

JUNTOS EN LA CRIANZA DE NUESTROS ADOLESCENTES

Esperamos que esta guía le dé un rápido vistazo acerca del tema de la crianza de los adolescentes, una experiencia hermosa, confusa, agotadora y estimulante. Para obtener más información sobre cómo ayudar a crecer a su hijo adolescente, juntos, entre padres, llame por favor al **211** y pida asistencia en español o visite la página de Internet www.shouldertoshoulderminnesota.org.

Llame al 211 y pida ayuda en español para el programa
para padres **Shoulder to Shoulder**, o visite
www.shouldertoshoulderminnesota.org

ENTRE PADRES

Juntos en la crianza
de nuestros adolescentes



Shoulder to Shoulder
Raising Teens Together

Distribution Center
405 Coffey Hall
1420 Eckles Avenue
St. Paul, MN 55108

Departamento de Salud de Blomington junto con
las ciudades de Edina & Richfield
Salud Pública del Condado de Dakota
Departamento de Salud de la Comunidad del
Condado de Hennepin
Departamento de Salud y Apoyo de Familia de Minneapolis
Departamento de Salud Pública del Condado
de Ramsey-St. Paul
Salud Pública del Condado de Scott
Servicio de Extensión de la Universidad de Minnesota
Departamento de Salud Pública y Medioambiente
del Condado de Washington



JUNTOS EN LA CRIANZA DE NUESTROS ADOLESCENTES

ENTRE PADRES

AHORA USTED TIENE UN HIJO ADOLESCENTE

Aunque no lo crea, la adolescencia es una buena etapa. Si bien en general imaginamos a los adolescentes participando en fiestas con mala conducta y discutiendo con los adultos, en su mayoría ellos y sus padres atraviesan esta etapa bastante bien y con relativamente pocos problemas.

¿Cuál es la clave? La diferencia puede estar en la manera en que críe a sus hijos. Esto es cierto para familias de uno o dos padres o para familias conformadas de otra forma.

Los profesionales que se especializan en cuestiones de paternidad dicen que los adolescentes crecen mejor cuando los padres:

- Son cariñosos y apoyan a sus hijos.
- Ofrecen claros lineamientos de conducta.
- Dan ejemplos con su propio comportamiento sobre el respeto que se espera de sus hijos.

Para llegar a lograr esto, la comunicación es esencial. Tanto el padre como la madre deben dedicar el tiempo necesario a relacionarse con sus hijos adolescentes, escucharlos y mantenerse en estrecho contacto con ellos. Los adolescentes quieren que los padres formen parte de su vida y nosotros debemos estar allí.

No hay una sola forma de ser buenos padres de adolescentes, ya que cada adolescente es único. Usted encontrará aquí sugerencias de padres que superaron con éxito esa etapa con sus hijos y estrategias que pueden darle resultados. Lo más importante es que usted es quien mejor conoce a su hijo adolescente. La información aquí presentada puede afirmar su conocimiento como así también brindarle apoyo mientras encamina a su adolescente hacia la vida de adulto.

Esperamos que este folleto le sirva de guía en su camino como padre.

Llame al 211 y pida ayuda en español para el programa para padres **Shoulder to Shoulder**, o visite www.shouldertoshoulderminnesota.org

Los participantes en el Consorcio de **Positive Parenting for Adolescent Health** Health incluyen a las siguientes departamentos y entidades:

El Departamento de Salud de Bloomington junto con las ciudades de Edina y Richfield, Salud Pública del Condado de Dakota, el Departamento de Salud de la Comunidad del Condado de Hennepin, el Departamento de Salud y Apoyo de Familia de Minneapolis, el Departamento de Salud Pública del Condado de Ramsey-Saint Paul, Salud Pública del Condado de Scott, el Departamento de Salud Pública y Medioambiente del Condado de Washington y el Servicio de Extensión de la Universidad de Minnesota.

El apoyo económico para este proyecto fue proporcionado por:

La Iniciativa contra los Comportamientos de Riesgo en los Jóvenes que es parte de los Fondos de Tabaco de Minnesota (Minnesota Tobacco Endowment for Youth Risk Behavior initiative) y los fondos federales de Prevención de Embarazos en los Adolescentes y Visitas en Hogares Familiares de la Asistencia Temporal a Familias Necesitadas -TANF- (Federal TANF Family Home Visiting/Teen Pregnancy Prevention).

Traducción al español: Patricia Stoppa

Diseño y adaptación cultural: The NU Group, St. Paul.

Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad sin autorización previa siempre que se mencione como fuente de información a "Shoulder to Shoulder Minnesota/Entre padres", 2003. La versión electrónica de esta publicación se encuentra en <http://www.shouldertoshoulderminnesota.org>

Copyright © 2003, Regents of the University of Minnesota. All rights reserved. (Copyright © 2003, Consejo Rectorio de la Universidad de Minnesota. Reservados todos los derechos)



JUNTOS EN LA CRIANZA DE NUESTROS ADOLESCENTES

CRIAR ADOLESCENTES EN UNA NUEVA CULTURA

Criar adolescentes presenta de por sí suficientes retos, hacerlo en una nueva cultura es aún más complejo. Lo más probable es que usted haya tenido una adolescencia muy distinta a la que su hijo tendrá en los Estados Unidos. He aquí algunos aspectos a tener en cuenta para que usted guíe a su hijo adolescente hacia la vida adulta en una cultura diferente.

