

Hay muchos padres adolescentes como usted

Lo que está pasando

Ser padre o madre es un trabajo de 24 horas al día, y a veces puede ser abrumador. 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 hacer antes de que naciera el bebé.

Muchos padres adolescentes a veces se sienten...

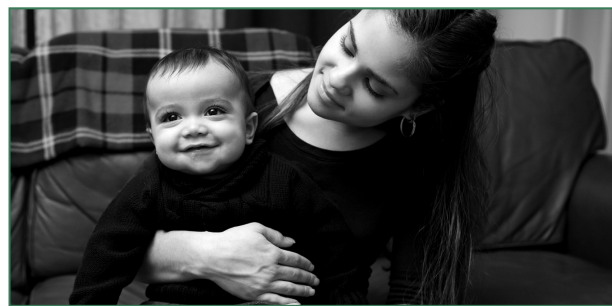
- **Confundidos o indecisos**—sobre su futuro o su habilidad como padre o madre
- **Abrumados**—por no saber dónde empezar, o por sentirse con ganas de renunciar a todo
- **Enojados**—con el otro padre del bebé, sus amigos o hasta con el bebé
- **Solitarios**—como si fueran la única persona que enfrenta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

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

Lo que usted puede hacer

Todos los padres necesitan apoyo tarde o temprano. Si usted cree que el estrés puede estar afectando la manera en que trata a su bebé, es hora de buscar ayuda. Considere estas opciones:

- **Encuentre un grupo de apoyo.** Un grupo para madres y padres jóvenes le podría dar una oportunidad de pasar tiempo con nuevos amigos que tienen vidas similares a la suya. Sus hijos pueden jugar con otros niños, y usted puede hablar de sus problemas con personas que lo entiendan. Busque por Internet (por ejemplo, en sitios web como Meetup.com o a través de grupos en Yahoo!) o llame a su agencia local de servicios sociales para obtener más información sobre los grupos de apoyo en su comunidad.



- **Encuentre maneras de reducir el estrés.** Tome un descanso mientras alguien de confianza cuida a su bebé. Vaya a caminar con su bebé en la carriola, o descanse mientras su bebé duerme. Una enfermera o trabajador social le pueden ayudar a aprender otras formas de reducir el estrés.
- **Visite regularmente los sitios aptos para bebés disponibles en su comunidad.** Los parques infantiles y las horas de cuenta cuentos en la biblioteca local son lugares excelentes donde conectarse con su bebé al mismo tiempo que conoce a otras mamás.
- **Termine la escuela.** Aunque pueda ser difícil, terminar la preparatoria o “high school” (u obtener un diploma de equivalencia general, o “GED”) es una de las cosas más importantes que puede hacer para ayudarse a sí misma y a su bebé. Un diploma le ayudará a encontrar un mejor trabajo o a tomar el siguiente paso con sus estudios (como la escuela vocacional o la universidad).
- **Adquiera más experiencia de crianza.** No tenga miedo de pedir consejos a los padres con más experiencia. Las clases para los padres también le pueden ayudar a expandir lo que ya sabe sobre cómo 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® brinda una línea nacional de apoyo las 24 horas del día (1.800.4.A.CHILD) para padres que necesitan ayuda o consejos de crianza.

Recuerde: Manténgase en contacto con sus familiares y amigos que lo apoyan y le hacen sentir bien. ¡Usted puede encontrar ayuda solo marcando un teléfono!

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/parenting/> o llamando al 800.394.3366.