

LA
CAMPAÑA
NACIONAL
PARA PREVENIR EL
EMBARAZO EN ADOLESCENTES

Consejos a los padres

para prevenir el embarazo
en la adolescencia



**Los padres latinos
nos esforzamos
para que nuestros
hijos tomen buenas
decisiones...**

Como padres, luchamos para que nuestros hijos tengan un mejor futuro, una buena educación, trabajo y desde luego, felicidad. En este país, ese futuro se ve afectado por un alarmante índice de embarazos juveniles. Más de 3 de cada 5 jóvenes hispanas quedan embarazadas, por lo menos una vez, antes de los 20 años. Es un tema delicado pero, ¿quién mejor que nosotros, sus primeros maestros, para orientarles en este momento tan importante de sus vidas? Ellos mismos dicen que prefieren que sus padres les hablen sobre este tema.

Esperamos que los siguientes consejos le ayuden a guiar a sus hijos a tomar buenas decisiones en sus vidas y también, a evitar el embarazo juvenil.

Estos consejos fueron desarrollados por La Campaña Nacional Para Prevenir El Embarazo en Adolescentes con la ayuda de padres latinos a través de los Estados Unidos y la de profesionales expertos.

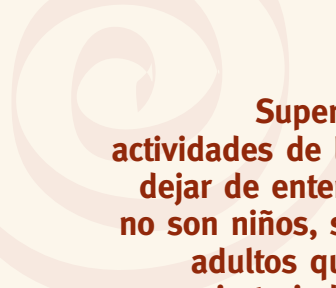


Tratemos de dejar atrás las ideas anticuadas que nos impiden comunicarnos honestamente con nuestros hijos: hablemos con ellos —niñas y niños— abiertamente sobre el amor, las relaciones y la sexualidad.

Si usted cree que no es fácil hablarle, no está solo; hay muchos padres en su misma situación. Si su adolescente se hace el “sabelotodo”, no se desanime. Lo que ocurre es que a él/ella se le hace tan difícil tocar este tema como a usted. La realidad es que sus hijos quieren que usted sea la persona que les hable. Después de todo, los padres son los primeros maestros de sus hijos y por lo tanto, los hijos confían en los padres.

Desde pequeño, el niño tiene curiosidad por su físico. Si comienza a explicarle paso a paso los cambios que ocurren en su cuerpo, cuando llegue el momento de entrar en detalles será menos incómodo para los dos. También puede aprovechar para hablarle de sus sentimientos, ya que el niño está desarrollándose también en el aspecto emocional y social: él/ella está conociéndose a sí mismo y aprendiendo a comportarse en el mundo que le rodea. No espere a que su hijo sea grande para tener una sola conversación. Piense que la vida es una escuela y que usted, como padre, es el *mejor maestro*.

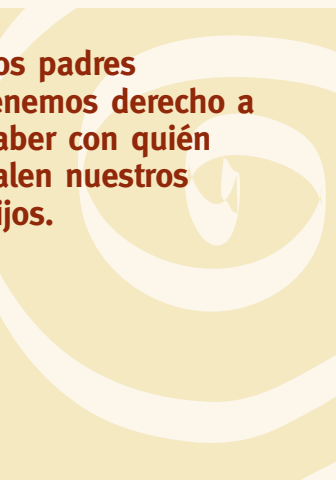
Comencemos a hablar sobre la sexualidad desde temprana edad y con frecuencia.



Supervisemos las actividades de los hijos sin dejar de entender que ya no son niños, sino jóvenes adultos que necesitan cierta independencia.

A esta edad sus hijos pasan de ser niños a ser adultos. Habrá momentos en que se comporten como chiquillos, durmiendo con un muñeco favorito o coleccionando tarjetas de deportes, y habrá otros en que se rebelen cuando usted comienza a limitar sus salidas y horarios. Dese cuenta que ésta es la etapa más sociable de los chicos y propóngase a conocer a sus amigos (recuerde que ellos tienen gran influencia). Si usted trata a su hijo de manera justa y *calmada*, puede que él/ella comprenda que su sólo interés es el de protegerle.

Cuando un hijo entra en la adolescencia, a los padres nos toca supervisar su vida social. Para ello nos vemos obligados a poner ciertas medidas. A los adolescentes más jóvenes debemos aconsejarles que salgan con amigos, *en grupo*. Y cuando les llegue el momento de salir *en pareja*, entonces nos queda recomendarles que traten de hacerlo con chicos(as) de su misma edad. Podemos explicarles, por ejemplo, que las chicas que salen con jóvenes de mucha más edad se exponen a una presión mayor y se arriesgan a situaciones peligrosas, como un contacto sexual no deseado.



Los padres tenemos derecho a saber con quién salen nuestros hijos.

Es bueno que estemos al tanto de lo que nuestros hijos ven, leen y escuchan.

En la televisión, las revistas y la radio abundan mensajes que pueden confundir y hasta perjudicar a los jóvenes. Esté al día con la información que recibe su hijo y aproveche para aclararle esos mensajes. A veces un simple comentario puede servir para iniciar una conversación importante y productiva.

Pregúntele a sus hijos cuáles son sus intereses, qué quieren ser, qué quieren lograr. Ayúdeles a comprender las consecuencias que pueden tener las cosas positivas —o negativas— en su futuro. Explíqueles que, especialmente en este país, una educación o un oficio y un poco de independencia económica son importantes si ellos quieren alcanzar sus metas. Explíqueles también cómo un embarazo prematuro podría tener efectos negativos, ya que ellos serían los responsables de atender y proveer para el bebé. Si usted ayuda a sus hijos a entender las consecuencias de sus actos, es más probable que ellos tomen buenas decisiones ahora.


Ayudemos a los adolescentes a fijar metas y a explorar opciones para el futuro.

Tengamos en cuenta que la labor de un padre nunca termina.

No importa cuáles sean sus edades; de una manera u otra, los hijos siempre necesitarán de sus padres. Cultive una buena relación con ellos, tratándoles con amor, paciencia y respeto a través de sus vidas. Recuerde que cuando los padres y los hijos se llevan bien, comparten no solamente el cariño sino también *una buena comunicación*.

Más de 3 de cada 5 adolescentes latinas quedan embarazadas, por los menos una vez, antes de los 20 años.

Las jóvenes latinas de 15 a 19 años de edad tienen el índice más alto de natalidad de todos los grupos étnicos principales de los Estados Unidos, lo cual es casi el doble del promedio nacional.



LA
CAMPAÑA
NACIONAL
PARA PREVENIR EL
EMBARAZO EN ADOLESCENTES

La misión de **La Campaña Nacional Para Prevenir El Embarazo En Adolescentes** es mejorar el futuro de ésta y las próximas generaciones. En particular, queremos disminuir la pobreza a nivel familiar, influenciando positivamente los valores culturales y apoyando el movimiento para reducir el embarazo juvenil en nuestras comunidades.

**LA CAMPAÑA NACIONAL PARA PREVENIR
EL EMBARAZO EN ADOLESCENTES**

1776 MASSACHUSETTS AVENUE, NW, SUITE 200
WASHINGTON, DC 20036

TEL: (202) 478-8500

FAX: (202) 478-8588

En el Internet: WWW.TEENPREGNANCY.ORG

Por E-mail: CAMPAIGN@TEENPREGNANCY.ORG