



### LO QUE MI HIJO NECESITA SABER

1. Todas las relaciones se basan en el respeto y la comunicación.
2. Algunas relaciones comienzan como un enamoramiento hacia otra persona. Un enamoramiento puede ser solamente una persona hacia otra o mutuo. Para que una relación se vuelva romántica, ambas personas deben tener sentimientos románticos y/o sexuales el uno hacia el otro y ambos deben decir SÍ a una relación, especialmente si implica tocarse o tener actividad sexual.
3. A veces, las personas solamente amigos por un tiempo y luego comienzan a desarrollar sentimientos románticos entre sí. La amistad puede ser una buena base para una relación.

# Relaciones Románticas

Todos somos seres sexuales. Esto es cierto para las personas con y sin discapacidades. Desarrollar un vínculo romántico con alguien es normal, pero también puede ser confuso. Es importante que su hijo con discapacidad aprenda sobre las relaciones románticas y los sentimientos sexuales.



### CONSEJOS PARA ENSEÑAR A SU HIJO SOBRE RELACIONES ROMÁNTICAS

1. Practique situaciones en las que su hijo se interese románticamente en otra persona. Haga un juego de roles sobre cómo le harían saber a esa persona que está interesada y cómo respondería si la persona está o no interesada.
2. Desarrolle historias sociales sobre las relaciones románticas y los límites dentro de las relaciones románticas.
3. Explore con su hijo formas de tener citas, como las citas grupales, que pueden ser más fáciles y cómodas para empezar. Hable con ellos sobre las citas en línea y cómo estar seguros en los sitios web de citas en línea. Recuérdeles que si alguien parece ser demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo sea.
4. Desarrolle escenarios en los que hay un acercamiento hacia su hijo sobre una relación romántica y practique cómo respondería, especialmente si no está interesado en esa persona. Practique diferentes maneras para que su hijo diga NO.



### *Lo que mi hijo necesita saber, continuación...*

4. Algunas relaciones no son apropiadas. Si un adulto está interesado románticamente/sexualmente en un niño y hace cualquier cosa para actuar sobre esos sentimientos, eso es un delito. Si esto sucede, debes decírselo a un adulto de confianza.
5. Las citas son una forma de saber si alguien puede ser una buena pareja. Ten cuidado con las relaciones en línea donde las personas pueden mentir o exagerar fácilmente sobre quiénes son.
6. Experimentarás nuevos sentimientos cuando te sientas atraído hacia otra persona. Estos pueden incluir “mariposas”, nerviosismo, transpiración y frecuencia cardíaca o respiración aceleradas. Todo esto es normal.
7. Todo el mundo experimenta rechazo. No todas las personas que te gustan de una manera romántica les gustarán tu de la misma manera. Sentirse herido, enojado o triste es normal. Si alguien dice NO, no intentes hacerlo cambiar de opinión.

### *Consejos para enseñar a su hijo sobre relaciones románticas, continuación...*

5. Considere usar videos como este de [amaze.org](https://www.youtube.com/watch?v=KZV38ah3wc8) para ayudar a su hijo a entender más sobre las relaciones románticas. <https://www.youtube.com/watch?v=KZV38ah3wc8>
6. También puede ayudar a su hijo a practicar cómo pedir una cita, qué hacer durante una cita y cómo terminar una relación que ya no quiere. Si tiene pareja, puede demostrarle a su hijo una mala cita y una buena cita. ¡Hágalo divertido!
7. Si su hijo está listo para salir a una cita, establezca reglas como horas de llegada y actividades aceptables.
8. Si su hijo es rechazado, estará triste. Antes de que esto suceda, enséñeles mecanismos de afrontamiento como escuchar música, participar en un pasatiempo o hablar. Cuénteles sobre una vez (o dos) que fue usted rechazado y lo que hizo.