

# Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja

*Un programa para que los adultos responsables  
del cuidado de los adolescentes les ayuden  
a preservar la seguridad cuando salen en pareja*

## **CUADERNILLO 1**

**Cómo tratar el tema de salir en pareja**





## Cómo tratar el tema de salir en pareja

El cuadernillo 1 incluye información y actividades para ayudar al adulto y al/a la adolescente a tratar con comodidad el tema de salir en pareja (*dating*, en inglés), de manera que sea más fácil conversar más adelante acerca del abuso durante las salidas en pareja, que se presentará en el cuadernillo 3.

### Instrucciones

1. Leer la lista de Consejos para realizar las actividades en forma satisfactoria.
2. Examinar la sección de Presentación de las destrezas de comunicación al/a la adolescente.
3. Hacer la actividad 1, Conversación acerca de las salidas en pareja, para iniciar la comunicación entre el adulto y el/la adolescente sobre este tema.
4. Hacer la actividad 2, La persona ideal para salir en pareja, para conocer mejor las ideas del adolescente respecto a salir en pareja.
5. Leer el Resumen del cuadernillo 1.
6. Seguir las indicaciones en Próximos pasos, al final del cuadernillo.

Antes de empezar las actividades con e/la adolescente, lea en voz alta la introducción y las instrucciones; pueden turnarse para leer, si así lo prefieren.

---

Necesitarán aproximadamente 45 minutos en total para hacer estas actividades, de una sola vez o distribuyéndolos en dos o más veces. Las actividades deben realizarse en el orden en que aparecen.

---



## Consejos para realizar las actividades en forma satisfactoria

**Introducción:** El programa Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja contiene actividades para que el adulto haga conjuntamente con el/la adolescente, lo cual implicará encontrar los momentos apropiados para ello.

**Instrucciones:** A continuación se presentan algunas ideas para planificar las actividades. Léanlas juntos y escojan las que les gustaría usar para planificar actividades que se lleven a cabo de modo satisfactorio. Pueden usar estas mismas ideas o producir las suyas propias.

- Decidir a qué miembros de la familia incluir en cada actividad.
- Determinar el momento en que se desarrollarán las actividades para que no interfieran con otras cosas importantes ni coincidan con los momentos previos a circunstancias estresantes.
- Asegurarse de que todos sepan en qué momento la familia estará haciendo las actividades.
- Escoger un lugar donde haya pocas interrupciones y el televisor no esté encendido.
- Dejar que las llamadas telefónicas pasen a la contestadora.
- Apagar los celulares y no permitir mensajes de texto.
- A algunas familias les gusta reservar suficiente tiempo como para hacer todas las actividades del cuadernillo de una sola vez. Para otras, es más sencillo reservar lapsos de tiempo más cortos para hacer cada una de las actividades por separado. Hagan lo que resulte mejor para su familia.
- A algunas familias les gusta escoger una hora y día específicos de cada semana para realizar las actividades. Si eligen esta opción, le será útil escribir aquí el día y la hora de la semana.

A mi familia le gustaría hacer las actividades de los cuadernillos el

\_\_\_\_\_

Día de la semana

\_\_\_\_\_

Hora



## Presentación de las destrezas de comunicación al adolescente

**Introducción:** Todas las actividades del programa Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja se centran en conversaciones entre el adulto y el adolescente; por ello, las buenas habilidades de comunicación ayudarán a que estas actividades transcurran sin problemas.

**Instrucciones:** Examinen las listas de Consejos para una buena comunicación y Barreras para la comunicación que encontrarán a continuación y, también, en la página 16 de este cuadernillo. Uno de los objetivos de este programa es que el adulto y el adolescente usen estas habilidades al llevar a cabo las actividades del programa.

### Consejos para una buena comunicación

- Escuchar atentamente para percibir las palabras, significados y sentimientos. Es sorprendente todo lo que se puede llegar a saber de las otras personas con solo escuchar. Esta es una de las habilidades de comunicación más importantes.
- Usar palabras de aliento y hacer preguntas para demostrar interés en lo que la otra persona tenga para decir, entender mejor sus sentimientos y continuar la conversación.
- Demostrar respeto por los pensamientos y sentimientos de la otra persona, aun cuando no se esté de acuerdo. Tratar de no interrumpir. Dejar que la otra persona termine de hablar antes de expresar la opinión propia.

