

EL MANUAL DE ESTRATEGIA ENSEÑEMOS TEMPRANO

#TEACHEARLY

Ayude a los jóvenes presentes en su vida a que edifiquen relaciones saludables, sin violencia. Enséñeles desde temprano la importancia del respeto, especialmente hacia mujeres. En este manual de estrategia encontrará consejos, información y ejemplos útiles para la enseñanza; los cuales le ayudarán para que pueda enseñarle a los/as niños/as presentes en su vida qué son las relaciones saludables.

Tal vez usted no considere necesario hablar sobre este tema. Con frecuencia escuchamos a padres que nos dicen: "bueno, yo no soy una persona violenta y por eso nunca se me ocurrió conversar con mis hijos sobre las características de una relación saludable." Es importante recordar que las personas jóvenes reciben constantemente mensajes que les dicen qué pensar y cómo actuar (mensajes que provienen de usted, de sus compañeros, de los medios masivos de difusión, de las redes sociales, así como de otros adultos y personas presentes en sus vidas).

Es importante hablarles del respeto a mujeres, y así ayudarles a crear una base sólida que les permita desarrollar actitudes y relaciones positivas en los años entrantes.

¡Comencemos!



Las diez mejores estrategias para enseñar a niños y adolescentes que ser violento nunca es sinónimo de ser fuerte

1. CONVERSE DE UNA MANERA ABIERTA.

Trate de motivarles a reflexionar de una manera abierta, honesta y con profundidad sobre el tema de las relaciones. Deje que (especialmente los varones) expresen sus ideas y expectativas en cuanto a las relaciones en su vida. Tenga cuidado y no deseche sus ideas por considerarlas 'erradas' o 'inmaduras'. Por el contrario, estimule el diálogo (puede usar los consejos y rompehielos que hemos incluido en este manual para que le ayuden a navegar el tema).

2. ADOpte UNA POSTURA CLARA.

Cerciórese que los jóvenes sepan que USTED condena la falta de respeto, el uso abusivo e inapropiado del lenguaje, los comportamientos controladores o cualquier otra forma de violencia. Si durante su infancia usted estuvo expuesto/a a la violencia, trate de reconocer que eso podría estar afectando sus relaciones. Sepa que existen recursos a su disposición que pueden ayudarle a sanar y superar algunas de las cosas negativas que puede estar sintiendo.

3. SEA SENSIBLE PERO FIRME.

Sabemos que no es fácil criar hijos (especialmente cuando se trata de ayudarles a navegar el mundo de las relaciones). Si quiere conseguir hacer esto de manera efectiva va a ser necesario que prepare a los jóvenes (no que los asuste) para que sepan con qué tipo de relaciones se pueden tropezar. Respete las diferencias de opinión y entienda que a veces usted va a tener que tomar decisiones que no van a ser populares con los jóvenes. Pero recuerde que siempre lo/la van a estar observando, aunque usted no se de cuenta de ello.

4. COMPRENDA LAS PRESIONES Y RIESGOS QUE ENFRENTAN LOS ADOLESCENTES.

Los preadolescentes y en especial los adolescentes más jóvenes se enfrentan a nuevas y mayores presiones respecto al sexo, el uso de sustancias adictivas, el hostigamiento y el noviazgo. Aún si no lo expresan, los adolescentes sí quieren que sus padres y las personas que admiran dediquen tiempo para escucharlos y ayudarles a resolver las situaciones a las que tienen que enfrentarse.

5. APROVECHE LO MÁS POSIBLE LOS "EJEMPLOS ÚTILES PARA LA ENSEÑANZA."

Use los episodios de televisión, películas, las letras de canciones, las noticias, los héroes del mundo deportivo o la experiencia de amigos para discutir en qué consisten las relaciones saludables y en qué consisten las dañinas. Si, por ejemplo, un atleta profesional es declarado culpable de haber abusado a una mujer, tome su tiempo para ratificar el mensaje de que no importa quien sea la persona, la violencia contra la mujer es siempre inaceptable.

