



# Siendo Padres

## Comunidades que Cuidan la Juventud (CTC) de Norristown

Mantiendo nuestra juventud sana y sin usar drogas.

Invierno 2009

### Beber puede poner tu mundo de cabeza: la realidad para los adolescentes

#### ¿Qué problemas puede causar el alcohol?

El alcohol puede arruinar su salud. Mientras más tome usted más daño le hace. Usted puede tener una intoxicación con alcohol si tomar demasiado. A medida que el nivel de alcohol en la sangre aumenta, las sustancias químicas en el cuerpo pueden hacer que usted vomite, que tenga convulsiones o que incluso se desmaye. Otras cosas que el alcohol le puede hacer son:

- Hacerlo ganar peso
- Hacerlo sentir enfermo
- Darle mal aliento
- Hacer que no se entienda lo que habla
- Hacer que la piel se le brote
- Hacerlo sentir fuera de control

#### ¿Cómo sé si me adolescente tiene un problema?

Beber es un problema si causa problemas en relaciones interpersonales, en el colegio o en actividades sociales o si afecta la manera como la persona piensa y se siente. Puedes hacer las siguientes preguntas a su adolescente.

- ¿Algunas veces bebe más de lo que quería?
- ¿Alguna vez se sientes incómodo cuando no has tomado un trago?
- ¿Los problemas en el colegio, trabajo o en sus relaciones personales han empeorado desde que comenzaste a beber?
- ¿Bebes cuando estás estresado?
- ¿Bebes solo?

Busque ayuda llámenos 610-630-2111 ext 257.

## Datos Sobre el Embarazo en Adolescentes

- 3 de cada 10 chicas se embarazan antes de cumplir los 20 años. 53% de las adolescentes Latinas se embarazan por lo menos una vez antes de cumplir los 20.
- 3 de cada 4 adolescents dicen que no creen que sea motivo de vergüenza admitir que son vírgenes. La mayoría de los adolescentes dicen que sería mucho más fácil posponer el comienzo de la actividad sexual si otros adolescentes hablarían positivamente de no tener relaciones sexuales.
- 1 de cada 6 adolescents tiene relaciones sexuales antes de cumplir los 15 años. Mientras más jóvenes sean los adolescentes cuando tienen relaciones sexuales por primera vez, es más probable que se arrepientan y menos probable que usen protección.
- **Las relaciones en donde los chicos son mayores de edad que las chicas, con frecuencia tienen relaciones sexuales no deseadas y sin protección. Esto se ve mucho en la cultura Latino y es un problema en Norristown.**
- Si tienes relaciones sexuales sin protección, la probabilidad de que te embaraces antes de un año es 85%.
- Puede decir que no aunque hayas dicho que sí en el pasado. Hay muchas buenas razones para decir no a la relaciones sexuales, proteger tus sentimientos es solo una de ellas.
- Aunque la mayoría de los adolescents dicen que sienten presión de hacer el sexo, no todo el mundo lo está haciendo. De hecho, cerca de la mitad de los adolescents de la escuela secundaria no han tenido relaciones sexuales.
- Si estás borracho o drogado es difícil tomar decisiones buenas con respecto al sexo. El 20% de los adolescents entre 15 y 17 años dicen que han hecho algo sexual bajo la influencia del alcohol o drogas que quizás no hubieran hecho estando sobrios.

Hablan con sus adolescentes. Díganle claramente que son sus valores sobre el sexo.



Manteniendo nuestra juventud sana y sin usar drogas

Communities That Care  
3125 Ridge Pike  
Norristown, PA 19403  
Phone: 610-630-2111 ext. 257  
Fax: 610-630-4003

**Comunidades que Cuidan la Juventud (CTC)** es un grupo de la comunidad trabajando para que nuestra juventud aspire ser lo mejor posible. Uste puede hacer la diferencia en las vidas de la juventud. Participe en nuestro reuniones, comparta sus talentos, ayude informar a familias y vecinos sobre este inicio, y hagase un voluntario para apoyar organizaciones que proven servicios a la juventud.

## Criando un Hijo por Su Cuenta

La vida de un padre que está criando solo puede ser muy ocupada. Uste puede estar tratando de lidiar con el trabajo, el colegio y la casa, además de la crianza. Es importante que usted busque la manera de balancear todas las partes de su vida. Aquí algunos consejos:

- Acepte ayuda. Cuando sus amigos y familiares le ofrezcan ayuda. ¡Asegúrese de recibirla! Esto puede significar tener a alguien jugando con su bebé mientras usted está haciendo mandados o tener a alguien a quien llamar cuando necesite hablar.
- Aproveche los recursos locales. En nuestra comunidad de Nor-

ristown tenemos varios programas para padres con cuidado de niños y cena. Llaman a Vivian 610-630-2111 ext 257 para ver en que colegio local estan. Estos programas le pueden dar a usted y a su hijo oportunidades para divertirse, aprender y hacer nuevas amistades.

- Si usted no tiene suficiente tiempo para pasar con su hijo busque soluciones creativas. Por ejemplo, pregunte si en el trabajo le pueden dejar trabajar en un horario flexible.
- No se olvide de divertirse. Tome un descanso de sus ocupaciones rutinarias para

planear algo especial para usted y para su niño. Vaya al zoológico o al cine o a comer con su niño.

- Saque tiempo para si misma. ¡Usted también necesita una oportunidad de relajarse de vez en cuando! Puede ser algo tan simple como tomarse quince minutos para mirar una revista cuando su niño está en la cama.

Uste puede estar criando su hijo por su cuenta, pero no está solo. Mire a su alrededor: sus familiares y amigos le pueden ayudar. A pesar de que criar un hijo por su cuenta puede ser un reto también puede ser muy satisfactorio.

## Encaminando Hacia Buenas Decisiones

Que son los factores que protegen a nuestro niños:

### Creencias Sanas y Estándares Claros.

Es importante para los padres: Comunicar claramente los estándares familiares a los niños. Enseñarles las destrezas que necesitan para seguir

esos estándares. Estimularlos positivamente por alcanzar esos estándares. Las creencias sanas y estándares claros que los padres fijan para los niños sirven como “barandas” que les dan a los niños el apoyo que necesitan para tomar buenas decisiones en situaciones riesgosas.

### Establecimiento de Lazo Afectivos

El establecer lazos afectivos significa calor, apego y compromiso. Es la sensación positiva de pertenecer a una familia— el sentimiento de amor entre un padre y su hijo y entre el niño y sus hermanos. Los niños que sienten afecto por sus familias tienen motivación para seguir a sus padres.