

“**ADOLESCENTES Y AMOR SALUDABLE**”

Cuando platicamos con los adolescentes les prevenimos de las drogas, del embarazo, de accidentes y enfermedades, sin embargo poquísimas veces les mencionamos que existe también el grave riesgo de verse involucrado en una relación poca saludable donde se pueda confundir la codependencia con el amor.

Vayamos explorando protegidamente la manera de prevenir esto pero también de educar a nuestros hijos hacia el amor saludable.

Cuando nos enteramos que ya tienen novio podemos experimentar sentimientos encontrados, por un lado cierta *alegría*, por otra que están creciendo, celos, enojo y hasta miedo de que puedan lastimarlos, sin embargo, es un momento trascendente en su vida, ya que el noviazgo en esta etapa constituye un “ensayo” para futuras



relaciones formales, es decir, que van a modificar y/o reafirmar *aprendizajes* que desde pequeños han ido recolectando, esto representa ventajas para ellos pero una *especialmente* importante para los padres, ya que al

poner atención en la forma en que se desarrolla el noviazgo podemos percatarnos de las cosas que quizá nuestros hijos han malinterpretado con respecto a una relación de pareja que pueda estar poniendo en peligro su *autoestima*.

Aquí te presentamos algunos puntos de alerta que puedes observar para conocer si posiblemente este existiendo un noviazgo poco *saludable*:

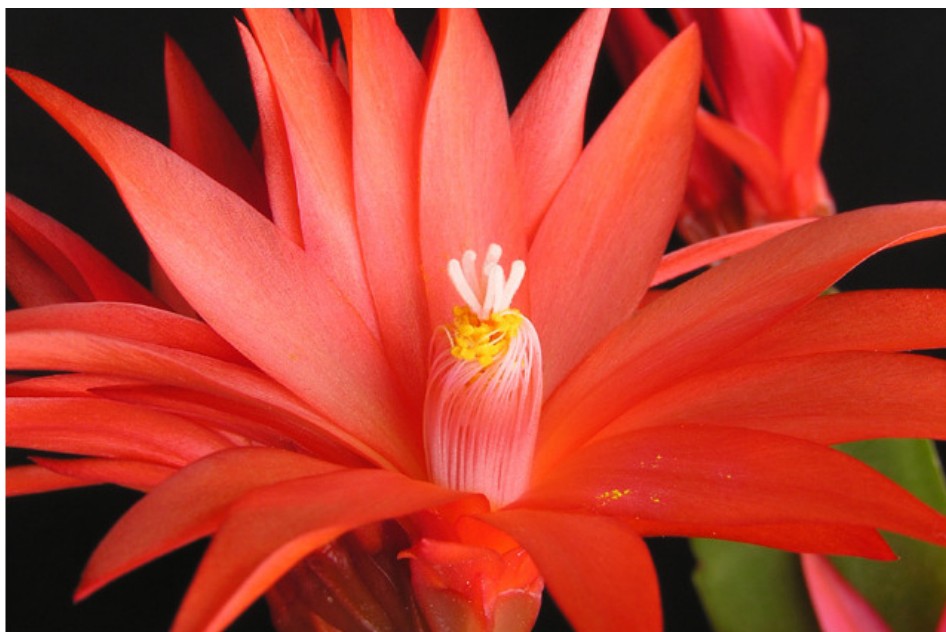


- Bajo ningún motivo su pareja asiste a tu casa, incluso creando situaciones para evitarlo.
- Tu hijo(a) ha desarrollado comportamientos como fumar, tomar, etc. “imitando” a su pareja.
- Se ha alejado de sus amistades drásticamente.
- Abandona sus actividades como la escuela por pasar tiempo con él/ella.
- Cuando lo(a) ha llamado o visto regresa alterado(a) la mayoría de las veces.
- Tiene miedo de sus reacciones.
- Notar temor en él/ella de que termine la relación y no poder iniciar otra con alguien más.
- Se dirige a tu hijo(a) con descalificaciones como: “tonto(a)”, “tu

siempre lo haces mal”, “cállate”, “no opines, tú no sabes nada”, etc.

- Le pide permiso para salir de casa o si no sale con él/ella prefiere quedarse.
- Ha existido infidelidad y la relación continúa.
- Notas que hace cosas que no quiere por la presión de su pareja.

Si observas cualquiera de estas situaciones en la relación de tu hijo es posible que no esté yendo muy bien; evidentemente el hecho de que sea más de una agrava la situación, pero es importante poner atención ya que para algunas de las anteriores puede haber explicaciones particulares a la circunstancia de cada quien; es solo una guía de puntos de alerta.



Pero, si ya has notado esto **¿qué puedes hacer?**, primero que nada te recomendamos acercarte a tus hijos, obviamente lo mejor es darse cuenta de lo que está sucediendo observándolo de cerca, pero cuidado, piensa bien la manera de acercarte para no acosarlo, siempre es importantísimo darle su espacio y no invadirlo, sondea el área, pregunta cómo va todo y dale la oportunidad de que te comente como se siente con respecto a lo que pasa y que piensa, ahí es donde tu

puedes entrar y hacer un intercambio de ideas, muchas veces cometemos el error de pretender imponer y menospreciamos su capacidad de *darse cuenta*, sin embargo podemos sembrar ideas en ellos y darles el beneficio de ejercitar su criterio de forma madura y responsable.

En conclusión se trata de crear oportunidades para una comunicación saludable entre ustedes y así tener la posibilidad de modificar estos comportamientos alerta.

Recuerda que debes evaluar la manera y la intensidad en que esto se esté dando y desde ahí decidir cuál es la intervención que requiere la circunstancia, quizá puedas necesitar establecimiento de reglas más claras y hasta ayuda profesional.

Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline sabe que es muy importante enseñar a los hijos desde el propio trabajo personal, el compromiso de un aprendizaje en la vida responsable y la capacidad de darse cuenta de quienes somos en realidad con la opción de cambiar brindando la oportunidad de una vida mejor a los que vienen detrás de nosotros.

PROXIMO BOLETIN: “¿Y FUERON FELICES PARA SIEMPRE?”

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com, nos dará mucho gusto atenderte.

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".



Escúchanos en este programa de radio y participa activamente con nosotros a través de

www.radiomenteabierta.com

todos los jueves de
17:00 a 18:00 Horas(México).

-Trascendiendo Conscientemente-



Gracias por ser un lugar que
Apoya la educación de la sexualidad...

EGOX SEX SHOP

TEL: 01(595)9550613

DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL #9

COLONIA CENTRO.

TEXCOCO, EDO. MEX.

E-MAIL: egoxss@yahoo.com.mx