ES POSIBLE QUE SU HIJO ADOLESCENTE ESTÉ TRATANDO DE "ENCAJAR" EN ESTA CULTURA

Puede que no nos guste, pero es normal. A veces eso significa que se vestirán de maneras "raras" o "rechazarán" su cultura. La presión de grupo es muy importante a esta edad. En esta etapa sólo están tratando de sentirse integrados entre sus amigos y compañeros de clases.

ENSÉÑELES SU IDIOMA Y SU CULTURA

Su hijo adolescente debe saber las tradiciones, creencias, religión e idioma de su familia, así como también la historia de su llegada a Estados Unidos. Es posible que en este momento los adolescentes no estén interesados en la cultura de los padres e incluso que la rechacen, pero a medida que crezcan, aprenderán a apreciar su idioma, comidas, costumbres y a estar orgullosos de esas tradiciones.

ESCUCHE A SU HIJO ADOLESCENTE

Creer con dos culturas es difícil. Los adolescentes necesitan apoyo para entender cuáles son sus raíces mientras que usted necesita de la ayuda de ellos para entender lo que significa crecer en Estados Unidos. Hablar y escucharse mutuamente los ayudará a salir adelante con éxito.

CONOZCA LAS DIFERENCIAS CULTURALES

Hay muchas normas que son de una forma en una cultura y diferentes en otra. Por ejemplo, el tener amistades fuera de la familia puede ser más común hoy día de lo que era cuando usted era niño. También es posible que le preocupe que sus hijos no sean obedientes ni respetuosos. Sus adolescentes están creciendo con dos culturas. Para ayudarles a crecer en este país, usted deberá decidir cuáles son las expectativas que necesita mantener y cuáles puede cambiar.

HABLE CON OTROS PADRES . USTED NO ESTÁ SOLO

Si bien el ser padres es un asunto privado, todos necesitamos otras ideas, especialmente cuando estamos educando a nuestros adolescentes en una cultura diferente. Reúnase con otros padres para compartir consejos e historias.

NO SE SIENTA AVERGONZADO...

si no habla bien el inglés. Aunque la falta de fluidez en el inglés puede ser a veces un obstáculo, no deje que eso le impida pedir consejos o buscar información. Hay varios lugares en su comunidad que pueden ofrecerle información y ayuda en su propio idioma. Más abajo encontrará una lista de algunas de esas organizaciones.

Fuente de información: *Helping Youth Succeed: Bi-Cultural Parenting for Southeast Asian Families*, Servicio de Extensión de la Universidad de Minnesota, 1999.



JUNTOS EN LA CRIANZA DE NUESTROS ADOLESCENTES

DE PADRES A PADRES

Los amigos son muy importantes para nuestros hijos adolescentes. Como padres, es nuestra tarea conocernos unos a otros. De esa forma podemos ponernos de acuerdo sobre qué esperamos que nuestros hijos hagan y cómo esperamos que se comporten. Además, es bueno saber que tenemos más fuerza si somos más y estamos unidos, pues no somos los únicos padres que estamos educando a adolescentes.

CONOZCA A LOS DEMÁS PADRES

- Propóngase invitar a los demás padres a su casa y trate de hablar con ellos cuando traigan o recojan a sus hijos. Si es usted quien los lleva o trae, deténgase y asómese a la puerta y preséntese a los padres de los amigos de su hijo adolescente.
- Sepa las direcciones y los teléfonos de los amigos de sus hijos. Tenga esa información a mano para llamar y enterarse de los planes que los adolescentes tengan.

CONOZCA A LOS AMIGOS DE SUS ADOLESCENTES

- Preséntese a los amigos de su hijo adolescente, dígalos su nombre y aprenda también el de ellos.
- Ponga interés en ellos. Sepa lo esencial sobre ellos. ¿Dónde van a la escuela? ¿Tienen hermanos y hermanas? ¿Practican algún deporte? ¿Qué les gusta hacer después de la escuela?
- Enséñeles a los amigos de sus hijos las reglas de su casa. Por ejemplo, si deben sacar los platos de la mesa después de comer. Encuentre una forma de comunicarlos clara y cortésmente que se espera de ellos.
- ¿Le preocupa un amigo en especial? A veces a los adolescentes les gusta "probar" nuevos amigos que sean muy diferentes a ellos. Si a usted le preocupa que no haya suficiente control o que la casa del amigo sea insegura, invite a ese amigo a su casa.

PREGUNTAS PARA HACER CUANDO SU ADOLESCENTE VAYA A LA CASA DE OTRA FAMILIA:

- ¿Habrá un adulto en la casa?
- ¿Estará ese adulto vigilando a los chicos?
- ¿Qué sabe ese adulto sobre los planes de los adolescentes?
- ¿Irán a algún otro lugar? Si es así, ¿cómo lo harán? (¿Quiere usted que conduzca algún adulto o está de acuerdo con que un hermano de 16 años lo haga?)
- ¿A qué hora deberá pasar a recoger a su hijo adolescente?
- ¿Cuántos adolescentes van a estar allí? (¿Es una fiesta grande o sólo irán algunos amigos?)
- ¿Van a comer con usted?
- ¿Cuáles son sus reglas sobre la clasificación y el tipo de películas y programas que pueden ver?
- ¿Habrá bebidas alcohólicas en la casa?
- ¿Cuáles son sus reglas sobre el consumo de bebidas?
- ¿Alguien fuma en la casa? ¿Cuáles son sus reglas sobre el fumar?
- ¿Hay armas en la casa? ¿Están fuera de alcance, bajo llave y con trabas?

