

AYUDE A SUS HIJOS DURANTE SUS AÑOS ADOLESCENTES

Center for Literacy
University of Illinois at Chicago
© 1995

Cuando sus hijos empiezan a crecer, se enfrentan cada día con nuevas experiencias fuera de las casa y en la escuela. Al volverse más independientes, los jóvenes comienzan a tomar más decisiones por su cuenta. Al mismo tiempo, los amigos se vuelven muy importantes para ellos, y la presión aumenta por querer complacerlos. Usted puede establecer buena comunicación y confianza con su hijo o hija si es que usted se entera, de antemano, sobre las áreas que van a generar más problemas en la vida de sus hijos. Un/a joven enfrenta problemas en diferentes situaciones cómo: escoger entre la escuela y el trabajo, entre el embarazo o su prevención, entre el uso o el no uso de drogas y alcohol, sobrellevar la ansiedad juvenil u optar en temas relacionados a su sexualidad cómo, por ejemplo, la prevención del SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida).

¿Cómo puedo ayudar a mis hijos a tomar decisiones positivas frente a los problemas que se les presentan en la vida?

AYUDE A SUS HIJOS A DECIDIR ACERCA DEL TRABAJO Y DE LA ESCUELA

Usted puede ayudar a sus hijos a entender que ellos pueden decidir y tomar control de su propia educación, o trabajo. Si se retiran de la escuela, luego pueden hallar maneras de volver a ella.

- Ayude a sus hijos a asistir en la escuela hasta que se gradúen.
- Hágalos comprender que pueden seguir una educación universitaria
- Ayude a sus hijos a encontrar personas competentes, en la escuela secundaria, que le ofrezcan buen consejo con relación a oportunidades universitarias y ayuda financiera.
- Averigüe cuáles son las leyes de su estado con respecto a menores de edad que trabajan. Si sus hijos tienen dieciseis años y trabajan durante o después de la escuela, la ley no permite que trabajen más de una cantidad de horas, No permita que trabajen más del limite, a fin de que continuen bien en la escuela.
- Recuerde a sus hijos que toma tiempo adquirir habilidades para una carrera universitaria o una carrera técnica. Estas habilidades se pueden aprender en la escuela o en una vocacional o en un instituto técnico.
- Motive a sus hijos si ellos quieren trabajar, a buscar un empleo que sea interesante. Recuerdeles que ser bilingüe tiene ventajas y anímelos a conseguir un trabajo en el cual utilizen los dos idiomas.
- Pregunte al director o directora de la escuela de sus hijos sobre programas de trabajo que la ciudad generalmente ofrecen a lo largo del año o durante el verano. Por ejemplo, sus hijos pueden trabajar de voluntarios en una oficina de abogados, en un negocio o en una clínica.
- Influya en su hijo para que regrese a la escuela si la dejó o a sacar su GED (Diploma general de educación). Usted puede buscar un programa de GED en alguna organización comunal o una universidad de la comunidad para que ayude a su hijo a recibir el diploma de la secundaria
- Ayude a sus hijos a que busquen un programa vocacional en su comunidad o en la

secundaria ya que muchos ofrecen una gran variedad de oportunidades para ellos.

- Ayude a sus hijos adolescentes para que busquen un programa de educación para adultos en la comunidad o en un "college". Ciertos programas enseñan desde leer y escribir hasta aprender el inglés como segundo idioma (ESL). También ofrecen clases de GED para adultos.

AYUDE A SUS HIJOS EN CASA A ENFRENTAR LA ANSIEDAD JUVENIL

Al acercarse a la adolescencia, sus hijos experimentan una mayor ansiedad en sus vidas. Los adolescentes que atraviesan problemas en la escuela, o con amigos, muestran generalmente los siguientes síntomas: falta de apetito, conducta delincuente en la escuela o fuera de ella, apatía o falta de interés constante, o falta de atención a lo que pasa a su alrededor.

