en una relación:

ESCUCHE Y BRINDA APOYO:

Puede ser difícil hablar sobre el abuso, y muchos adolescentes temen que sus padres reaccionarán de forma exagerada, culpándolos, o enojándose. Trate de ser comprensivo y no acusatorio. Pregúntele a su hijo(a) cómo quiere que usted lo apoye y cómo puede ayudarlo.

ACEPTE LO QUE SU HIJO(A)

LE ESTÁ CONTANDO: El mostrar escepticismo o incredulidad puede hacer que su hijo(a) se sienta sin apoyo y aislado. Créale cuando le comparta su experiencia.

MUESTRESE PREOCUPADO:

Intente decirle algo como: "No mereces ser tratado de esta

manera, y quiero que sepas que esta no es una conducta de una relación 'normal'. Me preocupa tu seguridad".

HABLE SOBRE LAS CONDUCTAS, Y NO SOBRE LAS PERSONAS:

En lugar de decirle: "Tu pareja te está controlando y eso no me gusta", usted puede decirle: "No me gusta que tu pareja te envíe tantos mensajes de texto para saber dónde estás. ¿Cómo te sientes cuando recibes esos mensajes tan seguido preguntándote dónde estás?"

EVITE DAR ULTIMÁTUMES:

Resista la tentación de decir: "Si no terminas con tu pareja, es porque no tienes los pies en la tierra". Esto les impide sentirse

apoyados, y es menos probable que confíen en usted para hablar en el futuro.

ESTE PREPARADO: Edúquese sobre el abuso en las citas o relaciones y pídale a su hijo(a) que aprenda sobre las dinámicas de este tipo de abuso con usted. Lean artículos y luego resuelvan sus dudas juntos.

DECIDA LOS PASOS A SEGUIR JUNTOS: Por último, la decisión sobre los próximos pasos a seguir tendrá que venir de su hijo(a), pero usted puede, todavía, ayudarlos a identificar opciones seguras. Ayúdeles a buscar apoyo adicional, como un consejero o un representante de [loveisrespect](#).