### Barreras para la comunicación

- Dar demasiados consejos y amonestar
- Actuar como si ya se conocieran todas las respuestas
- Imponerle a la otra persona las opiniones propias
- Criticar, recriminar o hablar sarcásticamente
- Desmerecer las opiniones, preferencias, elecciones y sentimientos de la otra persona
- Usar un lenguaje corporal que sugiera que no se tiene interés en lo que la otra persona tenga para decir



## ACTIVIDAD 1

### Conversación acerca de las salidas en pareja

**Objetivo:** Iniciar la comunicación entre los adolescentes y los adultos responsables de su cuidado sobre el tema de salir en pareja.

**Lo que necesitarán:** Las tarjetas para la actividad de Conversación acerca de las salidas en pareja, que se encuentran en las páginas 5 a la 7 de este cuadernillo. Recorte las tarjetas y póngalas boca abajo en una mesa o en el piso.

**Tiempo necesario:** 30 minutos

**Introducción:** Las costumbres para las salidas en pareja cambian con el tiempo. Algunas de las cosas que los adultos hacían cuando salían en pareja siendo adolescentes son diferentes a las que hacen los jóvenes de hoy en día. Incluso la expresión “salir en pareja” (*dating*, en inglés) cambia de una generación a otra. Con frecuencia, los adultos desconocen las costumbres actuales para salir en pareja, y a los adolescentes les cuesta creer que estas personas alguna vez fueron jóvenes e hicieron salidas en pareja. En esta actividad, el adulto obtendrá información sobre las tendencias actuales de los jóvenes respecto a las salidas en pareja y, a su vez, el/la adolescente se dará cuenta de lo que era salir en pareja cuando ese adulto era joven. Comprendiendo esto, será más fácil tratar el tema de salir en pareja.

**Instrucciones:** Cada tarjeta para la actividad de Conversación acerca de las salidas en pareja tiene dos preguntas. El adulto y el/la adolescente se turnan para escoger una tarjeta, seleccionar la pregunta que se va a hacer (A o B) y contestarla primero en voz alta. Luego, esa persona pide a los demás participantes que también la contesten. Cuando el/la adolescente conteste la pregunta, debe pensar en lo que es salir en pareja hoy en día; cuando la conteste el adulto, debe pensar en lo que era salir en pareja cuando él/ella era joven. Cuando ya hayan usado toda la pila de tarjetas, pueden repetir el juego y responder las preguntas que no contestaron la primera vez.

Recuerden seguir los Consejos para una buena comunicación y evitar las Barreras para la comunicación.

Al terminar la actividad, los participantes deben completar las Listas de control de la comunicación, en la página 8. Cada uno de ustedes tiene que responder por sí mismo; la meta es tener muchas marcas en la lista de Consejos para una buena comunicación y pocas en la de Barreras para la comunicación. Luego, pueden comentar y analizar entre todos lo que marcaron.

# Tarjetas para la actividad de Conversación acerca de las salidas en pareja

## ESCOGER LA PREGUNTA A O B

### PREGUNTA A

Adolescente: ¿Qué palabras usaban los adolescentes para "salir en pareja"?

Adulto: ¿Qué palabras usan los adolescentes para "salir en pareja"?

### PREGUNTA B

Adolescente: ¿Qué cosas incómodas podían haber ocurrido en una salida en pareja?

Adulto: ¿Qué cosas incómodas pueden ocurrir en una salida en pareja?

## ESCOGER LA PREGUNTA A O B

### PREGUNTA A

Adolescente: ¿Qué tipo de cosas les gustaba hacer a los adolescentes cuando salían en pareja?

Adulto: ¿Qué tipo de cosas les gusta hacer a los adolescentes cuando salen en pareja?

### PREGUNTA B

Adolescente: ¿Qué decían los adolescentes para pedirle a alguien salir en pareja?

Adulto: ¿Qué dicen los adolescentes para pedirle a alguien salir en pareja?

