

Parenting Matters

PARTNERS IN PARENTING

Noticiero Trimestral

Marzo 2000

Para Padres de Colorado

Colorado State University

Los Adolescentes necesitan confianza, privacidad

Porqué los adolescentes se reservan tantas cosas a sí mismos, emocional y físicamente? Porque, es crítico para el trabajo más importante de la adolescencia: Desarrollo de Identidad, dicen los expertos.

Los padres deberían respetar las necesidades de los adolescentes, permitiéndoles más y más privacidad. El querer saber demasiado acerca de la vida de ellos usualmente no funciona o termina en problemas. Al mismo tiempo, mucha distancia también puede ser igualmente devastadora.

Los expertos ofrecen directrices para lo que está fuera de límites y lo que es recomendado.

INVASIÓN DE PRIVACIDAD

- Entrar al cuarto de un niño y buscar entre sus cosas sin su permiso.
- Escuchar conversaciones telefónicas, alzando otra extensión.
- Interfiriendo en la manera en que visten y sus funciones del cuerpo, más allá de la salud básica y decencia. Los adolescentes necesitan proteger la emergente sexualidad.

• Tratando de averiguar detalles de relaciones, dónde el niño/a ha estado y lo que ha estado haciendo.

SUGERIDA PARTICIPACIÓN

- Manteniendo reglas estrictas y rápidas contra comportamientos que nos

parecen inaceptables, tales como el uso de drogas y alcohol.

- A los adolescentes no les podría gustar, pero esta bien de que los padres averiguen si va a haber alcohol en una fiesta y si habrá supervisión adulta.

- Compartiendo actividades que los dos disfrutan.

“Usted debe estar pendiente (sin ser entrometido), atento (sin ser intrusivo), Apoyador (sin pensar en morales).”

--Consejo para los padres de *Your Adolescent (Su adolescente): Emocional, Comportamiento, y Desarrollo Cognitivo de Temprana Adolescencia a través de la Adolescencia.*

- Estar disponibles para hablar. La clave es seguir el calendario del joven, y estar atento para escuchar.
- Impartiendo valores.

Los padres son una fuerza muy poderosa en la vida de los adolescentes, y ellos necesitan saber, cuales son los valores de los padres.

Si los padres sospechan delincuencia o comportamientos peligrosos, no solo tienen ellos el derecho, pero también la responsabilidad de intervenir. Empiece con observar al joven y hablándole a otros padres, maestros, y consejeros. Sea observador de signos como por ejemplo, alejándose de los amigos o actividades, bajas calificaciones, cambios de apetito, problemas del dormir, y cambios de modo.

Si los padres sospechan de un problema, ellos deberían confrontar al joven honesta y directamente, en vez de ir a buscar evidencias a su espalda. Si tiene que haber una búsqueda, es mejor tener al adolescente presente y decirle a él/ella exactamente lo que esta haciendo.

— Resumido de *Parenting a través de los Años de la Adolescencia*, Junio/Julio 1999



Consejos Prácticos para las Familias

Maneras en las que

puede estructurar la vida de su hijo a través de las edades.

0-1 Pase la mayoría del tiempo con su bebe o con una o dos niñeras consistentes.

Sea flexible en relación al horario que al niño le gustaría y gradualmente introduzca rutinas predecibles.

2-3 Tenga tiempos consistentes para la hora de dormir, comer, jugar, y relajación.

Balancée el tiempo de estructura estimulada con tiempo libre para jugar. **4-5** Busque tareas simples que usted y su hijo/a puedan hacer juntos. Empiece a introducirlo a actividades de la comunidad que son especiales para niños jóvenes.

6-10 Permítale a su hijo tener dos actividades fuera de la casa que sean guiadas por adultos responsables.

Ayúdele a su hijo/a a no sobrecargarse con actividades o a inscribirse en suficientes actividades.

11-15 Ayúdele a su adolescente a establecer límites en actividades estructurales. Busque las que sean positivas, estimuladoras, con buenos personas involucradas y que no requieran de mucho tiempo en compromisos. Evalúe el tiempo que su hijo pasa sin hacer nada. Balanceelo con tiempo estructurado.

