TAKE BACK THE HALLS

Ending Violence, Creating Change

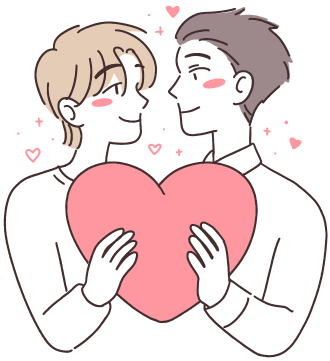
FOLLETO PARA PADRES SOBRE COMO HABLAR DE RELACIONES CON TU HIJO

PARENT GUIDE ON HOW TO DISCUSS RELATIONSHIPS WITH YOUR CHILD

DE LOS ESTUDIANTES DEL LATINO YOUTH HIGH SCHOOL

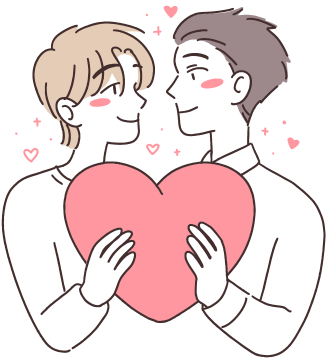
CUALIDADES EN UNA RELACION SALUDABLE

Todos tenemos diferentes preferencias en lo que respecta a las cualidades que buscamos en una relación. Las siguientes tres páginas describen las cualidades esenciales que debe tener una relación saludable. Usted puede ayudar a su hijo a identificar qué cualidades son las más importantes para nosotros en una pareja.



QUALITIES IN A HEALTHY RELATIONSHIP

We all have different preferences when it comes to the qualities we look for in a relationship. The next three pages describe the essential qualities that a healthy relationship should have. You can help your child identify which qualities are most important to them in a partner.



COMUNICATIVO
Te dicen cuando algo esta mal o como se sienten

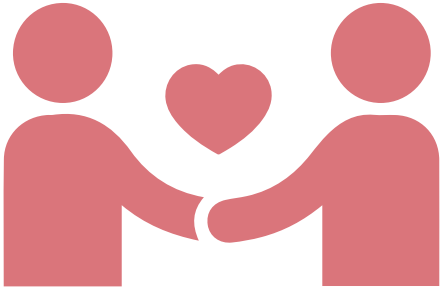
GENEROSO
Dar tiempo y recursos libremente

AUTOCONTROLADO
Estar en controlado de sus emociones y reaciones

COMPRENSIVO
Respetas los puntos de vista de otros

SOLIDARIO
Animas a otros a tener exito

EMPATICO
Sé considerado con los sentimientos del otro



COMMUNICATIVE
They tell you when something is wrong or how they feel.

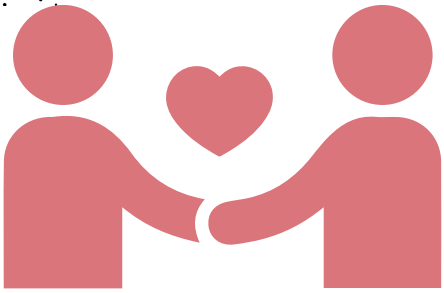
GENEROUS
Give time and resources freely

SELF-CONTROLLED
Be in control of your emotions and reactions

COMPREHENSIVE
You respect the points of view of others

SOLIDARITY
You encourage others to succeed

EMPATHETIC
Be considerate of the other's feelings



CONFIABLE
Haces lo que dices que harás

HONESTIDAD
Hablas con sinceridad, no mientes

DECIDIDO
Haces todo lo que te propones y trabaja duro para cumplir tus objetivos

LEAL
Aguantas los tiempos malos, y no caes en tentaciones

FIEL
Te mantienes leal a la persona que te ama

VALIENTE
No evades peleas ni escondes los momentos difíciles

RESPETO
Das el lugar a esa persona

RELIABLE
You do what you say you will do

HONESTY
You speak sincerely, you don't lie

DETERMINED
You do everything you set out to do and work hard to achieve your goals.