- Hágalos saber que usted los quiere mucho y que usted está siempre dispuesto a ayudarlos a atravesar situaciones difíciles.
- Ame a sus hijos tal como son. No espere que su hijo/a sea perfecto/a o que sea alguien que él o ella no es en realidad.
- Enseñe a sus hijos a ser cariñosos, a ser responsables, a respetar a los demás tanto como a sí mismos. Sea un buen ejemplo para ellos.
- Enséñeles a vivir con lo que sea que usted puede ofrecerles. Enséñeles que nadie es perfecto, y que cualquiera puede equivocarse. Enséñeles pueden aprender tanto de nuestros errores como de sus aciertos.
- Ayude a sus hijos a reducir la ansiedad que sienten buscando programas en la escuela, en la comunidad, o en la clínica que ofrecen estrategias para hacerle frente a esos problemas.

EDUCARLOS SOBRE LA SEXUALIDAD Y SUS CONSECUENCIAS: EL EMBARAZO, LAS ENFERMEDADES SEXUALES Y EL SIDA

Al adquirir a sus hijos adolescentes más información en su medio ambiente acerca de la sexualidad, enséñeles que la prevención y la abstinencia son las mejores opciones que pueden elegir. Enséñeles que las decisiones que tomen en unos pocos minutos o segundos pueden determinar todo su futuro.

¿Cómo puedo hablar con mis hijos acerca de sexo y sus riesgos?

EL EMBARAZO

- Escuche a sus hijos y conteste abiertamente si tienen preguntas con relación al sexo.
- Ayude a sus hijos a informarse sobre la importancia de mantener la salud, el bienestar y la seguridad personal. Aunque la responsabilidad que asumen es personal, sus decisiones pueden afectar muchas vidas.
- Averigüe sobre el embarazo de los adolescentes y sus causas.
- Hable a sus hijos sobre las consecuencias de tener un bebé. Enuncie las obligaciones y responsabilidades que se deben asumir para tener un bebé, como, por ejemplo, darle el cuidado y atención constante, proveer alimento, comprar pañales y otras necesidades.
- Ofrezca apoyo emocional a su hija adolescente si se entera que ella está embarazada. Aunque sienta frustración y enojo, dígame que usted no la abandonará.
- Ofrezca apoyo emocional a su hijo adolescente si se entera que su novia está embarazada. Motive a su hijo y a su novia a buscar un consejero o una persona dedicada al cuidado de la salud.

- Busque grupos de apoyo de la comunidad a fin de pedir consejo si su hija está embarazada. Ellos pueden proporcionarle a usted y a su hija información sobre la nutrición y la salud durante el embarazo.
- Ayude a su hija o hijo a buscar un programa comunitario que lo instruya sobre cuidados pre y post-natales, y sobre el rol de un padre de familia.

EL SIDA Y OTRAS ENFERMEDADES DE CONTAGIO SEXUAL

- Hable con sus hijos de que cada persona está a cargo de su propio cuerpo, ideas y creencias.
- Hable con ellos acerca de lo que significa tener una relación sexual. Explíqueles las responsabilidades de mantener una relación íntima.
- Asegureles que la abstinencia es la mejor opción hasta convertirse en personas maduras. La abstinencia es, también, la manera más efectiva de evitar enfermedades de contagio sexual o de embarazarse.
- Infórmese acerca de los riesgos de las enfermedades de contagio sexual, como gonorrea,

Authors:

Ana U. Colomb
Cynthia Reyes
Flora V. Rodriguez-Brown
Melanie Schikore

Editor:

Suzanne Wagner

Art and Design:

Peggy Ford, Geoffery Blanton, and Lorraine Jossick Weber

Copyright © 1995 by Center for Literacy at UIC. All rights reserved

This brochure was produced by the Center for Literacy at the University of Illinois at Chicago.
For more information contact the

Center for Literacy
University of Illinois at Chicago
1040 W. Harrison M/C 147
Chicago, IL 60607
Phone (312) 413-1914.

The contents of this brochure were developed under a grant from the Department of Education. The contents do not necessarily represent the policy of the Department of Education and you should not assume endorsement by the Federal Government.