

Cómo hablar sobre relaciones cercanas

Profesionales de apoyo directo pueden ayudar a las personas a las que apoyan a entender cómo navegar formando relaciones cercanas y saludables con los demás.

Tener “la conversación”

1. **Reconoce qué tan cómodo te sientes.** Si no te sientes cómodo respondiendo a preguntas sobre relaciones, está bien. Busca otras formas de que la persona a la que apoyas obtenga respuestas si tiene preguntas.
2. **No tienes que esperar a que te hagan una pregunta.** A veces las personas se sienten incómodas haciendo preguntas sobre las relaciones. No tengas miedo de romper el hielo y averiguar qué es lo que saben haciendo unas simples preguntas abiertas.
3. **Sé receptivo a las preguntas.** Si te hacen una pregunta que te toma desprevenido, respira antes de responder. Demuéstrale a la persona que apoyas que eres receptivo a su pregunta al escucharla sin juzgarla.
4. **Usa siempre la terminología correcta** para las partes del cuerpo, los actos íntimos y los términos relacionados con las relaciones. Usar palabras hechas sobre partes del cuerpo o actos puede dificultar la comunicación de una persona si ha sido víctima de abuso, y puede obstaculizar la comunicación entre la persona y su médico.
5. **No inventes información si no sabes la respuesta.** Tómate siempre el tiempo necesario para encontrar un recurso apropiado.
6. **Ayuda a modelar habilidades sociales adecuadas.** Aprovecha tu posición para demostrar a las personas a las que apoyas cómo tocar e interactuar adecuadamente con los demás.
7. **Los medios de comunicación pueden servirte de herramienta.** Si prestas atención, verás que los mensajes sobre las relaciones están en todas partes, como en las revistas, las películas y la televisión. Aprovecha estas oportunidades para iniciar conversaciones sobre las relaciones.

Citas

Las citas pueden ser una buena forma de conocer a gente que puede interesarles románticamente. Una forma de conocer a gente nueva que la persona a la que apoyas podría gustarle es a través de un grupo social, como un grupo de canto, un club de caminatas o haciendo actividades de voluntariado. Algunas relaciones románticas buenas comienzan como amistades.

Citas en línea

Las citas en línea pueden ser una excelente manera de conocer gente con intereses similares, pero es necesario que las personas sepan cómo evitar problemas. Los DSPs pueden ayudar a las personas a crear perfiles de citas y compartir estos consejos para mantenerse a salvo al conocer personas en línea:

- **No revelar información personal** como su dirección, número de teléfono, contraseña o información financiera en el nombre de usuario, perfil, o durante la primera cita.
- **Tomar las cosas con calma.** Asegúrate de que las conversaciones de la otra persona son consistentes y que han dicho quiénes son en realidad.

- **¡Confía en tus instintos!** Si tienes un mal presentimiento, deja de hablar con esa persona de inmediato.
- **Siempre conoce a las personas en un lugar público y con mucho tráfico.** De ser posible, la primera cita debería ser cerca de donde vive o en un lugar con transporte confiable. No se recomienda ir en el mismo automóvil que la persona a la que van a conocer ni esperar transporte durante mucho rato cuando se necesita irse de ahí a la brevedad posible.
- **Avísale a la persona que puede necesitar ayuda para** comer o para otras actividades
- **Cuéntale a alguien en quien confíes los detalles de la cita planificada.** Ten tu teléfono contigo y un plan para irte si la cita no sale bien o no te sientes a salvo.
- **Toma en cuenta la posibilidad de ir con un amigo.** Conocer a alguien nuevo por primera vez puede dar nervios. Esta persona no necesariamente tiene que formar parte de la cita, pero puede quedarse cerca en caso de que se necesite ayuda adicional.
- **Mantener el buen juicio durante toda la cita limitando el consumo de alcohol.**

Cosas que se deben y no se deben hacer en las citas

Habla con la persona a la que apoyas sobre estas cosas básicas que se deben y no se deben hacer en las citas:

Sí

- ✓ Sé tú mismo, relájate y diviértete.
- ✓ Recuerda que tienes excelentes cualidades y que no te definen las opiniones de los demás.
- ✓ Respeta los límites personales de la otra persona. Aprende cómo se comunican y pídeles su consentimiento antes de cualquier actividad sexual.
- ✓ Recuerda que todas las relaciones deben basarse en el respeto y la aceptación.
- ✓ Sé honesto sobre tus capacidades y tus necesidades de apoyo.

No

- ✗ No trates de obligar a alguien a quererte o a aceptar tu discapacidad.
- ✗ No te conformes con alguien que nunca te hará feliz.
- ✗ Nunca comiences una relación esperando modificar las capacidades o la personalidad de otra persona. Debes saber con qué cosas no quieres lidiar.
- ✗ No le pidas a alguien que siga en una relación que no quieren tener.

Recursos adicionales:

- Relias: <https://www.relias.com/blog/7-tips-for-talking-about-sexuality-and-relationships>
- Office of Developmental Primary Care, University of California, San Francisco (Oficina de Atención Primaria al Desarrollo, Universidad de California, San Francisco): <https://odpc.ucsf.edu/advocacy/sexuality-sexual-health/our-sexuality-our-health-a-disabled-advocates-guide-to#dating>