## ESCOGER LA PREGUNTA A O B

### PREGUNTA A

Adolescente: ¿Adónde iban los adolescentes cuando salían en pareja?

Adulto: ¿Adónde van los adolescentes cuando salen en pareja?

### PREGUNTA B

Adolescente: ¿A qué edad empezaban a salir en pareja los adolescentes?

Adulto: ¿A qué edad empiezan a salir en pareja los adolescentes?

## Tarjetas para la actividad de Conversación acerca de las salidas en pareja (continuación)

### ESCOGER LA PREGUNTA A O B

#### PREGUNTA A

Adolescente: ¿Cómo hacían los adolescentes para hacerle saber a alguien que estaban interesados en salir en pareja?

Adulto: ¿Cómo hacen los adolescentes para hacerle saber a alguien que están interesados en salir en pareja?

#### PREGUNTA B

Adolescente: ¿Qué hacía un/una joven para impresionar a la otra persona con quien salía en pareja?

Adulto: ¿Qué hace un/una joven para impresionar a la otra persona con quien sale en pareja?

### ESCOGER LA PREGUNTA A O B

#### PREGUNTA A

Adolescente: ¿Cómo se vestían los adolescentes para salir en pareja?

Adulto: ¿Cómo se visten los adolescentes para salir en pareja?

#### PREGUNTA B

Adolescente: ¿Quién pagaba los gastos en una salida en pareja?

Adulto: ¿Quién paga los gastos en una salida en pareja?

### ESCOGER LA PREGUNTA A O B

#### PREGUNTA A

Adolescente: ¿Los jóvenes salían en pareja con un grupo?

Adulto: ¿Los jóvenes salen en pareja con un grupo?

#### PREGUNTA B

Adolescente: ¿Salían los adolescentes en "citas a ciegas" (salir en pareja sin conocer a la otra persona)?

Adulto: ¿Salen los adolescentes en "citas a ciegas" (salir en pareja sin conocer a la otra persona)?

## Tarjetas para la actividad de Conversación acerca de las salidas en pareja (continuación)

### ESCOGER LA PREGUNTA A O B

#### PREGUNTA A

Adolescente: ¿Cómo hacía un(a) joven para saber si a otro(a) joven le interesaba salir en pareja con él/ella?

Adulto: ¿Cómo hace un(a) joven para saber si a otro(a) joven le interesa salir en pareja con él/ella?

#### PREGUNTA B

Adolescente: ¿Cuál podía ser el motivo para no pasar un buen momento en una salida en pareja?

Adulto: ¿Cuál podría ser el motivo para no pasar un buen momento en una salida en pareja?

### ESCOGER LA PREGUNTA A O B

#### PREGUNTA A

Adolescente: ¿En qué momento salían en pareja los adolescentes? (¿Qué día de la semana, a qué hora?)

Adulto: ¿En qué momento salen en pareja los adolescentes? (¿Qué día de la semana, a qué hora?)

#### PREGUNTA B

Adolescente: ¿Qué usaban como transporte los adolescentes cuando salían en pareja?

Adulto: ¿Qué usan como transporte los adolescentes cuando salen en pareja?

### ESCOGER LA PREGUNTA A O B

#### PREGUNTA A

Adolescente: ¿De qué modo rechazaban salir en pareja los adolescentes?

Adulto: ¿De qué modo rechazan salir en pareja los adolescentes?

#### PREGUNTA B

Adolescente: ¿De qué modo le hacían saber a otros adolescentes que ya estaban saliendo en pareja con alguien?

Adulto: ¿De qué modo le hacen saber a otros adolescentes que ya están saliendo en pareja con alguien?



# Listas de control de la comunicación para la Actividad 1

## CONSEJOS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN

Adolescente:

Adulto 1:

Adulto 2:

Escuché atentamente.

Usé palabras de aliento  
e hice preguntas.

Demostre respeto.

## BARRERAS PARA LA COMUNICACIÓN

Adolescente:

Adulto 1:

Adulto 2:

Di demasiados consejos o amonesté.

Actué como si ya supiera todo.

Impuse mi propia opinión en la  
otra persona.