LOYAL
You endure bad times, and you do not fall into temptations

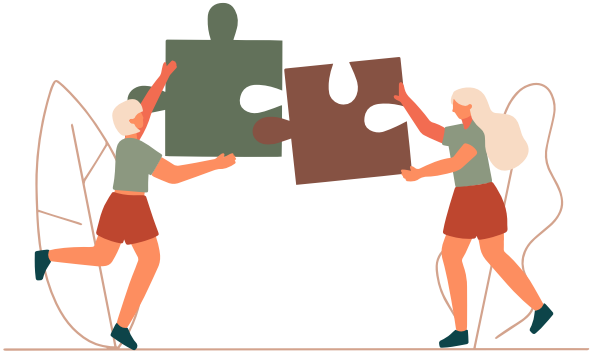
FAITHFUL
You remain loyal to the person who loves you

BRAVE
You don't avoid fights or hide difficult moments

RESPECT
You give that person the place

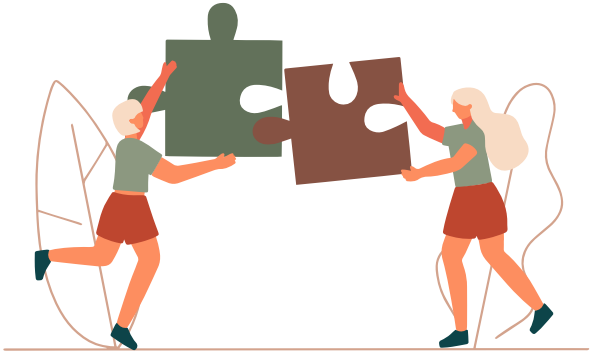
HABILIDADES EN UNA RELACION SALUDABLE

Una relación saludable es un proceso. Entonces necesitamos estrategias sobre como manejar los conflictos con una pareja.



SKILLS IN A HEALTHY RELATIONSHIP

A healthy relationship is a process. Therefore, we need strategies on how to handle conflicts with a partner.



ELEMENTOS DE UNA RELACION SALUDABLE

- Comunicación sana
- Mutualidad
- Negociación
- Resolucion de conflictos
- Reconocer las señales de advertencia
- Limites
- Empatía
- Fidelidad

ELEMENTS OF A HEALTHY RELATIONSHIP

- Healthy communication
- Mutuality
- Negotiation
- Conflict resolution
- Recognizing the warning signs
- Limits
- Empathy
- Fidelity

Oraciones de Yo

Puede usar declaraciones de peronales cuando alguien cruza su limite o hay un desacuerdo

Me siento: el hablante identifica una emocion
Cuando: el hablante describe la situacion que provocas la emocion
Porque: el hablante explica por que este es el sentimeinto que esta sintiendo
Necesito: El hablante solicita un comportamiento diferente, nuevo, o adicional de la otra persona

Ejemplo: Me siento estresado cuando me envias mensajes de texto todo el dia durante la escuela porque me resulta dificil concentrarme en clase y necesito que esperes hasta el almuerzo y despues de la escuela para envirarme un mensaje de texto.

I Statements

You can use personal statements when someone crosses your boundary or there is a disagreement.

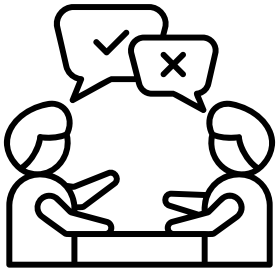
I feel: The speaker identifies an emotion
When: The speaker describes the situation that provokes the emotion
Because: The speaker explains why this is the feeling he or she is feeling
I Need: The speaker requests a different, new, or additional behavior from the other person

Example: I feel stressed when you text me all day during school because I find it hard to concentrate in class and I need you to wait until lunch and after school to text me.

Cómo manejar los conflictos

Conflictos son normales una relacion. Esta son reglas justas para pelar en una manera saludable

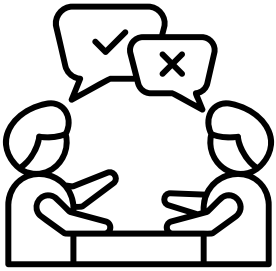
- **hablar en un voz calmada**
- **trabajar juntos para encontrar una solución**
- **Mira a tu pareja cuando esta hablando**
- **Se honesto**
- **Se respetoso sobre los sentimientos de otros**
- **Tomas turnos hablando**
- **No menciones el pasado**
- **Evita gritos y insultos**
- **Lidiar con un problema una a la vez**
- **Evita culpar y atacar a la persona**
- **Se especifco. No uses “tu SIEMPRE o tu NUNCA”**



How to handle conflicts

Conflicts are normal in a relationship. These are fair rules for fighting in a healthy way.

