

# Parenting Matters

Boletín Trimestral

Octubre 2007

Para los padres de Colorado

## La Marihuana y la salud mental

**Marc Galanter, M.D., Departamento de Psicología de la Universidad de Medicina de New York en relación al uso de drogas.**

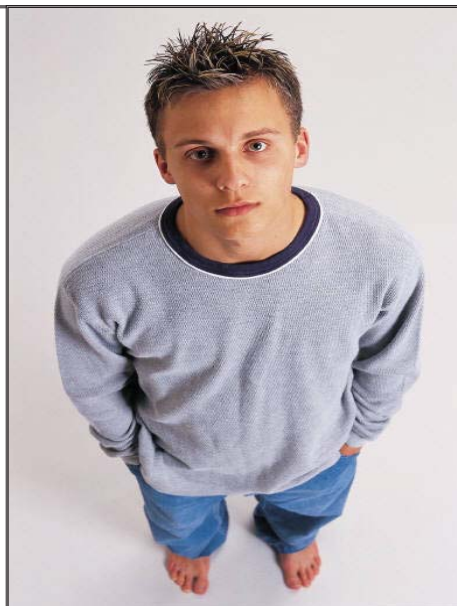
### ***Cómo afecta la marihuana la salud de los adolescentes***

El uso de la marihuana puede tener un marcado efecto en la salud mental de una persona, a la vez que en su bienestar general. La marihuana ha sido ligada a depresión, ansiedad y esquizofrenia. También existe un creciente cuerpo de estudios investigativos que indican que la inhalación de marihuana puede causar muchos de estos y otros problemas mentales. La juventud que usa la marihuana semanalmente tiene un riesgo doble de sufrir posteriormente de depresión en la vida, y los adolescentes de 12 a 17 años que fuman marihuana semanalmente tienen un riesgo tres veces mayor de tener pensamientos suicidas que aquellos que no la usan

### ***Puede el uso crónico de la marihuana producir cambios psicológicos en un cerebro en desarrollo?***

Mientras que los investigadores aún tienen un largo camino a recorrer en cuanto a la comprensión de la función del cerebro, nosotros sabemos que el uso ilícito de drogas produce cambios psicológicos – sino físicos que impactan el cerebro en desarrollo de una persona joven, a medida que el desarrollo del cerebro continúa hasta alrededor de los 20 años.

La edad promedio de los adolescentes que ensayan la marihuana es a los 14 años. Esto significa que muchas personas que fuman marihuana lo hacen antes de que su cerebro esté establecido. Esto puede afectar centros del cerebro que afectan la emoción y la razón.



**“Esten alerta. Los niños pueden obtener cualquier droga que ellos quieran. Usted no los puede mantener lejos de ella, pero puede informarlos acerca de ella antes de que la vean”- Niño anónimo**

### ***Cuales son los signos de problemas mentales?***

Con frecuencia es difícil para los padres saber la diferencia entre problemas mentales emergentes y cambios típicos en el genio ó en las actitudes de los adolescentes. Es normal ver cambios abruptos en el temperamento, cambios en los hábitos de sueño, y cambios de hobbies. Esté atento. Busque signos de depresión, retraimiento, falta de cuidado personal u hostilidad.

Otras preguntas que se puede hacer a sí mismo son: Le está yendo a su niño bien en el colegio, se está llevando bien con los amigos, tomando parte en deportes u otras actividades? Es hora de hacer más tarea.

Busque evidencia de parafernalia de drogas como tubos, papeles enrollados y cosas de ese estilo, prescripciones de drogas, especialmente narcóticos y estabilizadores del temperamento, botellas de gotas de ojos, que pueden usar para esconder ojos rojos.

### ***Donde puedo encontrar ayuda si mi niño tiene síntomas de enfermedad mental?***

Un lugar excelente para encontrar ayuda para asuntos de salud mental es visitar la Administración de Servicios de Salud Mental y abuso de sustancias (SAMHSA), la página de Internet del Centro Nacional de Información de Salud Mental: <http://mental.health.samhsa.gov/cmhs/>. Allí puede usted encontrar recursos en su área, a la vez que tips que lo puedan asistir con problemas de salud específicos como ansiedad y suicidio.