16-18 Ayúdele a su adolescente a pensar en como el tiempo que se pasa en diferentes actividades le ayuda o interfiere en alcanzar metas.

Animelo a que se involucre en por lo menos una actividad que pueda continuar en sus años de adultez.

— Resumido por Brooke Baldwin, Editora

Guiando a sus hijos en la internet

La Internet esta llena de sitios maravillosos que pueden crear muchas experiencias positivas. Grandes cantidades de información estan disponibles con solo el toque de un ratón (perilla). "Cyberspace", sin embargo es parte de la "vida real" y hay buenas razones para tener precaución en esta. El mismo peligro que existe en la "vida real", existe en la Internet.

Todos sabemos cual es la "peor" parte del pueblo y tratamos de evitarla, si queremos. Lo mismo pasa con la Internet. A como encontramos gente buena y mala en las calles, igualmente la encontramos en la Internet (on line). A pesar de que los adultos usualmente practican el sentido común, los niños necesitan orientación y protección.

Hay dos maneras de pensar en relación a la orientación y protección de los jóvenes. Un campo cree que la Internet debería ser regulada de la

misma manera que lo es la televisión. El segundo campo, ve ésta como censura y piensa que hay una tecnología disponible para proteger a los niños sin necesidad de limitar el uso de la Internet para todos.

La Internet es un medio fascinante porque permite y anima el intercambio de ideas. Algunas de éstas pueden ser de la naturaleza adulta y no dirigidas para niños. En vez de eliminar estas áreas de la Internet, éstas pueden ser bloqueadas de su computadora por medio del uso de software o programas de computadoras.

A continuación encontrará una lista de sitios donde puede leer y trasvasar o recibir el software que hay disponible:

CYBERSitter – Bloquea contenidos dirigidos para adultos y el trasvaso de archivos gráficos. Filtra terminos y frases ofensivas.

CyberPatrol – Este sitio tiene un diccionario personalizado para cada miembro de la familia. También puede

limitar la cantidad de tiempo que se pasa navegando la Internet.

Cyber Snoop – Tiene una lista personalizada de sitios Web que son prohibidos. Al visitar un sitio en la Internet, éste es grabado, lo que le permite a los padres saber lo que el hijo ha estado visitando o leyendo.

NetNanny – Este sitio tiene una lista personalizada filtrada, la cual chequeará textos que entran y salen contra un diccionario de palabras que los padres hacen.

El establecer directrices para el uso de la Internet es también importante. Los padres también pueden visitar un sitio llamado SmartParent, en www.smartparent.com. Este le ofrece una grandiosa colección de consejos, recursos, y conexiones a otros sitios pertinentes.

— Resumido por Brooke Baldwin, Editora

Consejos de Seguridad en el uso de la Internet

La siguiente es una lista de consejos de seguridad prácticos para los padres y los niños a la hora de usar la Internet.

Consejo #1

Hagan el paseo juntos. Tome tiempo para ver lo que sus hijos estan haciendo en la Internet y cuales son sus intereses.

Consejo #2

Enseñe a su hijo a nunca dar información personal a la gente que ellos conocen en la Internet, especialmente en lugares públicos como cuartos de diálogo o pizarras de anuncios.

Consejo #3

Dígale a sus hijos que nunca envíen fotos y otras cosas de ellos a una persona que han conocido por medio de la Internet.

Consejo #4

Dígale a su hijo que nunca planee una reunión cara a cara con personas conocidas por medio de la Internet sin

nadie presente.

Consejo #5

Dígale a su hijo que nunca conteste correo electrónico (e-mail), conversaciones, u otro tipo de comunicaciones ofensivas o peligrosas.

Consejo #6

Dígale a su hijo que nunca de la palabra clave de acceso a la Internet a desconocidos, solo a los padres.

