

Parenting Matters

Boletín Trimestral

Enero 2008

Para los padres de Colorado

Los adolescentes y la violencia doméstica domestic Violence

La adolescencia es el tiempo en el que la juventud está tratando de establecer relaciones cariñosas, saludables y significativas a la vez que intimidad interpersonal. Experiencias de noviazgo abusivas pueden interferir con esto. La Doctora Novince dice que la violencia doméstica o de noviazgo también puede afectar de manera negativa a la gente que la ve ocurrir, no solo a las víctimas. Algunos estudios sugieren que cuando las personas jóvenes son testigos de violencia doméstica, esto puede convertirlos en víctimas ó perpetradores también, no sólo en sus hogares, pero también en sus comunidades. Adicionalmente, los adolescentes que están con frecuencia alrededor de relaciones violentas comienzan a ver violencia. Las estadísticas nacionales muestran que 1 de cada 11 estudiantes de secundaria han sido golpeados, cacheteados ó físicamente golpeados a propósito por parte de su novio ó novia durante el transcurso del último año y 1 de cada 3 adolescentes reportan conocer a un amigo ó amiga que ha sido físicamente golpeado por su pareja.

Los expertos dicen que el mes del reconocimiento de la violencia doméstica, observado en octubre, es un recordatorio importante de qué tan serio pueden ser los noviazgos juveniles, llevando a muchos jóvenes a tener comportamientos de alto riesgo

incluyendo el uso de drogas y alcohol. La violencia de noviazgo durante la adolescencia puede crear consecuencias para toda la vida. De acuerdo con el Centro Nacional de Recursos para la Prevención de la violencia juvenil (NECC), los sobrevivientes de la violencia juvenil están sujetos a un mayor riesgo de uso de drogas, embarazo, suicidio y relaciones adultas severamente violentas.

La Dra. Loretta Novince, psicóloga de desarrollo y Directora ejecutiva de la coalición de retos comunitarios dice que la violencia en las vidas de los jóvenes es particularmente preocupante porque puede perturbar su desarrollo social saludable y normal, así que es importante que los profesionales en prevención eduquen a la juventud, a sus padres y al resto de la comunidad y ayuden a eliminar mis-concepciones.



Los adolescentes afectados por la violencia doméstica con frecuencia se refugian en el alcohol y las drogas.

“Una coalición puede realmente funcionar con sus distintos sectores para educar a la comunidad acerca de este tema, y para informar acerca de lo que pone a la gente en el riesgo de en-noviarse con la violencia y de cuáles son los factores de riesgo”, dice la Dra. Novince.

En el NECC, in Cincinnati, Ohio, una coalición de líderes identificó la violencia en el noviazgo como uno de los 10 temas en los que los adolescentes necesitan ayuda. En esa dirección, líderes juveniles están desarrollando un recurso en el internet que ofrece información sobre la violencia juvenil, dentro de un formato atractivo para los adolescentes.

Para mayor información sobre violencia doméstica visite la Coalición Nacional contra la violencia doméstica: www.ncadv.org.

ASUNTOS PATERNALES, LA PREVENCION FUNCIONA

DEL EDITOR:

Haga de su casa un ambiente que invite a leer.

Una casa llena de libros y otro material de lectura es una buena manera de fomentar la lectura en una forma agradable.

De niño, yo con frecuencia encontraba libros en canastas, en el suelo en mi cuarto al lado de mi cama, esperando a ser leídos y compartidos. Viajes semanales a nuestra biblioteca local nos proveía libros apropiados para nuestra edad ó para toda la familia. Poque no ensayar los siguiente en su casa?

- Ofrezca una selección de materiales de lectura. Los niños pueden disfrutar leer el periódico, comics, revistas (para niños), Internet y libros auditivos.
- Tenga libros cerca de usted. Desde la mesa de cambiar hasta la mesa de la cocina. Tenga libros y otro material de lectura a la mano y accesibles.
- Cree un lugar especial para leer. Una silla cómoda, un sofá y otros lugares favoritos para sentarse pueden convertirse en esquinas de lectura que fomenten tiempo para leer. Asegúrese de proveer una buena lámpara. Tenga una grabadora ó porta casete cerca para los libros auditivos.
- Lean juntos! Tómese el tiempo para sentarse y leer en voz alta a los niños más jóvenes y pídale a los niños mayores que discutan lo que están leyendo. Fomente una relación de vida con los libros.



