

# FEBRERO: RELACIONES SANAS

– Lo que los padres y cuidadores necesitan saber –

## ¿Por qué son importantes las relaciones sanas?

La conexión positiva desempeña un papel importante en el mantenimiento de la salud emocional y física, el bienestar y el crecimiento de sus hijos. Las relaciones positivas animan a los niños a aceptar y buscar oportunidades que fomenten un propósito y un significado en la vida.

## ¿Cómo distinguir relaciones sanas de las que no son sanas?

Relaciones saludables	Relaciones poco saludables
<b>Comunicación abierta.</b> Los pensamientos, sentimientos y preocupaciones pueden compartirse sin juicio	<b>Mala comunicación/falta de comunicación</b> No estar dispuesto a comunicarse ni a ser buen oyente. Falta de transparencia o pasivo-agresividad.
<b>Respeto mutuo</b> Respetar los límites, opiniones y el espacio personal	<b>Manipulación y control</b> Hacer sentir culpable, dominar o microgestionar
<b>Empatía y comprensión</b> Ofrece empatía y comprensión a la perspectiva de los demás	<b>Aislamiento</b> Desanima otras relaciones y crea un sentimiento de aislamiento
<b>Límites saludables</b> Los límites se entienden y respetan	<b>Falta de respeto y desdén</b> Menospreciados o sintiéndose ignorados
<b>Responsabilidad Compartida</b> Contribuye y asume responsabilidad	<b>Dinámica de poder desigual</b> El poder desequilibrado genera daños

## Recursos y enlaces

[Este artículo](#) Habla con niños sobre relaciones: ofrece consejos para afrontar la difícil conversación.

En este [podcast](#), el ponente comparte qué es el amor sano.

[YouthGov](#) ofrece recursos para los adolescentes sobre violencia en el noviazgo.