Critiqué, recriminé o hablé  
sarcásticamente.

Desmerecí las opiniones, preferencias,  
elecciones o sentimientos de la otra  
persona.

Usé un lenguaje corporal que sugería  
que no me interesaba lo que la otra  
persona tenía para decir.



## ACTIVIDAD 2

### La persona ideal para salir en pareja

**Objetivo:** Conocer más sobre las expectativas del adolescente respecto a las salidas en pareja.

Lo que necesitarán: Las Listas de control para la actividad de La persona ideal para salir en pareja, que se encuentran en las páginas 11 y 12 de este cuadernillo y que deben completar tanto el adulto como el/la adolescente.

**Tiempo necesario:** 15 minutos

**Introducción:** En esta divertida actividad, el/la adolescente imagina a la persona ideal para salir en pareja, así como las actividades para esas salidas, y el adulto conoce más acerca de las expectativas que el/la adolescente tiene al respecto.

**Instrucciones para el adolescente:** ¿Qué cualidades te gustaría que tuviera la persona ideal para salir en pareja contigo? Lee las cualidades en la tabla bajo el título “Me gustaría alguien que fuera. . .”. Luego, marca las cinco cualidades que más te gustarían. Haz lo mismo en la siguiente tabla, la cual menciona actividades para las salidas en pareja. Si necesitas tiempo y espacio para pensar sobre esto, puedes ir a un cuarto o a otro lugar privado.

**Instrucciones para el adulto y el adolescente:** ¿Qué cualidades piensa que busca el/la adolescente en la persona ideal para salir en pareja? Lea las cualidades en la tabla bajo el título “Para salir en pareja, al/a la adolescente le gustaría una persona que fuera. . .”. Luego, marque las cualidades que usted cree que él/ella escogería. Haga lo mismo en la siguiente tabla, la cual menciona actividades para las salidas en pareja.

Después de haber terminado la actividad, compare las respuestas con las del adolescente y conversen sobre las similitudes y las diferencias. Pregunta para el adulto: ¿Qué opciones de las que marcó el/la adolescente le sorprendieron? ¿Por qué? Pregunta para el/la adolescente: ¿Qué opciones de las que marcó el adulto te sorprendieron? ¿Por qué?

Tengan en cuenta estas preguntas adicionales para la conversación sobre las cualidades de la persona ideal para salir en pareja según el/la adolescente:

- ¿Qué cualidades agregarían ustedes a las listas?
- ¿Por qué escogieron esas cualidades?
- ¿Cuál de esas cualidades es la más importante para ti (adolescente)?

Tenga en cuenta estas preguntas adicionales para la conversación sobre las actividades que al adolescente le gustaría hacer al salir en pareja con la persona ideal:

- ¿Qué actividades para la salida en pareja agregarías a las listas?
- ¿Qué actividad disfrutarías más?
- ¿Qué actividad te agradaría menos?
- Si eligieras “salir a comer”, ¿dónde y qué comerías?
- Si escogieras “practicar algún tipo de deporte”, ¿cuál sería?

Cuando hayan terminado con la actividad, completen las Listas de control de la comunicación que están a continuación y comenten acerca de lo que cada uno de ustedes marcó.

---

▼

---

Recuerden seguir los Consejos para una buena comunicación y evitar las Barreras para la comunicación.

---

## Actividad de La persona ideal para salir en pareja (para el adolescente)

### ME GUSTARÍA ALGUIEN QUE FUERA. . .

(marca con un círculo tus cinco opciones principales)

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> divertido(a)                       | <input type="checkbox"/> seguro(a) de sí mismo(a) | <input type="checkbox"/> misterioso(a)            |
| <input type="checkbox"/> único(a)                           | <input type="checkbox"/> romántico(a)             | <input type="checkbox"/> que le guste el arte     |
| <input type="checkbox"/> que tenga aptitudes para la música | <input type="checkbox"/> inteligente              | <input type="checkbox"/> encantador(a)            |
| <input type="checkbox"/> popular                            | <input type="checkbox"/> fiel                     | <input type="checkbox"/> atento(a)                |
| <input type="checkbox"/> elegante                           | <input type="checkbox"/> religioso(a)             | <input type="checkbox"/> simpático(a)             |
| <input type="checkbox"/> independiente                      | <input type="checkbox"/> sociable                 | <input type="checkbox"/> escribe tu propia opción |
| <input type="checkbox"/> aventurero(a)                      | <input type="checkbox"/> atlético(a)              |   |
| <input type="checkbox"/> honesto(a)                         | <input type="checkbox"/> que sepa escuchar        | <input type="checkbox"/> escribe tu propia opción |
| <input type="checkbox"/> respetuoso(a)                      | <input type="checkbox"/> que brinde apoyo         |   |

