



ENTRE TODOS PREVENIR

ES MÁS FÁCIL

Orientación Escolar

2025

Cartilla 4



- **Uso de sustancias psicoactivas**
- **Ideación suicida**
- **Pornografía infantil**
- **Embarazo Adolescente**
- **Reclutamiento para microtráfico de sustancias adictivas.**
- **Adicción a dispositivos**



RIESGOS ACTUALES PARA NUESTROS NNA

EMBARAZO ADOLESCENTE



¿CÓMO PREVENIMOS?



1. Sea claro respecto de sus propios valores y actitudes sexuales. La comunicación con sus hijos sobre el sexo, el amor y las relaciones será más exitosa si usted tiene estos conceptos perfectamente definidos. Para ayudar a precisar sus propias actitudes y valores, piense en las siguientes preguntas:

- 
- » ¿Qué es lo que realmente piensa acerca de los adolescentes sexualmente activos—y quizás sean ya padres?
 - » ¿Quién es responsable de establecer los límites en una relación y cómo se logra ese objetivo de una manera realista?
 - » ¿Fue usted sexualmente activo en su adolescencia? ¿Cómo se siente ahora respecto de esa circunstancia? ¿Fue sexualmente activo antes de casarse? Respecto a sus experiencias, ¿qué temas de conversación con sus propios hijos promueve?
 - » ¿Es la abstinencia lo mejor para los adolescentes? ¿Qué piensa sobre los adolescentes que usan anticonceptivos?

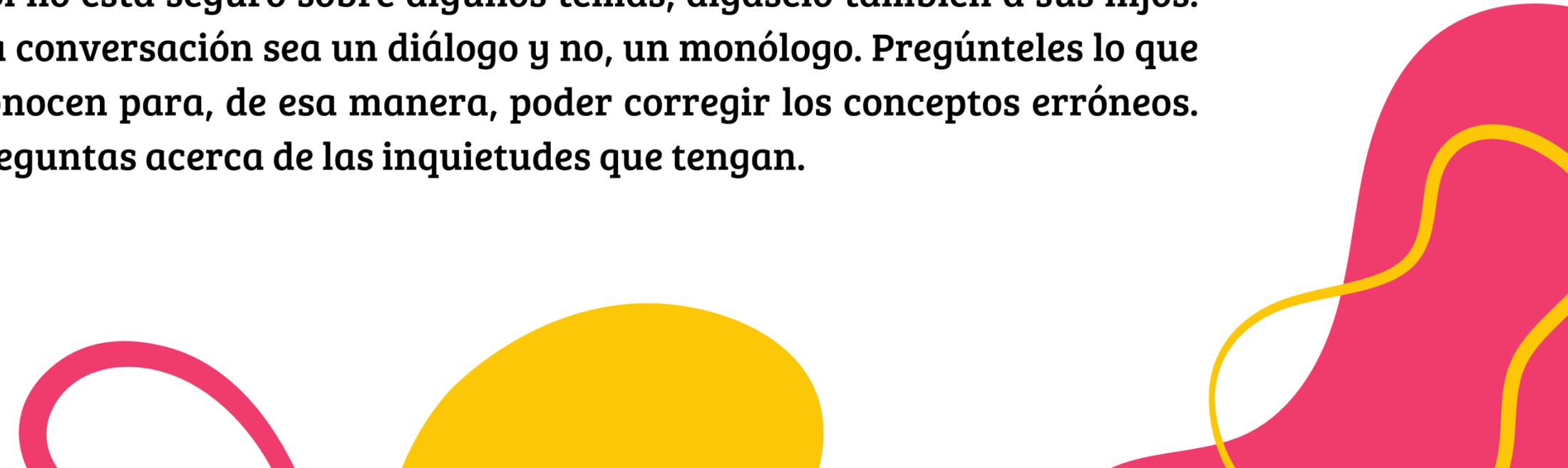




2. Hable con sus hijos sobre sexo a temprana edad, con frecuencia y en detalle. Los jóvenes tienen un montón de preguntas sobre el sexo, el amor y las relaciones. Y a menudo dicen que quieren las respuestas de sus padres. Inicie la conversación y asegúrese de ser honesto, abierto y respetuoso.



Si no puede encontrar la forma de iniciar el diálogo, recuerde situaciones de este tipo que se muestran en televisión o en el cine como la manera de introducir estos temas. Hable con franqueza y confianza con los adolescentes acerca de lo que usted piensa y por qué lo piensa. Si no está seguro sobre algunos temas, dígaselo también a sus hijos. Asegúrese de que la conversación sea un diálogo y no, un monólogo. Pregúnteles lo que piensan y lo que conocen para, de esa manera, poder corregir los conceptos erróneos. No deje de hacer preguntas acerca de las inquietudes que tengan.