- speak in a calm voice
- work together to find a solution
- Look at your partner when he/she is talking
- Be honest
- Be respectful of each other's feelings
- take turns speaking
- Don't mention the past
- Avoid shouting and insults
- Dealing with one problem at a time
- Avoid blaming and attacking the person
- Be specific. Don't use “ALWAYS or NEVER”



Como Disculparse

1. Expresar tu remordimiento
2. Asumir la responsibilidad
3. Demonstrar que comprendes como tus acciones afectaron a la otra persona
4. Promete cambiar tu comportamiento y ofrecer solucinar el problema que causaste

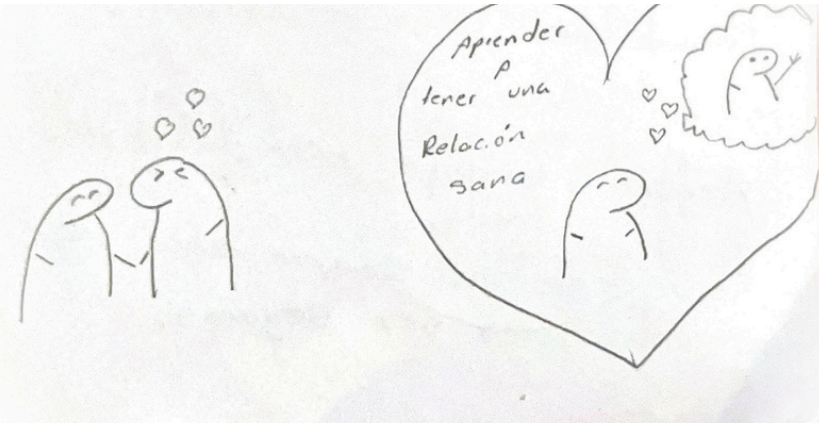
Ejemplo:
Lo siento,
porque menti sobre donde estaba.
Entiendo que te sientas tracionado.
En el futuro, siempre sere honesto.

How to Apologize

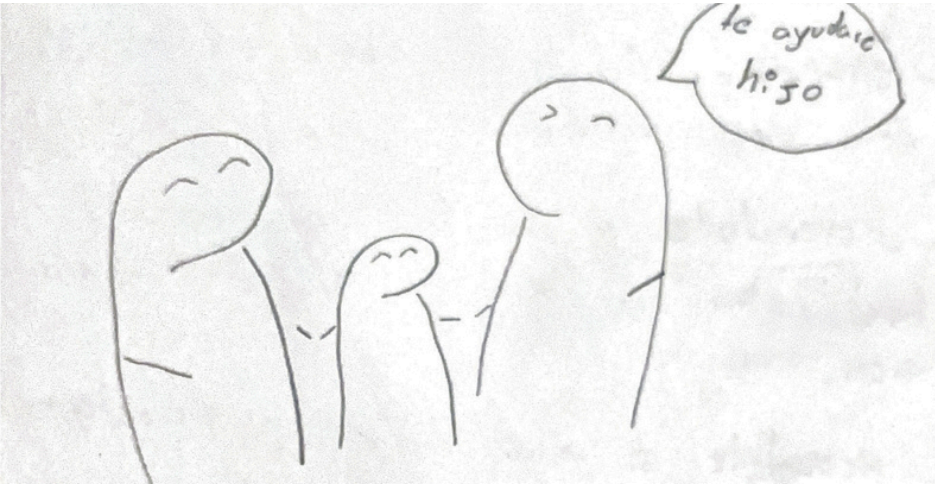
1. Expressing your remorse
2. Taking responsibility
3. Demonstrate that you understand how your actions affected the other person.
4. Promise to change your behavior and offer to fix the problem you caused.

