

# HABLANDO CON TUS HIJAS E HIJOS SOBRE

## RELACIONES SALUDABLES

Ya sea con amigos, en el trabajo, en la familia o en las relaciones íntimas, las relaciones sanas se basan en el respeto mutuo, la confianza, la honestidad, el apoyo, la equidad, la igualdad, el respeto a las identidades y la buena comunicación.

Madres y padres juegan un papel vital en la construcción de relaciones familiares saludables para preparar a niñas y niños a cultivar relaciones sanas con personas fuera de sus familias, a lo largo de sus vidas.

### EMPIEZA A CONVERSAR DE:

#### RESPETAR A LOS DEMÁS

Si enseñas a tus hijas e hijos a respetarse tanto a sí mismos como a los demás, aprenderán la importancia de las relaciones saludables.

#### RECONOCER Y VALORAR LA DIFERENCIA

Pretender que las diferencias no existen disminuye las experiencias, la autoexpresión, las culturas y los valores de otras personas.

#### LÍMITES PERSONALES

Cómo establecer límites, enseñar autocontrol y respetar los límites de otras personas.



# HABLANDO CON TUS HIJAS E HIJOS SOBRE

## RELACIONES SALUDABLES

### PROFUNDIZA LA CONVERSACIÓN:

#### ASERTIVIDAD, NO AGRESIÓN

Enseña a tus hijas e hijos a dar a conocer sus sentimientos expresando claramente sus opiniones, deseos y reacciones.

#### HABILIDADES DE NEGOCIACIÓN

Enseñales a reconocer situaciones difíciles y ayúdales a expresar su punto de vista con honestidad para que sean capaces de crear opciones que beneficien a todas las partes.

#### CÓMO PRACTICAR UNA MASCULINIDAD SALUDABLE

Enseña a los niños pequeños cómo romper con el estereotipo de “hombre duro” y denunciar los estereotipos de género en la comunidad.



### TOMA ACCIÓN:

#### ES IMPORTANTE ESTAR PREPARADOS

Guarda el número de la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica en Tu teléfono. Accede al [NO MORE Global Directory](#) para recursos globales.

Y para obtener más consejos, recursos e iniciadores de conversación, descarga *Hablando Sobre Relaciones Saludables NO MÁS* en [NOMORE.org/toolkit](https://nomore.org/toolkit).

