

# 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. Parents Anonymous® Inc. tiene una línea telefónica de ayuda, National Parent Helpline (1.855.4A PARENT), para padres que necesitan ayuda o consejos acerca de la crianza de niños.

---

**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/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.