

## **Padres adolescentes: La crianza de nuestros niños cuando se es joven**

*Por Marisol Muñoz-Kiehl, PhD y Rona Renner, RN*

Estadísticas recientes señalan que por lo menos 3 de cada 5 adolescentes latinas se embarazan por primera vez antes de los 20 años. Este es el porcentaje mayor de todos los grupos culturales en los Estados Unidos. Sabemos que criar niños no es fácil, aún contando con la madurez y la experiencia que ganamos con el pasar de los años. Cuando nos convertimos en padres de familia siendo jóvenes, enfrentamos aún más dificultades y obstáculos.

### **Jóvenes, cuenten con los adultos, ya que...**

- “Gallina vieja dan buen caldo,”
- “más sabe el diablo por viejo que por diablo,” y
- “el que no oye consejos, no llega a viejo.”

### **Si eres joven y ya eres madre o padre,**

- “Toma al toro por los cuernos,”
- “agarra la sartén por el mango,” y
- “a lo hecho, pecho.”

### **Cuando te sientas...**

- “Entre la espada y la pared,”
- navegando “Contra viento y marea,”
- no te rindas, pues “Lo que mucho vale, mucho cuesta,”
- pero “Cuando una puerta se cierra, cientos se abren.”

### **Pregunta y pide...**

- Pregunta hasta obtener respuesta a tus preguntas.
- Procura aclarar tus dudas.
- Pide lo que necesitas para ti y para tus niños.

### **Comunícate y conéctate...**

- Expresa lo que piensas y opinas.
- Expresa lo que sientes, anhelas, y temes.
- Conoce a otros en situaciones similares a la tuya.
- Evita aislarte.
- Acompáñate bien.

### **Edúcate y envuélvete**

- Haz lo posible por continuar tus estudios, por tu futuro y el de tus niños.
- Edúcate sobre la crianza de los niños.
- Envuélvete en actividades provechosas para ti y para tus niños.

### **Descansa y disfruta**

- No todo es trabajo y lucha.
- Saca tiempo para descansar.
- Saca tiempo para divertirte con tus niños.
- Saca tiempo para divertirte sin tus niños.
- Disfruta tu papel de madre o padre; eres el héroe principal para tus niños.

### **Á brete a las A's...**

- Apoyo y ayuda,
- Aliento y animo,
- Amigos y adultos que deseamos lo mejor para ti y para tus niños.