ORGANIZACIONES HISPANAS

- CASA DE ESPERANZA P.O. Box 75177. St. Paul. Tel: 651-646-5553. www.casadeesperanza.org
- CENTRO, INC. El Zócalo- 1915 Chicago Avenue, Minneapolis, Tel 612-874-1412. www.centromn.org
- CHICANOS LATINOS UNIDOS EN SERVICIO-CLUES St. Paul, Tel: 651-379-4200 Minneapolis, Tel: 612-746-3500. www.clues.org
- LA FAMILIA GUIDANCE CENTER Southbridge Office Center 155 S. Wabasha Street, Suite 120, St. Paul, Tel: 651-221-0913 www.lafamiliaguidance.org
- HISPANOS EN MINNESOTA 155 South Wabasha St, St Paul, Tel: 651-227-0831
- LA CLINICA 153 Concord St, St. Paul, Tel: 651-222-1816 www.westsidetchs.org
- LA ESCUELITA 4137 Bloomington Avenue South, Minneapolis Tel: 612-870-7057, www.laescuelita.org
- LA OPORTUNIDAD 2233 University Avenue, Suite 150, St. Paul, Tel: 651-646-6115, www.oportunidad.org
- NEIGHBORHOOD HOUSE 179 Robie St East, St. Paul, Tel: 651-227-9291





JUNTOS EN LA CRIANZA DE NUESTROS ADOLESCENTES ES NORMAL...

Usted se preguntará qué pasó con esos niños tan amorosos que estaba educando. ¿Adónde se fueron? Se han transformado en adolescentes. Sabemos que habrá buenos y malos momentos durante esta etapa, y es necesario saber que parte de esa conducta "alocada" corresponde a esa edad. Es normal para un adolescente:

DISCUTIR POR DISCUTIR

Aunque no lo crea, a los adolescentes les puede gustar discutir. A medida que crecen, desarrollan nuevas habilidades para pensar y analizar. Esto significa que no buscan necesariamente ganar las discusiones que tengan con usted sino más bien experimentar el "arte" de discutir y argumentar.

SER EGOCÉNTRICO

Todo gira alrededor de ellos. Usted sabe que eso no es así, pero ellos así lo creen. Lo único que podemos hacer es tener paciencia y ayudarlos a pasar los "desastres" lo mejor que podamos.

SER MELODRAMÁTICO

¿Por qué es todo tan importante para los adolescentes? Cuando una joven se pelea con su novio parece que es el fin del mundo. Es bueno que los adolescentes se preocupen mucho por algo; el melodrama irá disminuyendo a medida que vayan creciendo.

APRESURARSE A SACAR CONCLUSIONES

A medida que los adolescentes desarrollen la capacidad de pensar con lógica, van a ir saltando razonamientos y llegarán a conclusiones insólitas. Resista la tentación de corregirlos. Escuche lo que están diciendo y déjelos pensar en voz alta. Cuando ellos le pregunten, recién entonces ofrezca su punto de vista.

SEÑALAR ERRORES

¿Es posible que en la opinión de los adolescentes nunca hagamos nada bien? No debemos tomar esta opinión como un ataque personal (aunque cuando eran pequeños ellos nunca pensaban que lo que hacíamos estaba mal) y esto no es una señal de que hayamos fallado como padres. Todo es parte de la adolescencia y es normal. Recuerde que sí, que muchas de las cosas que hacemos sí están bien.

Adaptado de: Developing Adolescents, American Psychological Association, Washington DC, 2002.



HABLAR CON LOS ADOLESCENTES

Cuando hable con los adolescentes tenga en cuenta lo siguiente:

TODO DEPENDE DE LA MANERA EN QUE HAGA LAS COSAS

- No acose a los adolescentes con "preguntas más preguntas" ni bien entren por la puerta. Acérqueseles en el momento en que ellos estén listos para dialogar. Quizás usted tenga que crear ese momento, ya sea saliendo a tomar un helado o a andar en bicicleta, o haciendo algo juntos.
- Mientras usted está disgustado con su hijo adolescente, no podrá resolver nada. Dése un tiempo para tranquilizarse antes de enfrentar el problema.
- Mantenga la situación en la perspectiva adecuada. Con calma. Es normal que los adolescentes quieran tratar de sobrepasar los límites. Permítalos que experimenten cómo cuestionar lo que ven y que desarrollen su capacidad de razonamiento al hablar con usted. En esa forma podrán aprender a pensar por sí mismos para poder enfrentar las presiones de sus compañeros y otras situaciones típicas de esa edad.
- Sea directo y claro cuando exprese sus preocupaciones. Explique por qué usted se siente de una manera u otra y luego explique qué es lo que quiere o necesitará en el futuro. También esté preparado para escuchar lo que su hijo necesita.
- No haga preguntas cuando ya sabe la respuesta. Por ejemplo, si usted no aprueba la ropa que su adolescente lleva puesta, no pregunte "¿Qué tienes puesto?". En lugar de eso, diga "Me preocupa lo que tienes puesto. Muestra demasiado y no quiero que otros se formen una idea equivocada de ti. Por favor, escoge otra ropa".
- Los adolescentes saben que pueden cansar a muchos adultos y salirse con la suya con sólo usar persistencia y repetición. Cuando una discusión llegue al punto en que se sigue repitiendo lo mismo, téminela allí mismo. El seguir sólo traerá problemas, ya que el sentimiento de frustración puede hacernos decir cosas que después lamentaremos.