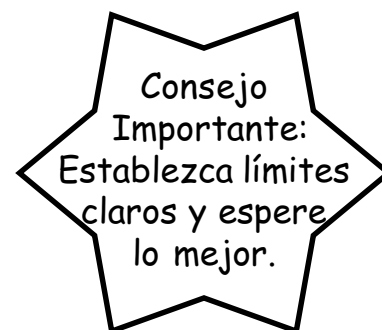
Consejo #7

Establezca reglas claras para sus hijos en el uso de la Internet. Decida si quiere o no el uso de herramientas de control parental o software protectora.

Consejo #8

Coloque su computadora en la sala familiar u otro espacio amplio en su casa. También, puede usar la computadora juntos en la biblioteca, escuela, o en el centro de la comunidad.

— Resumido por Brooke Baldwin, Editora



Parenting Matters
Publicado trimestralmente por
Compañeros en la Crianza
Universidad del Estado de Colorado
Extensión Cooperativa

Coordinadora del Programa:
Chris Whaley

Editora:
Brooke Baldwin
Preguntas o comentarios?
Llámenos al (800) 457-2736

Drogas DISEÑADAS

Drogas diseñadas (Designer drugs) son una clase de drogas que ha menudo son asociadas con "raves," fiestas ilegales que duran toda la noche y que son frecuentadas por adolescentes y estudiantes de la Universidad. Las drogas diseñadas son modificaciones de drogas restringidas y son hechas por farmacéuticos ilegales para poder crear drogas de la calle que no están específicamente anotadas como sustancias controladas por la Administración del Cumplimiento de Drogas (Drug Enforcement Administration). El cambiar la estructura molecular de una droga o drogas existentes para crear una nueva sustancia, crea una droga diseñada. Los nombres de estas drogas de la calle, varían de acuerdo al tiempo, lugar, y diseñador. Debido a que personas que no son profesionales (amateurs), sin licencia y sin entrenamiento hacen estas drogas en laboratorios clandestinos, estos pueden ser extremadamente peligrosos. En muchos casos, las drogas diseñadas pueden ser más peligrosas y más potentes que la droga original.

Drogas que son derivadas de fentanyl, una droga farmacéutica, son extremadamente potentes y tienen una gran potencia para sobre dosis. Estas han sido asociadas con cientos de muertes

inintencionales en los Estados Unidos. Fentanyl fue originalmente creada para anestesia durante cirugías.

Los efectos de las drogas diseñadas basadas en Fentanyl, son de corta duración, cerca de 30 a 90 minutos. Algunas veces, drogas diseñadas derivadas de fentanyl son inyectadas. Cada vez, la droga es olfateada (olida)

NOMBRES EN LA CALLE

Ecstasy a.k.a -- XTC, MDMA y Adam

Ecstasy se presenta en la forma de tabletas, capsulas, polvo, o líquida.

Esta droga se hace tragada, esnifada, fumada, o inyectada.

**Herbal Ecstasy a. k. a. --
por marcas: Cloud 9, Rave
Energy, Ultimate Xphoria y X**
Herbal Ecstasy se presenta en forma de píldoras o pastillas en un empaque brillante. Esta droga se hace tragada, fumada o esnifada.

o fumada, en parte para evitar el riesgo de contraer el virus del Sida por medio de agujas infectadas. La parálisis respiratoria que ocurre es tan repentina después de la administración de la droga que ha menudo las víctimas que se inyectan la droga son encontrados con las agujas (jeringas) todavía en el brazo.

Otro ejemplo de una droga diseñada es Ecstasy, o MDMA (methylenedioxymethamphetamine). Esta es una droga sintética que actúa simultáneamente como un estimulante y un alucinógeno. Algunas veces, los usuarios toman Ecstasy para el sentido de bienestar, las distorciones sensoriales causadas por la droga, o para permanecer despiertos a través de largas horas de fiestas. Esta droga estimula el sistema nervioso central y produce efectos alucinógenos. El precio de Ecstasy depende del suministro y de la demanda en el área, pero usualmente está entre \$10.00 a \$40.00 dólares por

dosis.