3. Supervise y vigile a sus hijos en la niñez y en la adolescencia. Establezca reglas, horas límites de regreso al hogar y normas de comportamiento, preferiblemente, a través de un proceso abierto de conversación familiar y comunicación respetuosa.



Si sus hijos salen de la escuela a las 3 de la tarde y usted llega del trabajo a las 6 de la tarde, ¿quién es la persona responsable de que sus hijos estén seguros y que, además, estén realizando actividades útiles? ¿Dónde están cuando salen con amigos? ¿Hay adultos a cargo de ellos? Supervisar y vigilar dónde están sus hijos no lo convierte en un padre regañón. Es lo que un padre debe hacer.



4. Conozca a los amigos de sus hijos y sus familias. Los amigos tienen una marcada influencia a esta edad. Por lo tanto, ayude a sus hijos, niños y adolescentes, a seleccionar amigos que vienen de familias que compartan sus mismos valores.

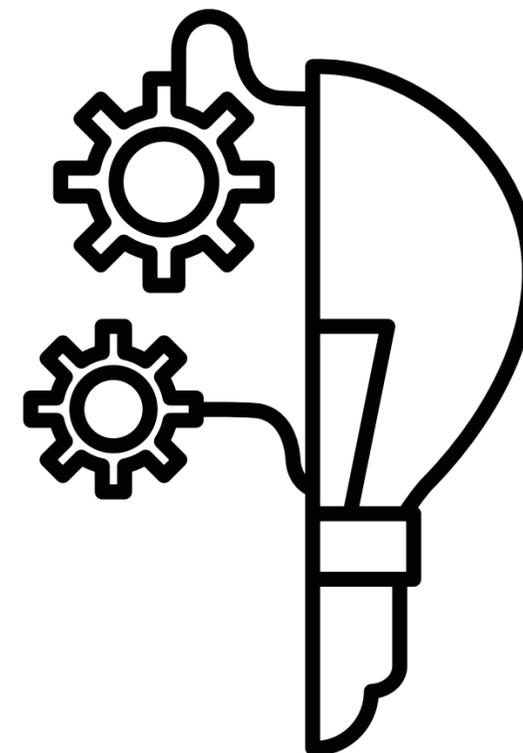


Algunos padres con hijos adolescentes, incluso organizan reuniones con los padres de los amigos de sus hijos para establecer reglas y expectativas comunes. Es más fácil hacer cumplir una hora límite de regreso si todos los amigos también están de acuerdo, en lugar de establecer una hora diferente. Aun cuando sus puntos de vista no coincidan con los de otros padres, aférrese a sus convicciones. Acepte en su casa a los amigos de sus hijos y hable con ellos de una manera cálida y abierta.



5. No aliente las salidas en pareja de sus hijos—varones o mujeres—a temprana edad o de forma exclusiva. Las actividades en grupo entre los jóvenes están muy bien y, a menudo, son divertidas, pero el permitir que los adolescentes empiecen a salir con una sola pareja antes de los 16 años puede ocasionar problemas.

Hable con sus hijos acerca de este tema desde la niñez. No espere a que sus hijos lleguen a la adolescencia y que ellos propongan un plan diferente a lo que usted opina. Porque en ese caso, su hijo o hija pensarán que a usted, simplemente, no le gusta esa otra persona o la invitación en particular.



6. Opóngase firmemente a que sus hijas salgan con chicos significativamente mayores que ellas. Y tampoco permita que sus hijos establezcan una relación extremadamente seria con chicas mucho más jóvenes que ellos.



A los jóvenes mayores les suele parecer muy atrayente salir con chicas menores. Pero existe un riesgo más elevado cuando el chico es mayor que la chica. Trate de establecer un límite de no más de dos años (a lo sumo tres) de diferencia. El poder de atracción que los adolescentes mayores o adultos ejercen sobre chicas más jóvenes puede arrastrar a las jovencitas a situaciones riesgosas, incluidas relaciones sexuales no deseadas o sexo sin protección.



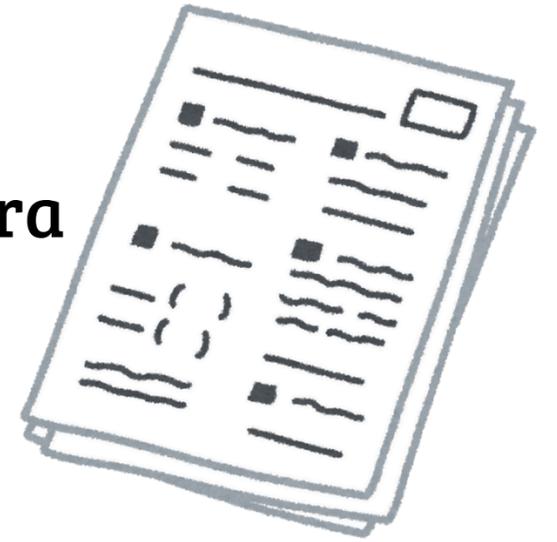
7. Ayude a sus hijos adolescentes a buscar opciones para el futuro que sean más atractivas que un embarazo precoz o una paternidad prematura.