¿ESTÁS LISTO PARA HABLAR?

- Evite decirles a los adolescentes "Esto va a ser así". Muestre su respeto pidiéndoles su opinión sobre la situación y escúchelos atentamente. Traten de encontrar una solución juntos.
- Haga preguntas que requieran respuestas completas y no simplemente "sí" o "no".
- No acepte un "No sé" como respuesta. Mejor pregunte "¿Qué te parece esto?".
- Está bien hacer una broma o contar una historia chistosa, pero no se ría de los adolescentes. Esto puede afectar su autoestima.
- No les solución los problemas. Nuestros hijos adolescentes no siempre vivirán con nosotros. Para permitirles crecer, debemos aprovechar las oportunidades en las que ellos puedan tomar sus propias decisiones.
- Escúchelos. Si los adolescentes nos ven como adultos que no los escuchan, dejarán de hablarnos. Oblíguese a escuchar. Incluso cuente hasta 100 antes de responder si es necesario y evite dar sermones y consejos no requeridos.
- Dígalos a menudo lo mucho que los quiere.

Fuente de información: "Positive Parenting of Teens" del Servicio de Extensión de la Universidad de Minnesota y la Extensión de la Universidad de Wisconsin, 1999.

www.shouldertoshoulderminnesota.org



JUNTOS EN LA CRIANZA DE NUESTROS ADOLESCENTES EVITE EL PÁNICO

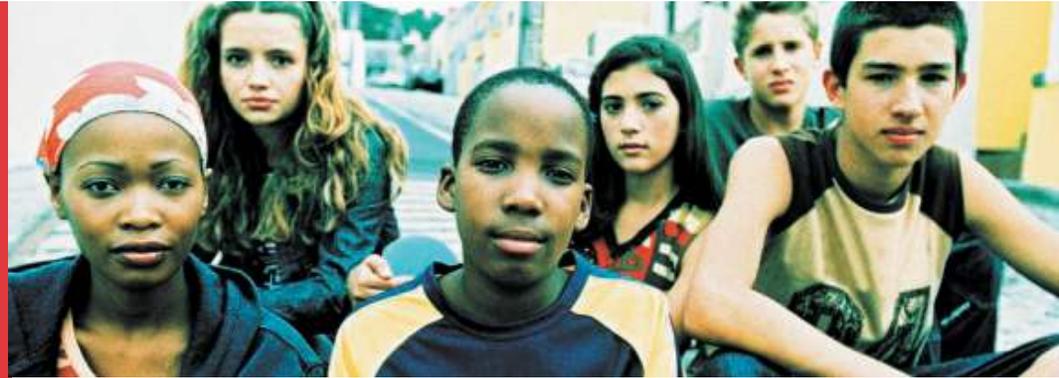
La mayoría de los padres tiene discusiones con sus hijos adolescentes y esas "peleas por el poder" ponen a prueba la paciencia de todos. Usted le pregunta con naturalidad a su hija si se va a poner esa camisa y ella contesta enojada "¡No te asustes, mamá!". ¿Qué puede hacer un padre entonces? Estos desafíos se presentan diariamente en la convivencia con los adolescentes y existen pasos que se pueden seguir para evitar o reducir el pánico, la desesperación y el sentirse impotente.

MANTENGA LA CALMA

Si reaccionamos demasiado o perdemos la calma, disminuimos nuestro control sobre los adolescentes y profundizamos el conflicto. Los padres demuestran su manejo de la situación conservando la calma y llevando el asunto en forma imparcial.

MANTENGA CIERTAS REGLAS BÁSICAS

Decidan cuáles serán las reglas básicas que no se podrán cambiar (no negociables). Estas pueden ser muy simples, como "No se ve televisión hasta que no hacen las tareas de la escuela", o "La ropa sucia va al cesto de ropa sucia". Cuando el adolescente trate de pasar los límites, no discuta por detalles ni "regatee". Simplemente diga "Lo siento, eso va en contra de las reglas de la familia". Los adolescentes intentarán darle vueltas al asunto o iniciar una discusión. No dé demasiadas explicaciones ni haga excepciones. Sólo recuérdelos la regla que corresponde a esa situación.



IGNORE LAS "PEQUEÑAS COSAS"

Muchos de los conflictos creados no merecen su tiempo ni su energía. Trate de evitar discusiones por cosas pequeñas. ¿Vale realmente la pena discutir por el tipo de peinado? ¿Sería el fin del mundo si deja que escuchen un CD más? Probablemente no. La clave para ser un buen padre es saber cuáles son las discusiones que realmente valen la pena. Concéntrese sólo en aquellas cuestiones que merecen su atención para proteger el bienestar de su hijo adolescente.