Fuente:

[www.theantidrug.com](http://www.theantidrug.com)  
editado para esta publicación

**ASUNTOS PATERNALES, LA PREVENCIÓN FUNCIONA**

## LOS ADITIVOS A LA COMIDA PUEDEN GENRAR HIPERAC- TIVIDAD EN LOS NINOS

Algunos colorantes y preservativos parecen incrementar el riesgo de comportamiento hiperactivo en los niños, reportan los investigadores británicos.

La conexión entre los aditivos a la comida y la hiperactividad ha sido sospechada por mucho tiempo pero este es el primer estudio que muestra una conexión directa.

“El desorden de hiperactividad y déficit de atención (ADHD) es un problema común incremental, y abundan las teorías acerca del problema” dice el Dr. David Katz, director del centro de Investigación de Prevención de la escuela de Medicina de la Universidad de Yale. Entre ellas esta la noción de que los aditivos a la comida inducen hiperactividad”

A pesar de esta aparente conexión, Katz menciona que no se le puede echar la culpa solamente a los aditivos a la comida por el creciente número de niños con ADHD.

“Ningún factor por sí solo es responsable por las tasas crecientes de ADHD”, dijo Katz. Junto con los riesgos de una oferta de comida altamente procesada, los niños estan teniendo menos actividad física.

“Los padres de niños con signos de hiperactividad están siendo aconsejados en cuanto a que reducir los colores artificiales de sus dietas puede tener efectos beneficiosos en su comportamiento,” dijo la Agencia de estándares de comida en su página de Internet.

“Sin embargo, necesitamos recordar que existen muchos factores asociados con el comportamiento hiperactivo de los niños, incluyendo factores genéticos, el hecho de que nazcan de manera prematura, el ambiente ó la manera como son educados. El Dr. Andrew Wadge, Jefe Científico de la Agencia de Estándares e Comida comenta:

Los padres deben usar medidas preventivas como son una dieta saludable y actividad física regular, en un esfuerzo para reducir los efectos de los colores artificiales de la comida en los niños.

www.EverydayHealth.com  
Editado para esta publicación

## SÍNTOMAS DE ADHD

Aunque los síntomas específicos de ADHD varían de niño a niño, un niño con ADHD generalmente muestra algunas de las siguientes características:

- Dificultad en la organización de su trabajo, con frecuencia da la impresión de no haber escuchado las instrucciones del profesor.
- Fácilmente distraído
- Excesivo movimiento, incapacidad para quedarse sentado
- Comportamiento impulsivo (actúa sin pensar)
- Falta de cuidado
- Frecuentemente hablando en clase sin alzar la mano
- Contestando las preguntas antes de que hayan acabado de ser formuladas, dificultad de seguimiento de las instrucciones de los padres o profesores
- Dificultad de esperar su turno cuando está en grupos
- Dificultad de concentrarse en un juego, tarea o proyecto, con frecuencia se desplaza de una actividad a la siguiente sin completar ninguna.

Fuente: www.EverydayHealth.com



## LA EDUCACION NO TERMINA CUANDO EL MUCHACHO O MUCHACHA SE VA PARA LA UNIVERSIDAD

Tips para primíparos en la Universidad:

1. Recuerde que es un mito el que el control parental acabe cuando el muchacho o muchacha torne 18. Los jóvenes entre 18 y 25 años son adultos emergentes que con frecuencia necesitan apoyo de sus padres y se benefician de una relación cercana con ellos.
2. Los padres deben hacer su propio trabajo de desarrollo, preparándose para los cambios en sus propias vidas cuando el hijo se va para la Universidad. Cuando los padres son indecisos o inseguros acerca del cambio, ello envía la señal equivocada a su hijo.
3. Los padres deben demostrar su confianza en que la misma competencia que le permitió al muchacho entrar a la Universidad, le permitirá pasar por ella bien.
4. Establezca un plan para manejar dinero asignado y dedíquelo a los primíparos. Algunos podrán manejar su propia tarjeta de crédito de manera responsable, algunos otros necesitarán más supervisión.
5. Con qué frecuencia deberán contactar los padres a su hijo en la universidad? Si su hijo le está rogando no llamar tantas veces, ‘o se demora 3 días para responder e-mail, esa es una señal para hacer un ajuste. El niño le hará saber.