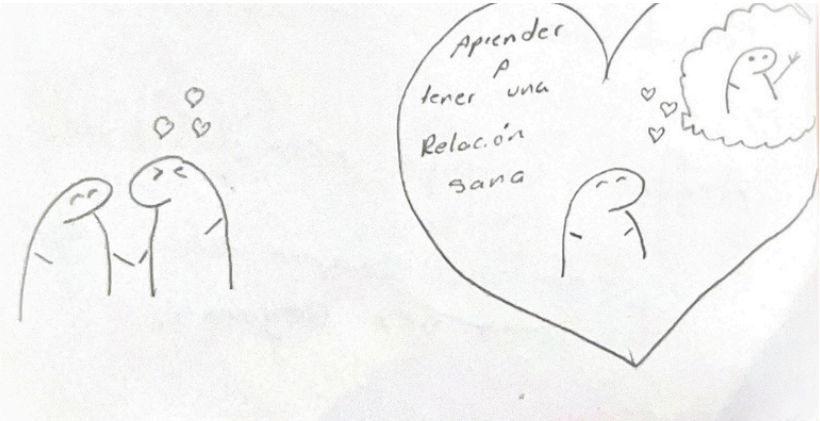
Example:

I'm sorry,
because I lied about where I was.
I understand that you feel betrayed.
In the future, I will be honest.

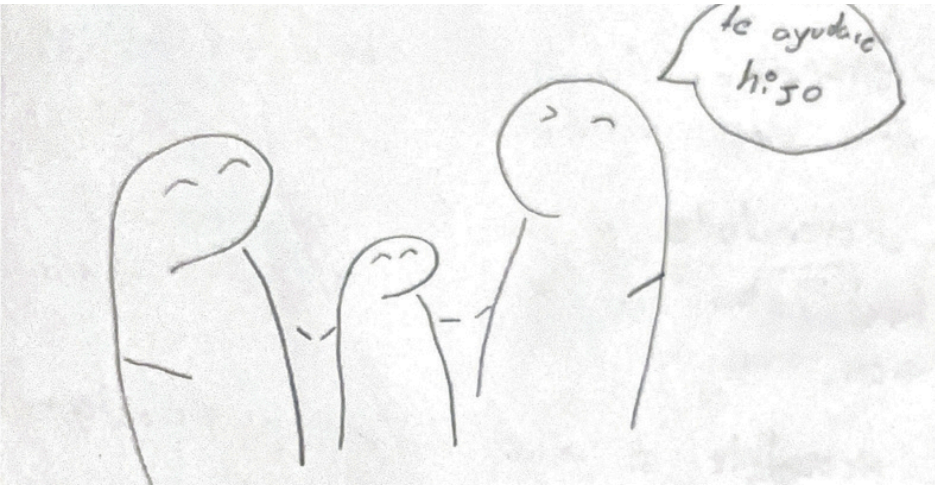


Como apoyar a tu hijo a tener una relacion sana





How to support your child in having a healthy relationship



- Hágale sabar a su hijo que ustedes esto para el
- Digale o hable con su hijo sobre como le esta llendo en su relación
- Ensendandole a su hijo que no se debe dejar manipular
- Diciendole a su hijo que aveces las cosa no son como creen que son
- Preguntele si estan feliz en su relacion
- Diganle que siempre recuerden sus limites
- Pregunten le sobre quien les guste
- Recuerdenle que siempre debe de tener relaciones sexuales seguras

- Let your child know that you are doing this for them.
- Talk to your child about how their relationship is going.
- Teach your child not to be manipulated
- Tell your child that sometimes things aren't the way they think they are
- Ask them if they are happy in their relationship
- Tell them to always remember their boundaries
- Ask them if they have a crush on anyone
- Remind them to always have safe sex.

Cosas que pueden decirles a sus hijos

Tiene algo decisivo que te haga dudar sobre tu relación? Cuentamame aqui estoy.

Como van las cosas entre ustedes?

Necesitas algo de mi? Si es así, dime aqui estoy.

Estoy para ti si necesistas ayuda para establecer tus limites.

Recuerda que siempre hay que tener confianza y a si poder decir lo que sientes.

Things you can tell your children

Is there something decisive that makes you doubt your relationship? Tell me, I'm here.

How are things between you and your partner?

Do you need something from me? If so, tell me, I'm here.

I am here for you if you need help setting your boundaries.

Remember that you can always trust me and be able to say what you feel.

Recuerden que no esta bien juzgar a su hijos. Es mejor ayudaralos y darles apoyo.
Recuerdenle que en sus relaciones, no debe permitir que los

- maltraten
- insulten
- toxico
- posesivos/que les prohíban
- infedelidad
- falta de respeto

Remember that it is not okay to judge your children. It is better to help them and give them support. Remind them that in their relationships, he should not allow

- mistreatment
- insults
- toxic
- possessive/forbid them
- infidelity
- disrespect