Las diez mejores estrategias para enseñar a niños y adolescentes que ser violento nunca es sinónimo de ser fuerte

(ciene de la página 1)

6. CONOZCA LA DIFERENCIA ENTRE UN "TESTIGO PASIVO" Y UN "TESTIGO ACTIVO".

Enséñele a los jóvenes a no quedarse callados/as si ven o escuchan algo que está mal. Tal vez traten de justificar su silencio diciendo que no quieren ser "metidos" o "soplones" y por ello no quieren involucrarse. Explíqueles que casi siempre pueden usarse maneras discretas de pronunciarse contra los malos comportamientos y que cuando se escoge no hacer nada, esto podría en ocasiones conllevar a abusos y no actuar a veces podría resultar en problemas y abusos más graves.

7. DESTAQUE LO POSITIVO.

Las conversaciones sobre el tema de las relaciones no tienen siempre que enfocarse en comportamientos riesgosos o negativos. También dedique tiempo a compartir sus opiniones positivas cuando vea que los jóvenes han optado por escoger comportamientos saludables en sus relaciones con amigos y familiares.

8. ES IMPORTANTE LA MANERA EN QUE USTED HABLA.

Si los jóvenes la escuchan a usted hablar en jerga o usar términos peyorativos al referirse a mujeres (Ej. perra, puta, etc.), posiblemente van a imitar su ejemplo y su vocabulario. Los insultos y chistes despectivos aún cuando puedan parecer inofensivos, si los vemos desde un punto de vista más abarcador entonces no lo son. Haga lo mejor posible por mostrar su respeto a mujeres y niñas mediante el uso de un lenguaje que sea empático, positivo y apropiado.

9. NO SIGNIFICA NO.

Ponerle presión a una persona para obligarla a hacer lo que no quiere no está bien. Esto es aplicable lo mismo si la persona está presente o si se trata de la correspondencia digital. Debe enseñarle, por ejemplo, a los jóvenes que obligar a una persona a enviar fotos provocativas, embarazosas o donde esté desnuda, no está bien.

10. PREP RESE A COMETER ERRORES.

Usted va a cometer errores. Acéptelo y siga ayudando a los jóvenes a tomar decisiones responsables e inteligentes, a la vez que usted continuará tratando de mantener el delicado balance al tratar de ser sensible pero firme.



¿Cuál es entonces la diferencia entre las relaciones saludables y abusivas?

Las relaciones saludables y respetuosas

- Están basadas en igualdad y respeto mutuos.
- Existe un equilibrio en el poder.
- Aunque si en las mismas hay conflicto en las mismas no hay miedo, no hay amenazas ni violencia.
- Ambas personas se sienten aceptadas: tiene sus opiniones propias, amigos e intereses y son libres de participar en actividades independientemente de la otra persona.

Las relaciones dañinas y abusivas:

- Están caracterizadas por comportamientos hirientes y violentos, por intimidación y coerción.
- Uno de los miembros de la pareja quiere tomar todas las decisiones y es exigente y controlador/a.
- Las amenazas y las agresiones físicas y sexuales, aún si no ocurran con frecuencia, mantienen a la víctima con temor de la violencia que puede en cualquier momento desatarse.
- Con el paso del tiempo la víctima pierde su autoestima y pierde sus relaciones con amigos y familiares que podrían ayudar.

Consejos útiles que ayudan a continuar la conversación

Padres, guardianes y mentores expresan con frecuencia que no se sienten cómodos teniendo que iniciar una conversación con los jóvenes sobre estos temas pues no los creen listos para ello. Algunos dicen que están esperando a que sean sus hijos/as quienes mencionen el asunto.

Lo cierto es que posiblemente terminen esperando mucho tiempo por que suceda o también tal vez nunca suceda.

A usted le va a servir de ayuda hacerse de un lenguaje adecuado que ayude a propiciar dinámicas conversaciones sobre el tema de las relaciones saludables, un lenguaje que cree una atmósfera cómoda y confiable.