SEPA CUÁNDO DEBE DEJAR PASAR ALGO

Un conflicto conlleva diferentes significados y sentimientos para padres y para hijos. Cuando los adolescentes explotan por algo que nos parece "insignificante", ellos tienden a olvidarlo enseguida. Para nosotros, la tensión puede continuar y molestarnos más. A veces simplemente tenemos que dejarlo pasar. Aprenda a ignorar ciertas "actitudes", los comentarios molestos o las amenazas de desobediencia que haga su adolescente.

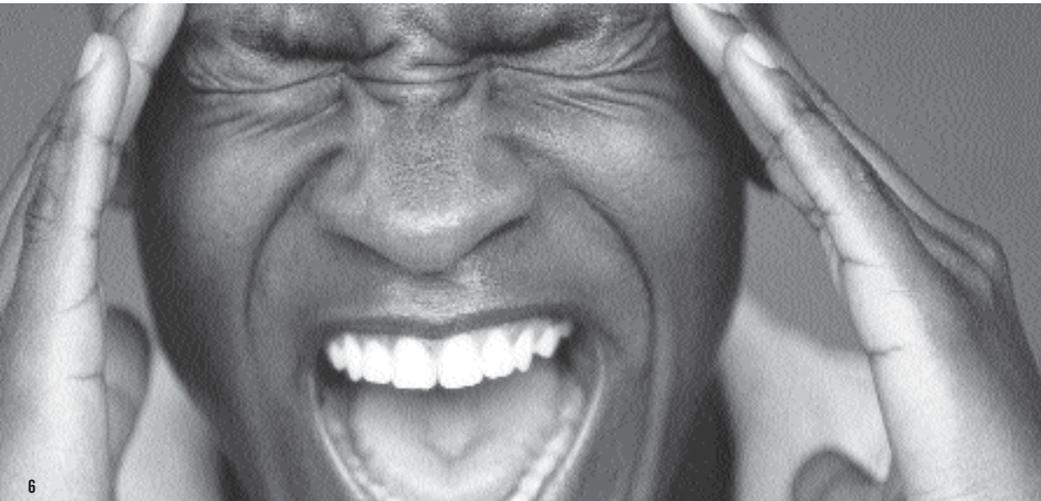
NO SE VUELVA LOCO

El decir "Porque yo soy tu padre/tu madre" ya no funciona. Los adolescentes saben que ellos pueden llegar a conclusiones por sí mismos, pensar independientemente y preguntar y debatir (esto también a veces significa discutir). El mundo es más amplio para ellos ahora y pueden ir a pedir consejos y buscar respuestas de otros adultos y amigos. Le guste o no, es natural que el adolescente cuestione la autoridad del adulto y es aceptable que ellos no siempre concuerden con nosotros.

LOS ADOLESCENTES ESTÁN ESTABLECIENDO SU INDEPENDENCIA

Los adolescentes están desarrollando su sentido de identidad y esto puede crear ansiedad para ellos. Lo malo del asunto es que se tomarán todo el trabajo que sea necesario para alejarse de los padres y así poder establecer su propia individualidad e independencia. Lo bueno es que mientras que los adolescentes pueden estar en desacuerdo con los adultos, a veces por la sencilla razón de querer ser diferentes a sus padres, también pueden tener una razón lógica para llegar a sus propias conclusiones. El cuestionar las reglas y reexaminar las creencias que les inculcamos es normal. A pesar de que sea un desafío para nosotros, debemos tratar de entender mejor cómo los adolescentes razonan y toman sus decisiones.

Adaptado de "Positive Parenting of Teens" del Servicio de Extensión de la Universidad de Minnesota y la Extensión de la Universidad de Wisconsin -, 1999.





JUNTOS EN LA CRIANZA DE NUESTROS ADOLESCENTES

TEMAS DIFÍCILES

Hablar con nuestros adolescentes sobre el sexo, las drogas, las pandillas y la violencia no es fácil. Pero es algo que debemos hacer. Aquí ofrecemos algunos consejos sobre cómo hablar con los adolescentes sobre los temas reales a los que se enfrentan.

SEPA CUÁNDO ES EL MOMENTO OPORTUNO

Sepa que los adolescentes nos preguntarán sobre el sexo y otros temas "difíciles" cuando nosotros menos lo esperemos. No evite la conversación. Trate de responder con un "Me alegra que vengas a mí con esa pregunta". Eso le dará un momento para pensar a usted y le hará saber al adolescente que puede pedir consejos a sus padres. Es importante que responda enseguida y no lo posponga diciendo "¡Eres muy joven para saber eso!". Lo más probable es que ese tema ya haya sido mencionado en la escuela y ya hayan recibido "consejos" de sus amigos. Cuando los adolescentes hagan preguntas, véalo como una oportunidad para que ellos aprendan compartiendo lo que piensa.

LA PRÁCTICA AYUDA A MEJORAR

Como padres, la anticipación es nuestro mejor aliado. Piense con antelación cuáles son las preguntas que los adolescentes pueden hacer sobre el sexo, las drogas o el alcohol, y piense qué respuestas darles. ¿Qué decir? Puede ser diferente en cada familia, pero usted debe familiarizarse con los comportamientos y preguntas típicas que aparecen durante la etapa de la adolescencia. Hable y consulte con otros padres de adolescentes sobre lo que es lo que sus hijos preguntan y hacen.