Fuente: Laura S. Kastner and Jennifer Wyatt, “Los años de lanzamiento” (Three Rivers Press, 2002)

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

## Los adolescentes se benefician de las comidas familiares no solo en Thanksgiving

Cuando las familias se reúnen alrededor de la mesa en las festividades, pueden estar logrando más de lo que se dan cuenta. Los estudios investigativos han encontrado que, al igual que otras formas de involucrarse por parte de los padres, hay una correlación entre las comidas compartidas en familia y los buenos resultados en los adolescentes.

Los adolescentes que comen con regularidad con sus familias son menos propensos a involucrarse en peleas, pensar en suicidio, fumar ó ingerir drogas. También tienden a tener mejor rendimiento en la escuela e iniciar actividad sexual más tarde que los adolescentes que no comparten las comidas con su familia. Se reúnen las familias para comer?

El Banco de Datos de los niños, siendo el mayor recurso en línea sobre tendencias e indicadores sobre el comportamiento de los niños, reporta que en el año 2003, 42% de los adolescentes entre los 12 y los 17 años participaron en una comida familiar 6 de los 7 días de la semana. 27% lo hicieron entre 4 y 5 veces por semana y 31% menos de 4 veces a la semana.



Los números son mayores para los niños de los 6 a los 11 años de edad. Entre este grupo, 56% comió conjunto con la familia 3 veces a la semana ó menos.

La mayoría de las familias tratan de pasar las festividades juntos, pero comer juntos de manera regular puede tener un efecto positivo en el comportamiento de los adolescentes.

Fuente: [www.childtrends.org](http://www.childtrends.org)



## 3 Estilos de aprendizaje que pueden abrir las puertas al éxito

respondemos a estímulos de nuestro ambiente. El aprendizaje es la manera en la que procesamos información. La mayoría de la gente muestra preferencia por alguno de los siguientes estilos de aprendizaje: visual, auditivo o kinestético. No existe un estilo de aprendizaje que sea mejor o peor que otro. Si bien es posible tener un estilo de aprendizaje distinto para diferentes materias, la mayoría de los estudiantes tienen un estilo de aprendizaje que prima en ellos.

Los padres también muestran una preferencia por uno de estos estilos de aprendizaje. No es inusual que los padres prefieran un estilo de aprendizaje distinto del de sus hijos. Para poder trabajar de manera efectiva con su niño, es importante que usted entienda su propio estilo de aprendizaje.

Alguna vez ha experimentado frustración al ayudarle a su hijo con sus tareas, preguntándose “¿Porque no puede ella entender esto? Se lo he explicado 10 veces!”

Algunas veces, el ser consciente del hecho de que su hijo tiene un estilo de aprendizaje diferente le permitirá tener un enfoque más efectivo.

La comprensión del estilo de aprendizaje preferido de su hijo le permitirá asistir a su hijo con las habilidades que él necesita para ser exitoso en la escuela. Con esta información, usted puede también aprender qué estilos necesita si su niño fortalecer. Por ejemplo, muchas clases utilizan la lectura como un modo primario de aprendizaje. Los estudiantes que aprenden visualmente ó kinestéticamente pueden tener dificultades con este método de enseñanza.

