

RELACIONES SENTIMENTALES SALUDABLES EN LA ADOLESCENCIA



Durante la adolescencia empiezan a descubrirse y buscan relacionarse con otras personas, en ocasiones esas relaciones pretenden ir más allá que una amistad, por lo que surgen así las primeras relaciones sentimentales.

Las relaciones de pareja durante la adolescencia pueden ser una de las cosas más constructivas que sucedan en la vida de tus hijos, pero en ocasiones pueden ser todo lo contrario llegando a ser vividas como dolorosas. Por lo que, enseñarles lo qué es una relación de pareja sana a su edad es muy importante.

Uno de los primeros pasos que tenemos que dar para ello es concienciarles de que todas las relaciones amorosas pasan por momentos positivos y negativos, evitando así la concepción errónea, que en ocasiones tienen, del amor de forma idealizada. La finalidad es que comprendan que todos somos personas diferentes, pero no por ello los aspectos negativos deben superar a los positivos dentro de la relación. Otro aspecto a recalcar es hacerles entender que una relación sana tiene que ver con el respeto a la individualidad y el aporte positivo que se da entre ambos miembros de la pareja, si ambas personas están a gusto, se respetan, disfrutan su compañía y se apoyan mutuamente, podemos decir que es en una relación sana.

En ocasiones pensamos que aún son pequeños para entender estos conceptos, sin embargo, es importante ir introduciéndolos, ya que durante la adolescencia es cuando “entrenamos” para la vida adulta y cuando se consolidan las conductas que nos determinan. Por tanto, si desde adolescentes tienen relaciones sanas de pareja es muy probable que continúen teniéndolas durante su vida adulta.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es hacerles entender que si comienzan una relación de pareja, pero por cualquier razón no terminan de convencerles o se sienten incómodos con la otra persona, tienen todo el derecho de terminarla en el momento que lo deseen. Deben entender que las relaciones de pareja no es algo definitivo que te ate a la otra persona, sino que es una relación libre, donde a través del entendimiento son los propios miembros quienes deciden acerca de la propia relación. De esta manera podremos evitar que se vean influenciados por la presión social que pueden ejercer sobre ellos.



Aunque en ocasiones parezca complicado y cause rechazo por parte de nuestro hijo/a, es importante que durante la etapa adolescente les hablemos a cerca de las relaciones de parejas sanas, para que así las sepan discernir de las que no lo son. De manera que en dichas conversaciones sería importante recalcar algunas de las características de una relación sentimental sana, las cuales son:

Se deben sentir a gusto haciendo cosas junto a su pareja. Ninguno de los miembros debe imponer sus deseos al otro, sino que deben llegar a acuerdos respetuosos.

Aunque se tenga pareja, es importante que cada uno tenga su espacio propio y realicen actividades por separado. Sin que ello vaya en perjuicio de un espacio conjunto donde se comparten aficiones y amistades.

Si comenzamos una relación de pareja es porque nos gusta la otra persona tal y como es y no debemos tratar de cambiarla. La aceptamos y amamos con sus cualidades y defectos.

En una relación de pareja es normal tener diferentes puntos de vista acerca de determinados asuntos. Pero debemos de llegar a acuerdos conjuntos donde la opinión de ambos se tome en consideración.

La base en una relación de pareja es la confianza mutua. Si se dan celos dentro de la pareja no se han de tomar como una demostración de amor, sino como una señal de control sobre la otra persona, lo que va en perjuicio de la relación.

En ningún momento y bajo ningún concepto se debe tolerar chantajes, amenazas o agresiones dentro de la relación de pareja.

Dentro de una relación de pareja siempre hemos de respetar los límites de la otra persona, los cuales los iremos conociendo a través de una comunicación fluida y respetuosa entre ambos miembros.

Nuestra felicidad no debemos basarla en la otra persona de la pareja. Los cimientos de la felicidad han de asentarse sobre nosotros mismos, siendo nuestra pareja un acompañante en dicho proceso.

Ambas partes tienen el derecho de terminar la relación en cualquier momento sin ser violentados, chantajeados o menospreciados por la otra parte.



SEÑALES DE ALERTA

Tan importante es propiciar momentos de conversación para hablar con ellos de todo lo anteriormente expuesto, como estar atentos a las señales de alerta cuando nuestro hijo/a ya tiene su propia relación de pareja con otra persona.

La adolescencia es un periodo de construcción y formación de la propia identidad y no es raro que exista cierto distanciamiento e independencia de los padres. Por ello debemos estar muy atentos a las señales de alerta que nos indican que algo no funciona bien en la relación de pareja de nuestro hijo/a y que ellos mismos no son capaces de darse cuenta bien por una concepción idealizada del amor o bien porque se ven envueltos en una relación tóxica donde la otra persona no le ofrece la posibilidad de parar a reflexionar sobre sí mismos ni sobre la propia relación.

Las señales de alerta más comunes y a las que debemos estar atentos son:

Ya casi no pasa tiempo con sus amigos/as cuando antes siempre estaba con ellos.

Cambia de repente en la manera de vestir y se justifica por ello.

Cambios frecuentes en su estado de ánimo sin motivo aparente. Normalmente cuando le preguntas acerca de ello siempre está a la defensiva y evita contestar.

Bajada en el rendimiento escolar.

Baja la autoestima y la confianza en el/ella mismo.

Ya no sale con sus amigos/as si no es con su pareja.

Justifica los celos de su pareja.

Deja de hablar de su pareja si en algún momento se le ha cuestionado algo desde el ámbito familiar.

Si nos percatamos de alguna de estas señales en nuestro hijo/a es importante hablarlo desde la mayor empatía posible para que sea capaz de abrirse a contar la situación que está viviendo. De esta manera podremos hacer que deje de normalizar la situación que está viviendo y pueda tomar una decisión por sí mismo/a a cerca su relación, la cual le está causando todos estos perjuicios.



**Colegios
"El Valle"**

Centros Concertados Bilingües

**Departamento
de Orientación**

