



El ABC de Ser Padres

Dra. María del Carmen Calle Dávila
Presidenta
CODAJIC SPAJ
Responsible Nacional
Programas de Atención Integral de Salud de
Adolescentes y Jóvenes
MINSA Perú

Comunidad

ATENCION INTEGRAL DE SALUD DE ADOLESCENTES

Prevención

Promoción

SALUD MENTAL

SALUD FISICA Y NUTRICIONAL

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Familia

Escuela

Recuperativo

Rehabilitación

Tecnologías de Información
y Comunicación

Familia



- 50% de los jóvenes viven en familias nucleares
- 33% con familias extendidas
- 4.3%-33% viven con familias monoparentales, con mujeres jefas de hogar

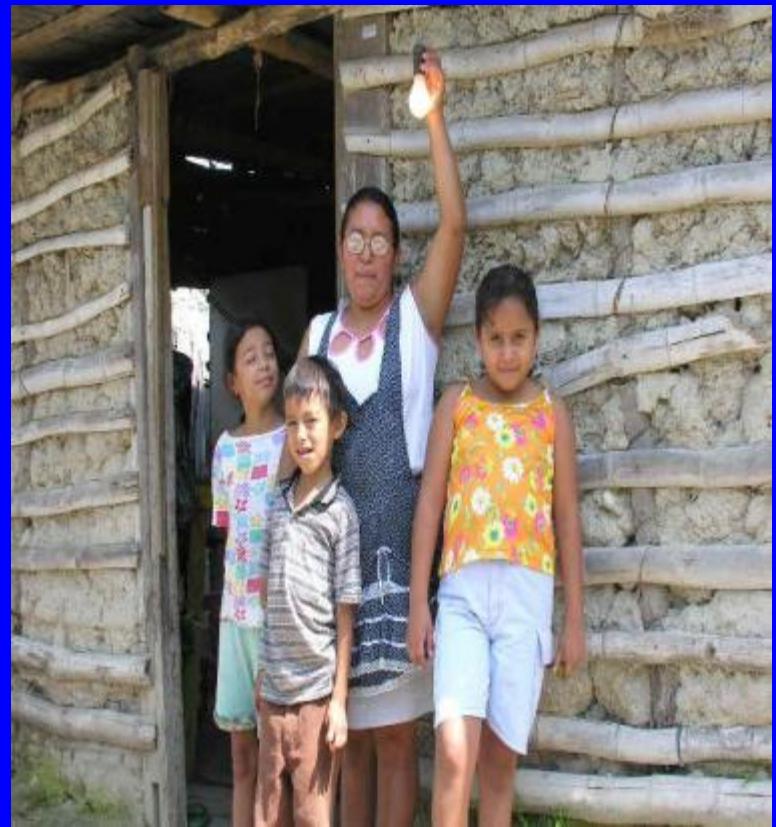
Padres/Ser Padres

- **PADRES** son aquellos que entregan un cuidado significativo a adolescentes en un periodo prolongado de la vida de los mismos sin ser pagados como empleados.
- **SER PADRES/ CRIANZA**
Promover el desarrollo de habilidades complejas que incluyen las habilidades interpersonales, para desarrollar adultos sanos.



Padres/Ser Padres

- **Padres influyen en moldear las conductas y resultados en salud de adolescentes.**
- **Existe un acuerdo mundial que la relación con los padres es un factor crítico del desarrollo saludable.**



Relación con los padres

- OMS 2002 (57 países) demuestran que la cercanía y/o buenas relaciones con padres es un factor protector asociado con :
 - debut sexual tardío
 - menor uso de sustancias
 - menor depresión



Tipos de Crianza

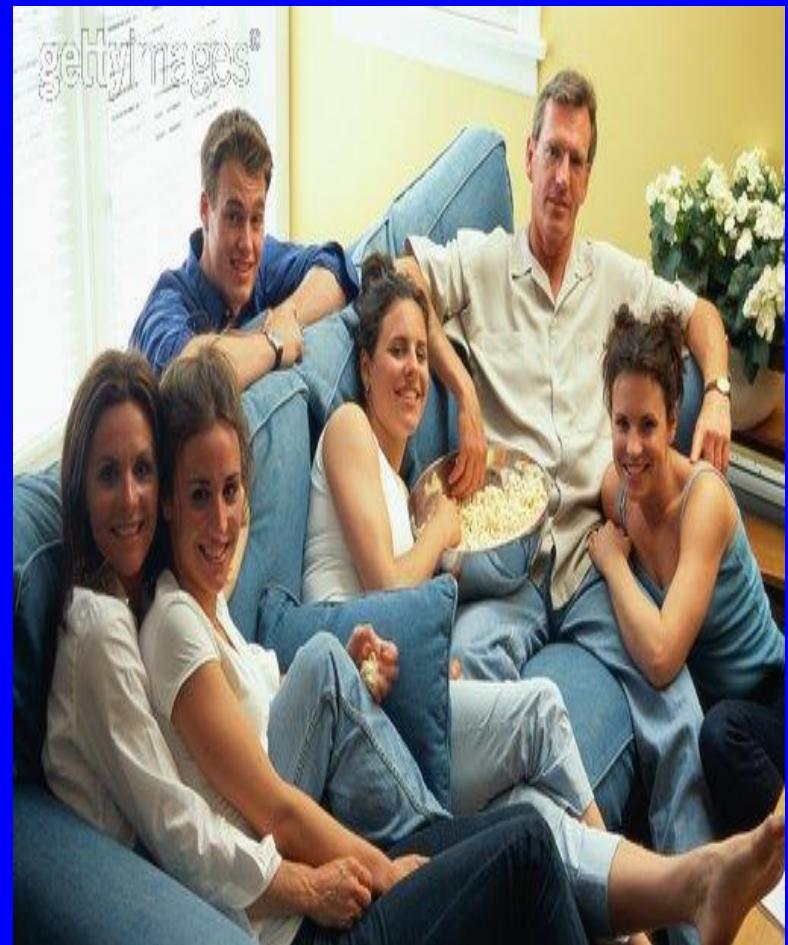
- **Tipos de crianza**
 - **Crianza disciplinada alta calidez y alta supervisión**
 - **Crianza permisiva alta calidez y baja supervisión**
 - **Crianza autoritaria baja calidez y alta supervisión y control**
 - **Crianza negligente/abandono Baja calidez y baja supervisión**

