

Etiqueta Nutricional de Relaciones Sólidas

Start Strong

La Etiqueta Nutricional de Relaciones Sólidas fue creada por líderes de grupo adolescentes y el personal de Start Strong en la Comisión de Salud Pública de Boston. Start Strong es la mayor iniciativa nacional, hasta ahora, para congregarse a todas las comunidades en la promoción de relaciones saludables como la manera de prevenir la violencia y el abuso entre parejas de adolescentes.

La música, como la comida, puede alimentar nuestros cerebros y darnos energía. Aunque también puede estar llena de ingredientes que pueden afectarnos negativamente. Alguna música podría incluso tener influencia en nuestra salud y la salud de nuestras relaciones. Este instrumento te ayudará a evaluar el valor “nutritivo” de la música que podrías escuchar. Deseamos que te pongas tus audífonos, aumentes el volumen y te conviertas en un nutricionista de letras de canciones. Simplemente sigue estos pasos sencillos.

PASO UNO: Busca una canción

Selecciona una canción. Encuentra la letra de la canción, ya sea desde la inserción del CD, o búscala en línea. Imprime la letra y léela para tener una idea de los temas principales en la canción.

PASO DOS: Determina si la canción tiene un tema de relaciones

Las canciones con un tema de relaciones describen un contacto emocional o físico entre dos o más personas y debe apoyar, celebrar o glorificar las características malsanas o sanas de las relaciones.

PASO TRES: Da un puntuación a la letra de la canción

Examina cuidadosamente el título y toda la letra en el coro y los versos de la canción. Ahora, mira la Etiqueta de Puntuación de la Letra de la Canción a la izquierda. Marca la casilla “ACTUAL” por cada ingrediente de la relación que encuentres en la canción. Las definiciones de cada ingrediente de la relación están al pie de la etiqueta. Finalmente, por cada ingrediente que esté presente en la canción, asígnale una puntuación de 1 a 10 en la casilla de “NIVEL DE INTENSIDAD” en base a cuánto de ese ingrediente de la relación consideras que está en la canción. Una puntuación de 1 indicaría que existe un nivel muy bajo de ese ingrediente en la relación en la canción, mientras que una puntuación de 10 indicaría un nivel muy alto de ese ingrediente en la relación. Cuando asignes un nivel de intensidad, considera cuánto impacta esa letra en particular en el mensaje general de la canción.

PASO CUATRO: Totaliza tus números

Suma las puntuaciones de la columna de intensidad tanto de la sección malsana como de la sana. Estos totales indican el valor “nutritivo” malsano y sano de la letra de la canción.

PASO CINCO: Equilibra tu dieta “lírica”

Utiliza esta herramienta en cualquier momento en que desees averiguar los ingredientes de la relación de una canción. Al igual que los alimentos que comemos, es importante tener una “dieta de la canción” equilibrada que incluya muchos ingredientes sanos en la relación. Conocer los ingredientes te ayudará a tomar una decisión informada acerca de cuáles canciones promueven una buena salud en la relación.

Impacto nutricional

Artista:

Título de la canción:

Tamaño de la porción:

Min:

Seg:

Cantidad por porción:	Presente (x)	Nivel de intensidad (1-10)
Ingredientes malsanos de la relación		
Drama		
Posesión/obsesión		
Falta de respeto		
Relación = relación sexual		
Manipulación		
Total malsano		
Ingredientes sanos de la relación		
Diversión/agradable		
Apoyo		
Respeto		
Igualdad	Preparado por la Comisión de Salud Pública de Boston, 2009.	
Confianza		
Total sano		

La canción podría describir: **Drama:** La creencia de que reconciliarse/pelearse, gritar, discutir con amargura, destruir la propiedad o un sentido general de que un conflicto malsano en la relación es parte de una relación normal. **Posesión/obsesión:** una creencia de que otra persona es un objeto para usar para el beneficio personal de uno. También podría incluir asecho, objetificación y comportamiento autoritario. **Falta de respeto:** la creencia de que es aceptable hacer caso omiso de los sentimientos, las ideas, opiniones y los deseos de otra persona. Esto podría incluir insultos, menosprecio, lenguaje degradante y engaño. **Relación=relación sexual,** una creencia de que el componente principal o foco de la relación son las relaciones sexuales. **Manipulación:** la creencia de que es aceptable mentir o usar las emociones o vulnerabilidades de otra persona para obtener lo que se desea. Esto podría incluir sentimientos de culpabilidad mentir y usar alcohol para conseguir relaciones sexuales. **Diversión/agradable:** la creencia de que las relaciones son agradables y divertidas. **Apoyo:** la creencia de que una relación incluye acrecentar la confianza y fortaleza de la otra persona. Esto podría incluir alentar a que la otra persona tome decisiones saludables para sí misma, aun cuando la otra persona podría no estar completamente de acuerdo. **Respeto:** la creencia de que la otra persona tiene valor y es apreciada y reconocida por sus ideas, pensamientos y decisiones. Esto podría incluir el uso positivo o alentador de palabras que describan a la otra persona. **Igualdad:** la creencia de que ambas partes comparten en la toma de una decisión y son libres de elegir lo mejor para ellas. Una persona no tiene poder sobre la otra ni en la toma de decisiones ni en las relaciones sexuales. **Confianza:** la creencia de que la otra persona en la relación tiene su mejor interés en mente. Esto podría incluir ser fiel y honesto.

Preparado por la Comisión de Salud Pública de Boston, 2009.