SEA HONESTO

Si se siente incómodo o le avergüenza alguna pregunta que le haga su hijo adolescente, debe decirlo. El reconocer su propia incomodidad le permite a sus hijos reconocer la de ellos y puede ayudar a que todos se sientan más cómodos. También está bien que los padres pongan límites. Por ejemplo, usted no necesita dar respuestas específicas sobre su propio comportamiento durante la adolescencia.

CONCÉNTRASE EN LO BÁSICO

Los adolescentes saben cientos de nombres para las diferentes partes del cuerpo que nos daría vergüenza escuchar. Entendemos que es difícil tener estas conversaciones, pero es importante que sus hijos conozcan sus creencias, valores y expectativas. Sea directo y use los términos correctos; evite los sobrenombres.

INICIE LA CONVERSACIÓN

Cuando nuestros hijos eran pequeños, nosotros no esperábamos a que ellos nos preguntaran para decirles que debían hacer, o que debían mirar a ambos lados de la calle antes de cruzarla. Les enseñábamos directamente. También ahora es nuestra tarea enseñarles cómo llegar a ser adultos. Debemos educarlos sobre los posibles riesgos: sexo, drogas, discriminación y otros temas. Decida qué es importante que sus hijos adolescentes sepan y luego hábleles sobre esos temas lo antes posible y repetidas veces. Utilice eventos y cosas que ocurren cotidianamente y en forma natural para comenzar las conversaciones sobre temas difíciles con sus hijos adolescentes. Un libro, artículo o un programa de televisión, por ejemplo, pueden ser buenos puntos de partida para iniciar un diálogo.

TENGA CUIDADO CON LOS DOBLES SIGNIFICADOS

Esté atento a la pregunta escondida "detrás de la pregunta". Por ejemplo, si su hijo pregunta: "¿Se ve bien esto?" muchas veces ello puede significar que el adolescente está intentando resolver el problema de verse "normal". Esté atento y confíe en sus instintos. Si siente que su hijo está preocupado por algo o está frente a un problema más profundo de lo que parece, probablemente usted esté en lo cierto. Infórmese sobre organizaciones que pueden ofrecer ayuda en la página 2 de esta guía o consulte la página de Internet

www.shouldertoshouldermnnesota.org.

EXPRESÉ SUS VALORES CON CLARIDAD

Esto no significa que se juzgue a los demás. Si bien van a protestar, los adolescentes quieren y deben saber los valores de su familia sobre cuestiones sexuales, el uso del alcohol, las citas románticas, etc. Ellos también deben sentir que se respetan sus opiniones y sentimientos.

INVESTIGUE LAS FUENTES DE INFORMACIÓN

Sepa qué se enseña sobre las cuestiones de interés para adolescentes en las escuelas, iglesias, templos o grupos juveniles, y utilice esta información como medio para hablar con sus hijos sobre sus valores familiares. Averigüe si se tratan temas como la sexualidad y el consumo de drogas y alcohol, y si se habla en esos programas sobre la depresión, los estereotipos raciales o la violencia en las pandillas. Si no es así, usted deberá tocar esos temas usando su propio criterio.

ACTÚE AHORA MISMO

Es preferible ofrecer "demasiada información y con demasiada anticipación" y no dar "demasiado poca y demasiado tarde". El hablar con los adolescentes sobre temas difíciles en una forma abierta, honesta y cariñosa no debería causar miedos; tampoco los lleva a experimentar. Los adolescentes escuchan hablar sobre sexo, drogas y violencia en todas partes. Merecen escucharlo también de nosotros, sus padres.

Adaptado de "Kids Need to Know," Family Sexual Education, Eugene, OR, y "Now what Do I DO?" de Robert Selverstone, Ph.D.



Llame al 211 y pida ayuda en español para el programa para padres **Shoulder to Shoulder**, o visite www.shouldertoshouldermnnesota.org

JUNTOS EN LA CRIANZA DE NUESTROS ADOLESCENTES ESTÉ ATENTO A CIERTAS SEÑALES

La adolescencia puede ser una etapa difícil tanto para los padres como para los hijos. Los adolescentes se enfrentan a muchas presiones: ser populares, ser buenos estudiantes, llevarse bien con su familia y tomar decisiones importantes sobre su vida. Además de todo esto, pasan por cambios físicos, sexuales, sociales y emocionales. Muchas de esas presiones son inevitables para ellos, y es natural que nosotros, como padres, nos preocupemos.

Casi todos los adolescentes atraviesan bien esa etapa. Otros pueden encontrar obstáculos que debiliten su bienestar físico y emocional, los desalienten en sus motivaciones y habilidades escolares y dañen sus relaciones personales. Con todo esto sucediendo al mismo tiempo, los adolescentes pueden involucrarse en situaciones y comportamientos riesgosos que afecten su salud física y mental y sus oportunidades de tener un futuro provechoso.

ALGUNAS SEÑALES DE PELIGRO SON MUY SUTILES, OTRAS SON BIEN CLARAS

Cuando un adolescente está en problemas, hay ciertas señales que podemos observar que nos indican que necesita ayuda. Usted puede notar un cambio en el comportamiento o enterarse de que su hijo adolescente ha experimentado alguna situación difícil por primera vez. La señal puede consistir simplemente en que usted "sienta" que algo está mal. Tome estas señales seriamente.