### EN UNA SALIDA EN PAREJA, ME GUSTARÍA. . .

(marca con un círculo tus cinco opciones principales)

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> ir al cine  | <input type="checkbox"/> ir a patinar sobre ruedas o sobre hielo                        | <input type="checkbox"/> ir al teatro                  |
| <input type="checkbox"/> pasar el tiempo en mi casa o en la casa del/de la joven con quien salga en pareja | <input type="checkbox"/> ir a la playa  | <input type="checkbox"/> ir a un parque                |
| <input type="checkbox"/> ir a un evento deportivo  | <input type="checkbox"/> practicar  | <input type="checkbox"/> ir a un parque de diversiones |
| <input type="checkbox"/> salir a caminar o de excursión  | <input type="checkbox"/> algún tipo de deporte  | <input type="checkbox"/> ir de picnic                  |
| <input type="checkbox"/> jugar videojuegos   | <input type="checkbox"/> ir a jugar "bowling"   | <input type="checkbox"/> ir a un concierto             |
| <input type="checkbox"/> salir a comer   | <input type="checkbox"/> ir a una exhibición de arte o a un museo                       | <input type="checkbox"/> ir a pasear en bicicleta      |
| <input type="checkbox"/> salir   | <input type="checkbox"/> escuchar música  | <input type="checkbox"/> escribe tu propia opción      |
| <input type="checkbox"/> en grupo  | <input type="checkbox"/> ir a un centro comercial                                       |  |
| <input type="checkbox"/> ir a una fiesta   | <input type="checkbox"/> ir a bailar  | <input type="checkbox"/> escribe tu propia opción      |
|  | <input type="checkbox"/> cenar con la familia del/de la joven con quien salga en pareja |  |

## Actividad de La persona ideal para salir en pareja (para el adulto)

### AL ADOLESCENTE LE GUSTARÍA SALIR EN PAREJA CON UNA PERSONA QUE FUERA. . .

(marque con un círculo sus cinco opciones principales)

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> divertido(a)                       | <input type="checkbox"/> seguro(a) de sí mismo(a) | <input type="checkbox"/> misterioso(a)            |
| <input type="checkbox"/> único(a)                           | <input type="checkbox"/> romántico(a)             | <input type="checkbox"/> que le guste el arte     |
| <input type="checkbox"/> que tenga aptitudes para la música | <input type="checkbox"/> inteligente              | <input type="checkbox"/> encantador(a)            |
| <input type="checkbox"/> popular                            | <input type="checkbox"/> fiel                     | <input type="checkbox"/> atento(a)                |
| <input type="checkbox"/> elegante                           | <input type="checkbox"/> religioso(a)             | <input type="checkbox"/> simpático(a)             |
| <input type="checkbox"/> independiente                      | <input type="checkbox"/> sociable                 | <input type="checkbox"/> escribe tu propia opción |
| <input type="checkbox"/> aventurero(a)                      | <input type="checkbox"/> atlético(a)              | _____   |
| <input type="checkbox"/> honesto(a)                         | <input type="checkbox"/> que sepa                 | <input type="checkbox"/> escribe tu propia opción |
| <input type="checkbox"/> respetuoso(a)                      | <input type="checkbox"/> escuchar                 | _____   |
|   | <input type="checkbox"/> que brinde apoyo         |   |

### EN LAS SALIDAS EN PAREJA, AL ADOLESCENTE LE GUSTARÍA. . .

(marque 5 opciones)