EL COMER BIEN Y ESTAR ACTIVO DEBE SER PARTE DE LA RUTINA DE LOS NIÑOS

POR: DR. ETD MITCHELL, PRESIDENTE Y DIRECTOR DE LA CLÍNICA COOPER DE DALLAS.

“La rutina diaria de su hijo”, de la clínica Cooper incluye comida nutritiva y un estilo de vida activo. A continuación se encuentran unos tips que lo ayudarán a mantenerse saludable a lo largo del año escolar:

- Comidas en familia. Esto le provee a sus hijos la oportunidad de reconectarse al final del día. Coman en la mesa, no en la sala. Apaguen la televisión y pongan atención los unos a los otros.
- Limiten la comida entre comidas. Tenga alternativas de comida saludable en el refrigerados y la alacena.
- Envuelva a sus hijos en la conversación y en la preparación de la comida. Ellos comerán con más agrado lo que hayan ayudado a preparar. También, cuando sea posible, deje que los niños ayuden con la

compra de los alimentos.

- Enséñele a sus hijos sobre nutrición. En nuestra casa los niños sabe lo que son los carbohidratos, grasas y proteínas. Usted puede enseñarle a sus hijos acerca de los distintos tipos de alimentos, y a medida que ellos crezcan ellos deberán estar en capacidad de tomar decisiones saludables para ellos.
- Sea un buen modelo. Los niños aprenden lo que viven y si ven a su papá y su mamá dándole prioridad a la actividad física, esto se convierte en parte de sus hábitos también.
- Asigne tareas activas. Caminar al perro, lavar el carro, cortar el pasto son buenas oportunidades para mantener a sus hijos activos.
- Limite el acceso a televisiones y computadores. Entre más tiempo estén frente a la pantalla, menos calorías queman.



Disponible en Español por Solicitud

Parenting Matters

Publicado trimestralmente por Partners in Parenting
Colorado State University
Universidad del Estado de Colorado
Extension (Extensión)

Coordinadora del Programa:
Christine B. Cerbana

Editora: Bridget S. Ohl

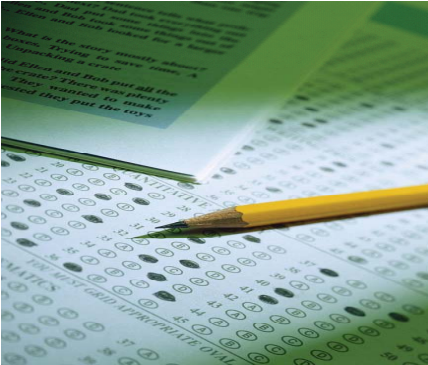
Preguntas o comentarios?

Llámenos a (800) 457-2736

Translated by Lina Olinger

Ayude a su adolescente a manejar el estrés y la presión de

La escuela ha sido con notoriedad un tiempo de estrés y presión para los adolescentes. Las drogas y el alcohol están presentes y el deseo de los adolescentes de abusar las sustancias como un escape aumenta la presión en los jóvenes.



Cuando los adolescentes entran en grado undécimo se encuentran establecidos. Por lo general para esa época tienen sus propios grupos sociales y tienen mucha más confianza.

Sin embargo, esta es una etapa increíblemente estresante para su adolescente: El examen del SAT, la selección de universidad, noviazgos, presiones, deportes, clases avanzadas, etc.

Esta puede ser la primera vez que su adolescente piensa en su futuro, y puede ser asustador. La guía que usted provea es crítica.

Como padre:

- Comparta sus propias experiencias, pero dese cuenta que el nivel de intensidad de las presiones comunes es significativamente mayor que hace 20 años y la competencia por la universidad y las carreras está en su punto más alto.
- Escuche a su adolescente, incluyendo su tono. Estimúlelo a que comparta su día con usted.
- Dígale a su hijo con regularidad todo lo que lo quiere y lo orgu-

loso que se siente de el / ella como persona, en vez de enfocarse en éxitos particulares. La profundidad del carácter algunas veces va más lejos que el fracaso. Pero no deje de felicitarlo por un trabajo bien hecho.

- Sugiera que si hijo recorte alguna actividad de su agenda de tal manera que pueda concentrarse y ser más exitoso en un par de áreas.
- Mantenga las cosas bajo perspectiva, para que si hijo pueda hacerlo también.