Aquí le ofrecemos algunas preguntas e ideas de cómo romper el hielo, las cuales pueden servirle para iniciar conversaciones con niños/as y adolescentes sobre la violencia:

- ¿Qué imágenes o sonidos te vienen a la mente cuando piensas sobre las relaciones abusivas? ¿Qué te viene a la mente cuando piensas sobre las relaciones saludables?
- ¿Alguna vez has experimentado/visto a un/a amigo/a tratar a otra persona inapropiadamente?
- ¿Alguna vez te has encontrado en una situación similar?
- ¿Qué harías si te sintieras incómodo/a, controlado/a, presionado/a o amenazado/a?

Los siguientes son diferentes temas de conversación que sugerimos:

El abuso y la violencia están presentes en una relación no sólo si en la misma tiene lugar el abuso físico. Usar palabras para herir e incluso usar la tecnología con fin de controlar, presionar o amenazar a alguien también se considera abuso. En una relación NUNCA es aceptable que una persona presione, controle o amenace a la otra.

En una relación saludable debe existir respeto, seguridad, apoyo, individualidad, justicia y equidad, aceptación, honestidad y confianza, comunicación (y debe además ser divertida).

Si alguna vez te llegas a sentir incómodo/a o inseguro/a en una relación, es importante que sepas que hay personas, a quienes les importas y que te pueden ayudar (yo, por ejemplo, o cualquier otro adulto en quien tengas confianza, como pueden ser un maestro o un consejero).

Si alguna vez eres testigo de un abuso o llega a tus oídos que un/a amigo/a está siendo abusado/a, por favor déjame saber (o de inmediato deja que un adulto en quien confías lo sepa).



Señales de alerta que indican que una relación puede ser abusiva o dañina

No se engañe. Tanto los niños de secundaria como los de bachillerato experimentan gran variedad de cambios físicos y emocionales durante esta etapa de sus vidas pero es posible que no le quieran hablar de ello.

Usted cumpla su parte (aprenda cuáles son las señales de alerta que indican que una relación es dañina). Manténgase al tanto para que pueda notar si su hijo/a está mostrando algunas ellas:

Ha notado que el/la joven:

- ¿Pasa menos tiempo con su familia y sus amigos?
- ¿Se comunica de manera excesiva con mensajes de texto, llamadas telefónicas, emails o visita excesivamente a su pareja?
- ¿Ha renunciado a cosas que le solían importar?
- ¿Sus calificaciones están empeorando y/o se está ausentando de la escuela?
- ¿Su pareja está poniéndole presión sobre qué puede hacer, adónde puede ir o qué puede ponerse?
- ¿Le preocupa contrariar a su pareja?
- ¿Se disculpa por el comportamiento de su pareja o trata de justificarlo?
- ¿Tiene lesiones en su cuerpo que trata de ocultar o lesiones que no tiene una explicación para justificarlas?





Si su adolescente no se siente listo/a para comunicarse abiertamente con usted sobre su relación, déjele saber que hay lugares que respetan su confidencialidad y personas capacitadas disponibles para responder sus preguntas y ayudarlo a evitar relaciones dañinas. Comparta con su adolescente la información que aparece a continuación pero déjele saber que usted se encuentra siempre disponible para hablar.

**Love is Respect
(Amar es Respetar)**

866-331-9474
866-331-8453 TTY
www.loveisrespect.org

**National Domestic
Violence Hotline
(Línea Nacional Sobre
la Violencia Doméstica)**

800-799-SAFE (7233)
800-787-3224 TTY
www.ndvh.org

**Rape, Abuse & Incest National
Network (RAINN) Hotline
(Línea Nacional contra la
Violación, el Abuso y el Incesto)**

800-656-HOPE (4673)
www.rainn.org

Si en algún momento usted o su adolescente sienten encontrarse en peligro inminente, llame al 911.



A special thanks to our partners



Los pies de nota incluirán los créditos con las fuentes de donde obtuvimos este contenido, el cual ha sido adaptado de *Start Strong*, una iniciativa plurianual llevada a cabo por RWJF en colaboración con *Blue Shield* y *Futures Without Violence* (Futuros sin Violencia).