Muchas personas tienen un sentido intuitivo acerca de su estilo primario de aprendizaje. Si usted necesita un poco de ayuda para determinarlo, ensaye la siguiente actividad con su hijo: ¿Qué le viene a la mente cuando escucha la palabra “perro”? Aquellos que visualizan un gráfico de un perro o ven la letra de la palabra son posiblemente aprendices visuales. Aquellos que escuchan los ladridos son posiblemente auditivos. Aquellos que se imaginan una piel

sedosa son probablemente aprendices kinestéticos. A continuación se encuentra un poco más de información de los tres tipos de aprendizaje, incluyendo algunos tips para cada aprendiz:



- Los aprendices visuales aprenden mirando. Ellos recuerdan imágenes cuando tratan de recordar y memorizar cosas según como se ven.
- Tips de estudio: Utilice elementos como gráficas, cuadros y figuras. Fomente la visualización de historias y otra información. Utilice colores cuando resalte información importante.
- Los aprendices kinestéticos aprenden a través del movimiento y la manipulación. Ellos son altamente activos y pueden no quedarse quietos por períodos de tiempo largos. Estos aprendices son los que probablemente serán catalogados como ADHD.
- Tips de estudio: Utilice actividades con las manos para reforzar las ideas. Deje que los estudiantes se paren y muevan mientras trabajan. Tome descansos frecuentes.
- Aprendices auditivos – aprenden escuchando. Tratan de recordar los hechos cuando son presentados en la forma de un poema, canción ó melodía. Ellos algunas veces tienen problemas leyendo porque no visualizan muy bien.
- Tips de estudio: Lea el texto en voz alta. Cree palabras para ayudarse a memorizar.
- Fomente al estudiante a pensar en voz alta y tener discusiones acerca de la fuente de información.

Fuente: *Rebecca Richards.*

*Centro de matemáticas y lectura Kumon de Fort Collins, Co.*



## Los comentarios positivos construyen confianza en los niños en pre-escolar

Una fuerte auto-estima es una de las mejores cualidades que usted puede fomentar en un niño para prepararlo para la escuela. Le permitirá respetarse a sí mismo, aceptar que a veces las cosas no funcionan como lo esperado, pensar de manera positiva y ensayar de nuevo.

Aquí están algunas formas en las que usted puede ayudar a su niño a disfrutar de una saludable auto-estima:

- Muéstrelle que nota el esfuerzo. Un joven que aún está aprendiendo puede necesitar mucha práctica antes de lograr las cosas bien, pero un simple comentario como.. “tú eres un trabajador duro” lo puede motivar a seguir intentando.
- No le ponga etiquetas a su niño. “Eres un niño malo!” puede hacer que su niño decida que si usted piensa que él es malo, no tiene sentido para él intentar comportarse bien. En cambio, hable de su comportamiento, no del niño. “Pegarle a tu hermana es doloroso. Estoy desilusionado de ver ese comportamiento”



## Teens Value Families

Recientemente, le pedí a mis estudiantes de séptimo grado que listaran las características de una familia buena y saludable. Esto fue lo que ellos incluyeron:

- Ellos leyeron, jugaron y conversaron juntos en vez de ver televisión.
- Ellos pusieron la familia primero.
- Se apoyaron el uno en el otro.
- No se dicen cosas negativas e hirientes los unos a los otros.
- Ellos reconocen las fortalezas de cada uno,
- Hay más amor que odio.
- No se pegan los unos a los otros.
- No acuden a la violencia.

- No abusan del alcohol o consumen drogas.
- Los niños respetan a los adultos
- Los adultos respetan a los niños
- Los niños son felices con lo que tienen y no están siempre queriendo algo diferente
- Ellos hablan con voces calmadas
- Se aman los unos a los otros
- Tienen fé
- Ellos aceptan y reconocen el cambio
- Todos trabajan duro
- Todos tienen esperanza
- Todos creen en los otros

Y ustedes pensaron que los adolescentes no sabían mucho. Tal vez los deberíamos escuchar más.

Fuente: Periódico de Fort Collins “The Coloradoan”. Publicado por una profesora de Blevins Junior High.



## 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 familia de Colorado, recursos y entrenamiento con fondos de la División de Abuso de Alcohol y drogas y CSAP.

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