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> ir al cine   | <input type="checkbox"/> ir a patinar sobre ruedas o sobre hielo                        | <input type="checkbox"/> ir al teatro                  |
| <input type="checkbox"/> pasar el tiempo en nuestra casa o en la casa del/de la joven con quien salga en pareja | <input type="checkbox"/> ir a la playa  | <input type="checkbox"/> ir a un parque                |
| <input type="checkbox"/> ir a un evento deportivo   | <input type="checkbox"/> practicar algún tipo de deporte                                | <input type="checkbox"/> ir a un parque de diversiones |
| <input type="checkbox"/> ir a pasear  | <input type="checkbox"/> ir al bowling  | <input type="checkbox"/> ir de picnic                  |
| <input type="checkbox"/> a caminar o de excursión   | <input type="checkbox"/> ir a una exhibición de arte o a un museo                       | <input type="checkbox"/> ir a un concierto             |
| <input type="checkbox"/> jugar videojuegos  | <input type="checkbox"/> escuchar música  | <input type="checkbox"/> ir a pasear en bicicleta      |
| <input type="checkbox"/> salir a comer  | <input type="checkbox"/> ir a un centro comercial                                       | <input type="checkbox"/> escribe tu propia opción      |
| <input type="checkbox"/> salir en grupo   | <input type="checkbox"/> ir a bailar  | _____  |
| <input type="checkbox"/> ir a una fiesta  | <input type="checkbox"/> cenar con la familia del/de la joven con quien salga en pareja | <input type="checkbox"/> escribe tu propia opción      |
|   |   | _____  |

## Listas de control de la comunicación para la Actividad 2

### CONSEJOS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN

Adolescente:

Adulto 1:

Adulto 2:

Escuché atentamente.

Usé palabras de aliento  
e hice preguntas.

Demostre respeto.

### BARRERAS PARA LA COMUNICACIÓN

Adolescente:

Adulto 1:

Adulto 2:

Di demasiados consejos o amonesté.

Actué como si ya supiera todo.

Impuse mi propia opinión en la  
otra persona.

Critiqué, recriminé o hablé  
sarcásticamente.

Desmerecí las opiniones, preferencias,  
elecciones o sentimientos de la otra  
persona.

Usé un lenguaje corporal que sugería  
que no me interesaba lo que la otra  
persona tenía para decir.



## Resumen

- El cuadernillo 1 del programa Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja fue diseñado para mejorar la comunicación entre el adulto y el adolescente con respecto a las salidas en pareja.
- Entender más lo relativo a las salidas en pareja de los adolescentes les ayudará al adulto y al adolescente a comunicarse mejor al tratar este tema, así como el del abuso durante las salidas en pareja, al realizar las actividades de los próximos cuadernillos.
- Adulto responsable del cuidado del adolescente: en las conversaciones con el/la adolescente, es posible que usted haya descubierto que él/ella está involucrado(a) en una relación en la que hay abuso. En dicho caso, por favor revise la lista de recursos de las páginas 17 y 18 de este cuadernillo. Recuerde, la línea de ayuda a nivel nacional para casos de abuso durante salidas en pareja de los adolescentes (*National Teen Dating Abuse Helpline*) es 1-866-331-9474 y, para casos de violencia doméstica (*National Domestic Violence Hotline*), es 1-800-799-SAFE (7233).

## Próximos pasos

Si usted recibió de una vez los cinco cuadernillos de actividades del programa Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja, los próximos pasos son:

1. Continuar practicando las habilidades de comunicación.
2. Completar el cuadernillo 2, Habilidades para manejar el conflicto, que incluye actividades relativas a los temas siguientes:
  - formas de reconocer el enojo y manejarlo
  - habilidades para resolver desacuerdos

Estas habilidades son útiles para reducir y resolver conflictos en cualquier tipo de relación, incluyendo la relación entre el adulto responsable del adolescente y este(a), así como entre los jóvenes que salen en pareja.

Si su familia está participando en este programa a través de una organización que le llamará después de haber realizado las actividades de cada cuadernillo, sus próximos pasos son:

1. Continuar practicando las habilidades de comunicación.
2. Escribir todas las preguntas que tengan acerca del abuso durante las salidas en pareja o sobre las actividades de este cuadernillo para hacérselas al educador de la salud que pronto le llamará.
3. El cuadernillo 2 (antes descrito) se le enviará aproximadamente tres días después de su conversación telefónica con el educador de la salud.