Las posibilidades de que sus hijos o hijas retrasen las relaciones sexuales, el embarazo y la paternidad se incrementan significativamente si pueden imaginar un futuro mejor. Esto significa ayudarlos a establecer metas importantes para el futuro, hablar con ellos acerca de lo que se necesita para que el futuro proyectado se haga realidad y ayudarlos a alcanzar sus metas.



8. Hágales saber a sus hijos que usted valora mucho la educación. Aliente a sus hijos para que tomen en serio la escuela y establezcan expectativas elevadas acerca de su rendimiento escolar. El fracaso escolar es a menudo la primera señal de problemas y puede terminar en una paternidad/maternidad no deseada.



Preste mucha atención al progreso de sus hijos en la escuela e intervenga a tiempo si las cosas no marchan bien. Preste mucha atención al progreso escolar de sus hijos y hable con ellos sobre el tema. Reúnase con los maestros y directores, orientadores y entrenadores. Limite el número de horas de trabajo que realizan sus hijos (20 horas a la semana debe ser el máximo) para que tengan suficiente tiempo y energía para concentrarse en la escuela. Conozca que tipo de tareas escolares tienen que hacer sus hijos y apóyelos para que las hagan. Si es posible, trabaje de voluntario en la escuela. Las escuelas desean una mayor participación de los padres y a menudo tratan de acomodarse a sus horarios, si ellos lo solicitan.

9. Manténgase actualizado sobre lo que sus hijos están viendo, leyendo y escuchando. Los medios de comunicación (televisión, radio, películas, videos musicales, revistas, Internet) están llenos de material con mensajes equivocados: Pocas veces el sexo tiene sentido, el embarazo no planificado rara vez sucede y parece que, cuando se mantiene relaciones sexuales, no están casados o comprometidos.



¿Es esto consistente con sus expectativas y valores? Si no lo son, es importante que hable con sus hijos sobre lo que los medios describen y lo que usted piensa al respecto. Si ciertos programas o películas lo ofenden, dígaselos y explíqueles la causa. Manténgase actualizado respecto de los medios de comunicación—piense en lo que usted y su familia están viendo y leyendo. Aliente a sus hijos para que piensen de manera crítica: pregúnteles lo que opinan sobre los programas que ven y la música que escuchan.

10. Estos primeros nueve consejos para ayudar a sus hijos adolescentes a evitar embarazos no deseados funcionan mejor cuando son parte de una relación estrecha y fuerte, construida desde una edad temprana. Luche por tener una relación cálida, firme en disciplina, y rica en comunicación, que enfatice la confianza mutua y el respeto. No hay una manera única de crear este tipo de vínculos, pero los siguientes pasos pueden ayudar a establecerlos:

- » **Expresar amor y afecto con claridad y con frecuencia. Abraze a sus hijos y dígalos lo mucho que significan para usted. Alabe sus logros específicos, pero recuerde que las expresiones de calidez y amor deben ofrecerse siempre y no sólo por un logro particular.**
- » **Escuche atentamente lo que dicen sus hijos y preste atención cuidadosa a lo que hacen.**
- » **Dedíquele tiempo a sus hijos, realizando actividades que se adapten a sus edades e intereses, no a los suyos. Las experiencias compartidas construyen una “cuenta bancaria” de afecto y confianza, que constituye la base para la comunicación futura con ellos sobre temas específicos, incluido el comportamiento sexual.**
- » **Apoye y muéstrese interesado en todo lo que a ellos les importa. Asista a sus eventos deportivos; aprenda sus pasatiempos. Sea entusiasta sobre sus logros, incluso los más pequeños. Haga preguntas para demostrarles que a usted les importa y que tiene interés en lo que está pasando en sus vidas.**
- » **Sea cortés y respetuoso con sus hijos, evite burlarse de ellos o ridiculizarlos. No compare a su hijo adolescente con otros miembros de la familia (por ejemplo, nunca les diga: ¿por qué no puedes ser como tu hermana mayor?). Dígalos que usted espera que ellos sean corteses y respetuosos también.**
- » **Ayúdelos a desarrollar su autoestima mediante el dominio de destrezas. Recuerde que la autoestima se gana, no se da, y una de las mejores maneras de ganarla es haciendo las cosas bien.**
- » **Trate de que las comidas ocurran en familia y lo más frecuentemente posible, y aproveche esos momentos para conversar, sin confrontar.**



**Muchas
Gracias**