HABLE CON SU HIJO ADOLESCENTE SOBRE LO QUE LE PREOCUPE A USTED

Preste atención a lo que su hijo haga y a cómo se sienta. Háblele sobre el tema y no lo haga solamente cuando note algo distinto. Converse con los adolescentes con regularidad. Esto ayudará a evitar que su hijo deba enfrentar problemas más difíciles más adelante. Obtenga más apoyo hablando con otros padres en cuyos consejos usted confíe.

INFÓRMESE SOBRE LOS TEMAS PROBLEMÁTICOS DE LA ADOLESCENCIA

Tómese el tiempo necesario para leer sobre estos temas. Busque fuentes de información

real sobre la adolescencia y las conductas riesgosas. Obtenga información en su biblioteca o la oficina del consejero de la escuela, en clínicas, centros religiosos u organizaciones comunitarias, o visitando la página de Internet www.shouldertoshoulderminnesota.org.

OBTENGA AYUDA PROFESIONAL CUANDO LA NECESITE

Un profesional pueden darle el apoyo que necesita y determinar si su adolescente está o no en crisis. Hable sobre sus preocupaciones con los maestros, el consejero de la escuela, su guía espiritual, su médico u otra persona en la que confíe. Ellos pueden proporcionarle más información o atención profesional para mantener a su adolescente a salvo.



ESTRATEGIAS PARA MANTENER A LOS ADOLESCENTES A SALVO

El mantener vigilados a los adolescentes es casi un arte. Si se exagera, los adolescentes se rebelarán o no aprenderán lo que necesitan para valerse por sí mismos. Si tienen muy poca vigilancia, es posible que se metan en problemas. ¿Qué hacer? Aquí hay algunas estrategias que puede considerar para mantenerse al día sobre la vida de su hijo adolescente.

CÓMO VIGILAR A LOS ADOLESCENTES.

- Sepa adónde van sus hijos adolescentes, especialmente por la tarde, por la noche y los fines de semana.
- Explíqueles que el beber alcohol, fumar o consumir drogas es ilegal e inaceptable, y que hacerlo pondrá muy mal y tristes a sus padres.
- Vigile los programas de televisión que sus hijos miren.
- Conozca y entienda la letra de las canciones que sus hijos adolescentes escuchen y no dude en poner límites. No es recomendable ignorar estos aspectos.
- Sepa cómo les va a sus hijos en la escuela. Vaya a las reuniones de padres y maestros.
- Vigile el uso de Internet. Esto es muy importante. Mantenga las computadoras en cuartos de la casa donde todos puedan verlas.
- Coma junto con ellos a menudo (sin mirar televisión).
- Fije usted mismo la hora a la que sus hijos adolescentes deberán volver a casa por la noche. Además, en Minnesota, cada ciudad o condado tiene sus propios horarios en los que no se les permite a los adolescentes estar en lugares públicos sin estar acompañados por un adulto. Estas reglas se llaman horarios legales ("curfew") y cambian de acuerdo con la edad del adolescente, si es fin de semana o no, o dependiendo de la ciudad. Visite nuestra página de Internet para obtener información actualizada sobre este tema.

- Preste atención cuando los adolescentes regresen de la escuela.
- Establezca rutinas familiares.
- Si está trabajando mientras sus hijos están fuera de la escuela, haga un esfuerzo para ponerse en contacto con ellos o llamarlos por teléfono durante algún descanso.

RESPETEMOS A NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES:

- Explicando por qué necesitamos saber lo que están haciendo.
- Reconociendo su necesidad de tener independencia.
- Reconociendo que a medida que los adolescentes crezcan, nuestras expectativas deberán ir cambiando.
- Alimentando su autosuficiencia. Podemos desarrollar su confianza en ellos mismos al ir dándoles gradualmente más libertad.

CUANDO TODO LO DEMÁS FALLE...

A veces, aun el mejor plan no funciona y los adolescentes se encuentran en una situación que los supera y no pueden manejar. Inventen un código especial en la familia, como por ejemplo "pez azul" o alguna otra palabra. De esa manera, cuando el adolescente llame por teléfono y diga por ejemplo: "hay muchos peces azules aquí", eso significará que algo anda mal. Vaya a recogerlo sin hacer preguntas. Lo necesita a usted con seguridad.



CONOZCA Y DETECTE LAS SEÑALES DE AVISO

- **Desafío y provocación.** No sólo en ocasiones, ya que eso sería normal, sino que el adolescente ignore constantemente su autoridad como padre y las reglas establecidas.
- **Sospechas de uso o abuso de drogas o alcohol.**
- **Agresividad.** Pelear y herir a otros.
- **Aislamiento excesivo.** El adolescente pasa una cantidad inusual de tiempo en su propio cuarto.
- **Pérdida de interés** en actividades que a su hijo adolescente normalmente le gustaban.
- **Cambio en la apariencia personal.** Eran jóvenes que solían cuidar su apariencia y han dejado de hacerlo, aumento o pérdida rápida de peso, etc.
- **Hablan continuamente sobre la muerte, depresión o suicidio.**



10

JUNTOS EN LA CRIANZA DE NUESTROS ADOLESCENTES

10 CONSEJOS PARA AYUDARLO EN ESTE CAMINO

SEA UN PADRE, NO UN "COMPAÑERITO"

Debemos reconocer que los años de adolescencia pueden ser tumultuosos. Como padres, tenemos que ser el "ancla" segura de nuestros hijos, no necesariamente sus mejores amigos. Ponga límites claros, pero acérquese a sus hijos adolescentes con respeto y amor. Debe encontrar los límites que mejor funcionen para su familia y hacerlos cumplir. Siempre. A veces vamos a sentir que estamos "perdiendo a nuestros hijos" durante los años de la adolescencia. En realidad, estamos sólo a un par de años de formar una verdadera amistad con ellos a medida que entran en la edad adulta.