Ecstasy ha mostrado causar daño del cerebro en los animales. Esta reduce un químico muy importante en el cerebro, serotonina, el cual afecta el modo, los hábitos del dormir y comer, proceso de pensar, comportamiento agresivo, función sexual, y sensibilidad al dolor. Los estudios hechos a ratas y changos (monos) han mostrado de que el uso de Ecstasy puede reducir los niveles de serotonina en el cerebro por un 90% por lo menos por dos semanas. Los usuarios que toman Ecstasy en fiestas ilegales toman el riesgo de agotamiento y deshidratación de la combinación de la droga y de no parar cuando está bailando. Usuarios también han muerto de insolación.

No se debe confundir Ecstasy con Herbal Ecstasy, una combinación de hierbas que son legales, baratas y comercializada como una "alegría natural (natural high). Herbal Ecstasy puede ser comprada en las farmacias de los Supermercados, tiendas musicales, y tiendas alrededor del país a un costo de por lo menos \$3.00 por píldora. La dosis recomendada para la natural high es de cuatro píldoras.

El empaque en estos productos, incluye marcas "Herbal Ecstasy", "Cloud 9" y "Ultimate Xphoria", promesas "aumenta energía", "visiones internas", "sensaciones sexuales" y "conocimiento cósmico". Los usuarios reportan sentirse relajados, extraña sensación y con mucha energía. La Cafeína y la ephedra (también conocida como mahuang) son los ingredientes principales en Herbal Ecstasy que causan tales sensaciones. Ephedra es una hierba que ha sido usada en China por 2000 años, para el tratamiento de problemas respiratorios.

drogas continua de la página 3

El químico activo de la hierba ephedra es ephedrine, el cual es un químico usado es descongestionantes y medicamentos para el asma.

La (FDA) Food and Drug Administration (Administración de Comidas y Drogas) recientemente ha recibido cientos de reportes en relación a reacciones adversarias a la Herbal Ecstasy, incluyendo fallo del hígado, alta presión de la sangre, ataques y muertes. La F. D. A. esta tratando de decidir actualmente, si existe un nivel seguro de ephedrine en las comidas suplementarias, o si las ventas de ephedrine, basadas en sustancias, debe ser paradas todas al mismo tiempo. Muchos estados han prohibido la venta de Herbal Ecstasy como resultado de los reportes de muerte.

— Resumido de *Asociación para una América Libre de Drogas* Web pagina

Enseñe saludables hábitos de comer

La niñez es el mejor tiempo para inculcar buenos hábitos de toda la vida en el comer y el de hacer ejercicios que contribuyan a la buena salud. JoAnn Hatter de la American Dietetic Association, una experta en la nutrición del niño, dice que la nutrición afecta profundamente la habilidad de los niños en el aprendizaje, desarrollo, y en estar saludables.

*Sea paciente: Si un niño no acepta una nueva comida la primera vez, ofrezcala más tarde.

*Sea planificadora: La mayoría de los niños necesitan un bocadillo o dos, además de tres comidas regulares al día. Use la Pirámide Guía de Comidas (Food Guide Pyramid) como una guía

para comidas y bocadillos.

*Sea un buen ejemplar: Los niños reflejan las actitudes del padres hacia las comidas. Trate nuevas comidas y nuevas maneras de prepararlas. Pregúnteles que le ayuden a preparar la comida.

*Sea aventurada: Tenga una “noche para nueva comida” cada semana. Dígale a su hijo que escoja una nueva comida para probar.

*Sea creativa: Anime a su hijo para que invente un nuevo bocadillo o sandwich de tres saludables ingredientes. Use color, textura, tamaño, y variedad cuando este pensando de nuevas ideas.

— Compilado por Brooke Baldwin

Universidad del Estado de Colorado, Departamento de Agricultura del los Estados Unidos, y cooperación de los Condados de Colorado. Programas de Extensión Cooperativa estan disponibles a todas las personas sin discriminación.



Este programa completamente patrocinado por:

PARENTS // PARENTING
Colorado State University
Cooperative Extension
244 Aylesworth Hall NW
Fort Collins, CO 80523
(800) 457-2736