



PARENT TIP SHEET: ABUSIVE TEENAGE RELATIONSHIPS

Knowing or even suspecting that your child is in an unhealthy relationship can be both frustrating and frightening. It is important to help children develop healthy relationships and recognize the signs of an abusive situation. Remember dating abuse can occur in any relationship regardless of the gender identities involved. As a parent, your instinct is to help your child in whatever way you can. Here are some tips to keep in mind when trying to help your child who is experiencing dating abuse:

LISTEN AND GIVE SUPPORT: It can be difficult to open up about abuse, and many teens fear that their parents will overreact, blame them, or be angry. Try to be supportive and non-accusatory. Ask your child how they want to be supported and how you can help.

ACCEPT WHAT YOUR CHILD IS TELLING YOU: Showing skepticism or disbelief can make your child feel unsupported and isolated. Believe them when they share their experience.

SHOW CONCERN: Try saying something like, "You don't deserve to be treated like this, and I want you to know this is not 'normal' relationship behavior. I am concerned for your safety."

TALK ABOUT THE BEHAVIORS, NOT THE PERSON: Instead of saying, "Your partner is controlling and I don't like them," you can say,

"I don't like that your partner texts you to see where you are so often. How do you feel when you get those back to back messages asking where you are?"

AVOID ULTIMATUMS: Resist the urge to say, "If you don't break up with them now, you are grounded." This cuts them off from support, and they may be less likely to trust that you're a safe person to talk to in the future.

BE PREPARED: Educate yourself on dating abuse and ask your child to learn about abuse dynamics with you. Read articles together and then ask for their thoughts.

DECIDE ON NEXT STEPS TOGETHER: Ultimately, the decision about next steps will need to come from them, but you can still play a role in helping them identify safe options. Help them find additional support, like a counselor or a loveisrespect advocate.



CONSEJOS PARA PADRES: RELACIONES ABUSIVAS DE ADOLECENTES

Saber o incluso sospechar que su hijo está en una relación poco saludable puede ser frustrante y aterrador. Es importante ayudar a los niños a desarrollar relaciones saludables y reconocer los signos de una situación abusiva. Recuerde que el abuso de citas puede ocurrir en cualquier relación, independientemente de las identidades de género involucradas. Como padre, su instinto es ayudar a su hijo de cualquier manera que pueda. Estos son algunos consejos a tener en cuenta al tratar de ayudar a su hijo que está experimentando abuso de pareja:



ESCUCHA Y DAR APOYO: Puede ser difícil abrirse sobre el abuso, y muchos adolescentes temen que sus padres reaccionen exageradas, los culpen o se enojen. Trate de ser solidario y no acusatorio. Pregúntele a su hijo cómo desea recibir apoyo y cómo puede ayudar.

ACEPTAR LO QUE SU HIJO LE LE DICE: Mostrar escepticismo o incredulidad puede hacer que su hijo se sienta sin apoyo y aislado. Créelos cuando compartan su experiencia.

MOSTRAR RESPECTO: Trate de decir algo como, "No merece ser tratado así, y quiero que sepa que este no es el comportamiento de la relación 'normal'. Estoy preocupado por su seguridad.

HABLA SOBRE LOS COMPORTAMIENTOS, NO LA PERSONA: En lugar de decir: "Tu pareja está controlando y no me gustan", puedes decir, "así que tu pareja te envía mensajes de texto para ver dónde estás

tan a menudo. ¿Cómo te sientes cuando recuperas esos mensajes preguntando dónde estás?"

EVITAR ULTIMATOS: Resiste el impulso de decir: "Si no rompes con ellos ahora, estás castigado". Esto los corta del apoyo, y puede ser menos probable que confíen en que eres una persona segura con la que hablar en el futuro.

PREPARADO: Infórmese sobre el abuso de citas y pídale a su hijo que aprenda acerca de la dinámica de abuso con usted. Lean los artículos juntos y luego pidan sus pensamientos.

DECIDE SOBRE LOS SIGUIENTES PASOS JUNTOS: En última instancia, la decisión sobre los próximos pasos tendrá que venir de ellos, pero todavía puede desempeñar un papel en ayudarles a identificar opciones seguras. Ayúdeles a encontrar apoyo adicional, como un consejero.