IGNORE CIERTAS ACTITUDES. RESERVE SU ENERGÍA PARA LO QUE ES REALMENTE IMPORTANTE

Ignore lo que no valga la pena discutir. ¿Es tan importante que se cambie ese color de pelo azul? Si su hijo adolescente lo desafía o su actitud general le molesta, decida si ésa es una cuestión sobre la cual está dispuesto a discutir o no. Usted deberá mantener e imponer sus normas sobre los temas esenciales, pero no todos los asuntos son de monumental importancia. Sea selectivo.

HABLE LOS TEMAS DIFÍCILES

Sexo. Cigarrillos. Drogas. Alcohol. Armas. Pandillas. Éstos son temas definitivamente poco fáciles de tratar en una conversación con su adolescente. Pero ellos necesitan escuchar su punto de vista sobre estos temas, entender cómo se siente al respecto y saber que ellos pueden recurrir a usted cuando tengan preguntas.

ELOGIE A SUS ADOLESCENTES

Haga un hábito de decirle al menos tres cosas positivas a su hijo adolescente por día (aunque sea el hecho de agradecerle por haberle dado de comer al perro). Es fácil notar lo negativo, pero nadie se queja de recibir cumplidos, incluyendo a los adolescentes.

CONOZCA A LOS AMIGOS DEL ADOLESCENTE Y A SUS PADRES

Los amigos son importantes. Usted puede aprender mucho sobre su hijo adolescente a través de sus amigos, pero el conectarse con los padres de esos amigos es su "línea de salvación". Esto le permitirá tener un dominio de la situación en cuanto a las actividades de su hijo, dentro y fuera de la casa. Al hablar con los demás padres verá que usted no es el único que pone reglas a sus hijos.

NO SEA UN SIRVIENTE

Es importante que los adolescentes ocupen un lugar significativo y tengan responsabilidades en la familia. Comience con tareas de la casa como cortar el césped, hacer una comida, o lavar la ropa. Después pueden irse agregando otras tareas de mayor importancia. Estos trabajos preparan a los adolescentes para cuando sean adultos y vivan solos. Les dan también un sentido de responsabilidad y logro.

DEBE EXISTIR EL RESPETO EN AMBAS PARTES

Si espera que su hijo tenga una actitud respetuosa, debe demostrarla usted mismo cada día con su propio comportamiento. Esto puede resultar difícil, especialmente cuando los adolescentes ponen caras de enojados o lo

2

ignoran. Deberá controlarse y superar ese momento. El respeto será la base para construir buenas relaciones y lograr que los adolescentes acepten los valores familiares como propios.

ESCUCHE, NO DISCUTA

Cuando sus hijos estén listos para hablar, usted esté dispuesto a escuchar. A menudo, cuando ellos están listos, usted está apurado porque llega tarde a algún lugar o está realmente cansado después de un largo día de trabajo. Haga un esfuerzo y recuerde que cuando usted escuche a su hijo adolescente descubrirá cosas sorprendentes. Pero tenga en cuenta aquí un punto importante: no ceda a la tentación de darle demasiados consejos o decirle qué debe hacer. Ayúdalo a que se dé cuenta por sí mismo haciendo preguntas que guiarán sus propias decisiones.

ACEPTE QUE NO SIEMPRE ESTARÁN DE ACUERDO

Puede parecerle que usted y su hijo adolescente no están de acuerdo en nada. No es preocupante, es normal. Los adolescentes necesitan cuestionar "la norma" para darse cuenta de qué es lo que realmente tiene sentido para ellos y para aprender a pensar por sí mismos. Si bien un poco de desacuerdo es bueno, usted sabe que la palabra final la tiene usted cuando se trata de cómo debe comportarse su hijo.

PÁSENLA BIEN JUNTOS

Mientras que la etapa de la adolescencia presenta ciertamente muchos desafíos, también hay muchas oportunidades para divertirse juntos y tener buenos recuerdos. ¿Cómo se logra eso? Sepa qué significa "divertirse" para su hijo. Sepa también que no siempre será lo mismo que para usted. En esta etapa, usted quizás sea la última persona con quien su hijo adolescente quiere ser visto en público. Sin embargo, hay muchas formas de compartir el tiempo con su hijo. Puede ofrecerle llevarlo con sus amigos en el auto a ver una película o a hacer alguna actividad deportiva. Aproveche esa oportunidad para escuchar las conversaciones mientras conduce; serán una gran fuente de información sobre su hijo. Lo que importa es descubrir nuevas formas de pasar un buen rato con su hijo adolescente así logrará que ese tiempo que pasen juntos, el uno con el otro, sea de lo más agradable.

3 4 5 6 7 8 9 10