Seniors:

Los jóvenes de doceavo y último grado de secundaria sufren por lo general de "Senioritis". Este es un término comúnmente utilizado por seniors para indicar falta de motivación durante sus últimos meses de escuela secundaria. El primer trimestre requiere de concentración continua en las aplicaciones para la universidad y seguimiento de las mismas a la vez que desempeño en la escuela y los deportes. La presión baja un poco a medida que el futuro de su adolescente se solidifica más durante el segundo semestre.

Sin embargo, un tipo de ansiedad diferente puede comenzar. Los adolescentes comienzan a darse cuenta de que tienen responsabilidades y de que hay expectativas mayores de que actúen como adultos.

También le están diciendo adiós a los amigos de la infancia a medida que se preparan para ir por rutas separadas.

Como padre:

- Sea honesto con su hijo; comparta las lecciones aprendidas ó alguna vez en la que usted haya sido castigado por mal comportamiento.
- Sólo porque su hijo es un señor no quiere decir que el /ella manda la parada. Asegúrese de hacerle saber a su adolescente que usted sigue estando a cargo y refuerce las reglas estableci-

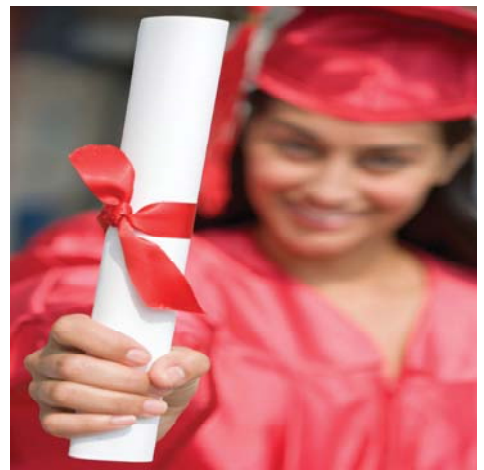
das. Ayude a su adolescente a mantenerse motivado. El último año de la secundaria no es un año para dormirse.

- Discuta sus expectativas con respecto a drogas y alcohol. Habrá muchas oportunidades obvias para su adolescente para participar en estas actividades (noche de graduación, fiesta de Seniors, fiesta de final de año), así que aclare las consecuencias de romper las reglas.

- Lidere con su ejemplo. Hable con su adolescente acerca de lo que usted hace para aliviar el estrés y la presión diaria.

Dese cuenta de que su adolescente está observando su comportamiento, así que sea un buen modelo. El balance es crítico durante los dos últimos años de la educación secundaria de su hijo. Como padre, motive a su hijo a trabajar con esmero y a lograr las metas que él se proponga, pero aprenda a reconocer los signos de que él ó ella ha tenido demasiado.

Los padres juegan un rol esencial en la salud y felicidad de los adolescentes.



Fuente: *Padres: la Anti-droga.*
www.Parentingtips@TheAntidrug.com
 Artículo editado para esta publicación.

Tip saludable del 2008: Ayude al comportamiento del bebé (Health day News)

Los padres son instrumentales en ayudar a los bebés crecer y desarrollarse tanto físicamente como emocionalmente. La Librería Nacional de Medicina de los Estados Unidos dice que usted puede fomentar el desarrollo de su bebé mediante:

- La lectura de libros con dibujos, y dejándole jugar con los libros por su propia cuenta.
- Hablándole en diferentes lugares y exponiéndolo a diferentes ambientes como el zoológico, el centro comercial, ó un centro de juegos para niños.
- Si tiene 1 año ó más, juegue pelota con su bebé. Bótele una pelota de caucho suave



mente y deje que la trate de coger y devolvé rsel. Fomentamente que su niño juegue con juguetes grandes que puedan ser empujados. Esto puede promover que camine y construir músculos en las piernas. www.EverydayHealth.com

www.EverydayHealth.com

ASUNTOS PATERNALES, LA PREVENCION FUNCIONA



Colorado State University, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Condados de Colorado cooperando en programas de extensión cooperativos disponibles a todos sin discriminación.



Producido por Socios en Educación Un programa de la educación de la familia de Colorado, recursos y entrenamiento con fondos de la División de Abuso de Alcohol y Alcohol and Drug Abuse Division

Colorado State University Extension
135 Aylesworth Hall NW
Fort Collins, CO 80523
(800) 457-2736
CFERT.COLOSTATE.EDU



Non-Profit Organization
U.S. POSTAGE PAID
FORT COLLINS, CO 80523
PERMIT NO. 19