

Hay muchos padres adolescentes como usted



Lo que está pasando

Ser padre o madre es como tener un trabajo de 24 horas al día, y a veces puede ser muy pesado. Es probable que usted tenga que cuidar a un bebé y ocuparse de la familia además de ir a la escuela y al trabajo. Quizás ya no tenga tiempo para hacer todo lo que le gustaba antes de que naciera el bebé.

Lo que usted puede hacer

Todos los padres necesitan apoyo tarde o temprano. Si usted siente que el estrés está afectando la manera como trata a su bebé, es mejor que busque ayuda. Considere estas opciones:

- **Encuentre un grupo de apoyo.** Puede hacer nuevos amigos entre las personas y los padres jóvenes que tienen una vida parecida a la suya. Sus hijos pueden jugar con los hijos de estos padres jóvenes, y usted puede hablar de sus problemas con personas que lo entiendan. Busque por Internet o llame a su agencia local de servicios sociales para obtener más información sobre los grupos de apoyo en su comunidad.
- **Encuentre maneras de sobreponerse al estrés.** Tome un descanso mientras alguien de confianza cuida a su bebé. Vaya a caminar con su bebé en la carriola, o dese un baño de burbujas mientras duerme su bebé. Una enfermera o trabajador social le puede ayudar a sobreponerse al estrés.
- **Termine la escuela.** Aunque parezca difícil, terminar la preparatoria o high school (u obtener su GED) es una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su situación y la de su bebé. Con su diploma, usted puede encontrar un trabajo mejor pagado y puede seguir sus estudios en el futuro (como la escuela vocacional o la universidad).
- **Adquiera más experiencia de crianza.** No tenga miedo de preguntar a los padres con más experiencia. Las clases para los padres también le ayudan a mejorar sus habilidades como padre o madre para criar a un niño sano y feliz.
- **Llame a un número de apoyo.** Casi todos los estados tienen números de teléfono para ayudar a los padres. La organización Childhelp® le brinda una línea de apoyo las 24 horas del día (1.800.4.A.CHILD) donde le ofrecen asistencia en español.

Manténgase en contacto con los familiares y los amigos de confianza que lo apoyan y lo hacen sentir bien. ¡Recuerde: usted puede encontrar ayuda en español solo marcando un teléfono!

Esta hoja informativa para los padres fue desarrollada con la colaboración de profesionales vinculados a diversas organizaciones nacionales que protegen a la juventud y promueven familias sanas. Para descargar esta publicación o para obtener más consejos para los padres (en inglés), vea: www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting o llame al 1.800.394.3366.

Muchos padres adolescentes a veces se sienten...

- Confundidos o indecisos sobre su futuro o su habilidad como padre o madre
- Abrumados por no saber dónde empezar, o por sentirse con ganas de renunciar a todo
- Enojados con el otro padre del bebé, sus amigos o hasta con el bebé
- Solitarios por sentir que son la única persona que enfrenta problemas similares
- Deprimidos y tristes o incapaces de enfrentar sus problemas

¡Experimentar estos sentimientos no quiere decir que sea un mal padre o una mala madre!