## Consejos para una buena comunicación

Recorte estas tarjetas y póngalas en su casa en sitios por los que se pase a menudo, como el refrigerador o junto a la computadora.

### Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja

#### Consejos para una buena comunicación

- Escuchar atentamente
- Usar palabras de aliento y hacer preguntas
- Demostrar respeto

#### Barreras para la comunicación

- Dar demasiados consejos y amonestar
- Actuar como si ya se conocieran todas las respuestas
- Imponerle a la otra persona las opiniones propias
- Criticar, recriminar o hablar sarcásticamente
- Desmerecer las opiniones, preferencias, elecciones y sentimientos de la otra persona
- Usar un lenguaje corporal que sugiera que no se tiene interés en lo que la otra persona tenga para decir

### Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja

#### Consejos para una buena comunicación

- Escuchar atentamente
- Usar palabras de aliento y hacer preguntas
- Demostrar respeto

#### Barreras para la comunicación

- Dar demasiados consejos y amonestar
- Actuar como si ya se conocieran todas las respuestas
- Imponerle a la otra persona las opiniones propias
- Criticar, recriminar o hablar sarcásticamente
- Desmerecer las opiniones, preferencias, elecciones y sentimientos de la otra persona
- Usar un lenguaje corporal que sugiera que no se tiene interés en lo que la otra persona tenga para decir



## Recursos

### En caso de que el/la adolescente esté involucrado(a) en una relación de abuso con quien sale en pareja

Las líneas de ayuda a nivel nacional y los sitios en la Red indicados aquí están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y proporcionan orientación, referencias a servicios locales y opciones legales.

#### **National Domestic Violence Hotline (NDVH)**

(Línea de ayuda a nivel nacional para casos de violencia doméstica)

1-800-799-SAFE (7233) o

1-800-787-3224 (TTY)

[www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)

NDVH provee servicios de intervención en crisis, información sobre violencia doméstica y referencias a proveedores de servicios en su área para víctimas de violencia doméstica.

#### **Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN)**

(Red nacional para víctimas de violación e incesto)

1-800-656-HOPE (4673)

[www.rainn.org](http://www.rainn.org)

RAINN puede ponerle en contacto directamente con los centros de su comunidad de atención en crisis para casos de violación.

El sitio web ofrece más información sobre los centros de orientación en el área donde usted vive.

#### **Love Is Respect: National Teen Dating Abuse Helpline**

(El amor es respeto: línea de ayuda a nivel nacional para casos de abuso durante salidas en pareja de los adolescentes)

1-866-331-9474

[www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)

Los defensores brindan información e intervención confidencial en crisis y apoyan a los adolescentes cuando sospechan o saben que están involucrados en una relación en la que hay abuso. Igualmente, los miembros de la familia y los amigos pueden llamar para recibir apoyo, y los adolescentes pueden también *chatear* (de la palabra inglesa *chat*: conversar, charlar) en línea (*online*), a través del sitio web, con un defensor de su mismo nivel de edad.

**Childhelp USA, National Hotline**

(Línea de ayuda a nivel nacional de Childhelp USA)

1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)

[www.childhelpusa.org](http://www.childhelpusa.org)

Childhelp USA proporciona intervención en crisis en forma gratuita por parte de consejeros profesionales. Los consejeros de la línea de ayuda también hacen referencias a las agencias locales y a grupos de supervivientes adultos.

**National Center for Victims of Crime (NCVC)**

(Centro nacional para víctimas de delitos)

1-800-FYI-CALL (1-800-394-2255)

[www.ncvc.org](http://www.ncvc.org)

La línea de ayuda de NCVC ofrece asesoría de apoyo, información práctica sobre delito y victimización, referencias a los recursos que ofrece la comunidad local y defensoría experimentada en los sistemas de justicia penal y servicios sociales. Visite el sitio web para informarse sobre las opciones legales y recursos para las familias de adolescentes que sean víctimas de actos delictivos.