



Relaciones Saludables

Lo que los padres necesitan saber

¿Qué es una relación saludable?

Esto puede verse diferente en cada familia; pero, debe ser basado en componentes concretos que fomenten amor, crean respeto, equidad, y comunicación.

El Respeto: Estar presente.

Expresar tus sentimientos sin temor a ser juzgado.

Equidad:

Una colaboración en familia de igualdad en cooperación y liderazgo.

Colaboración:

Si...

- Discutir la toma de decisiones juntos; en privado o si apropiado en familia.
- Cooperación y compromiso: discutir desacuerdos abiertamente, con calma y con hechos.
- Utilizar técnicas de relajación (pausar, respirar profundo) para lidiar con frustraciones.
- Estar de acuerdo en estar en desacuerdo es comprometerse.

No...

- Alejarse de la conversación sin hacer una decisión o compromiso.
- Reaccionar negativamente a las frustraciones y/o contratiempos.
- Alzar la voz
- Controlar la toma de decisión y/o de la relación.

Exprésate

Pedir disculpas enseña a los niños a normalizar las faltas y errores de la vida

Recursos adicionales

- [Que es una relación saludable: una guía para padres](#)
- [Amor es Respeto: Love is Respect](#)
- [9 pasos para reuniones de familia efectivas](#)