Baumrind, Macoby y Martin basado en las dimensiones de calidez/apoyo y supervisión/control.



Crianza disciplinada

- Asociación entre crianza disciplinada y
 - Mejor rendimiento académico.
 - Maduración social y responsabilidad.
 - Competencia.
 - Autoestima.
 - Salud Mental
- (USA EUROPA)



El ABC de ser Padres

Dimensiones claves del Rol de Ser Padres OMS 2007

- A. - **Abogar** por los recursos necesarios (Compromiso, Involucramiento) **PROTEGER Y PROVEER**
- B. - **(Behavior)** Supervisión de la conducta, Monitoreo, Regulación, Establecer **LIMITES**. Respeto a la **INDIVIDUALIDAD**. **MODELAR**
- C. - **(Connectedness)** **RELACIÓN SIGNIFICATIVA** , Aceptación, Calidez y Apoyo Amor
- Mayoría de los estudios han examinado B y C menos A (Involucramiento en las escuelas)

A: Abogar por los recursos necesarios

- Impacto de la urbanización:
 - Comunidad rural Familias extendidas, capital social más relacional. Relación del Adolescente con grupo homogéneo.
 - Comunidad urbana: Capital social de puente (Diferentes sectores de la sociedad/madres trabajadorea nuevas redes sociales.
- Se necesita más investigación en países en desarrollo.
- Adolescentes conectados con una red de adultos y que están envueltos en actividades extracurriulares tienen mejores resultados en salud (KIRBY 2001) pero no pueden hacerlo solos necesitan que sus padres hagan la abogacía.

B: Control de la Conducta

- Moldear o restringir la conducta incluye:
 - Supervisar y monitorear.
 - Establecer límites y definir consecuencias de conductas inadecuadas.
 - Regulación
- Control de la conducta es el más controversial de tres y está influenciado por las culturas ((Asia del Este crianza autoritaria no tiene connotación negativa)

B: Monitoreo de la Conducta

Monitoreo parental asociado con :

- ✓ Disminución de riesgo de consumo de alcohol y drogas.
- ✓ Retraso del inicio de Relaciones Sexuales.
- ✓ Disminución del embarazo precoz
- ✓ Disminución de la depresión
- ✓ Disminución de los problemas escolares.
- ✓ Disminución de victimización y delincuencia.
- ✓ Disminución de la influencia de los pares.

B: Monitoreo de la Conducta

A mayor monitoreo menor infección de Gonorrea, Clamidia y TC en mujeres jóvenes afroamericanas (DI CLEMENTE 2001)



Getty Images

Conductas a promover

- **Conexión padre madre:**

“Ellos me apoyan, me escuchan, muestran afecto, me confortan, respetan mi sentido de libertad, me comprenden, confian, me aconsejan, se comunican abiertamente comparten su tiempo, me apoyan en la escuela”. .

- **Control:**

“Trata de saber quienes son mis amigos, donde estoy, donde es la fiesta, que hago en mi tiempo libre, despues de la escuela”



Conductas a evitar: Control psicológico

- Ridiculizarme y ponerme mal.
- Avergonzarme frente a mis amigos.
- No me respeta como persona (No me deja hablar, no me escucha)
- No respeta mi privacidad
- Trata de hacerme sentir culpable de algo que hice o que ella piensa que yo hice.
- Tiene expectativas muy altas de mí
- Compara con otros en forma injusta
- No me toma en cuenta y me ignora.



Disciplina y Reglas Parentales

- Discusión que aspectos de la vida adolescente debe ser regulados por los padres y cuáles negociados o determinadas por el adolescente.
- ASEBE 2004 : Adolescentes legitiman que padres regulen conductas sobre acciones que tienen consecuencias en salud y seguridad pero no aquellas relacionadas con su dominio personal (Aspectos privados de la vida /diario, amigos, musical peolo , ropa).
- Estudios en diferentes culturas revela que la definición de persona y privado trasciende las culturas.

Modelaje de la Conducta

- Padres establecen normas con sus conductas y actitudes y ayudan a interpretar normas generales de la sociedad.
- Padres son modelos de roles.
- Padres que muestran opciones saludables están asociados con mejor rendimiento académico, empleo, hábitos de salud, relaciones y manejo del estrés y del conflicto.
- Moralidad idéntica a sus padres.

C: Relaciones Significativas

Vínculo positivo estable emocional entre padres y adolescentes: un factor de protección de salud y desarrollo.

Se inicia durante la infancia y la conexión afecta el bienestar psicológico y el desarrollo físico del cerebro del niño.

Función más importante de los padres es que sus hijos se sientan más queridos y aceptados en todas las culturas.

Los adolescentes que reportan no sentirse queridos tiene mayor nivel de hostilidad y agresión, dependencia, baja autoestima y autoeficacia, son inestables y tienen una visión más negativa del mundo.

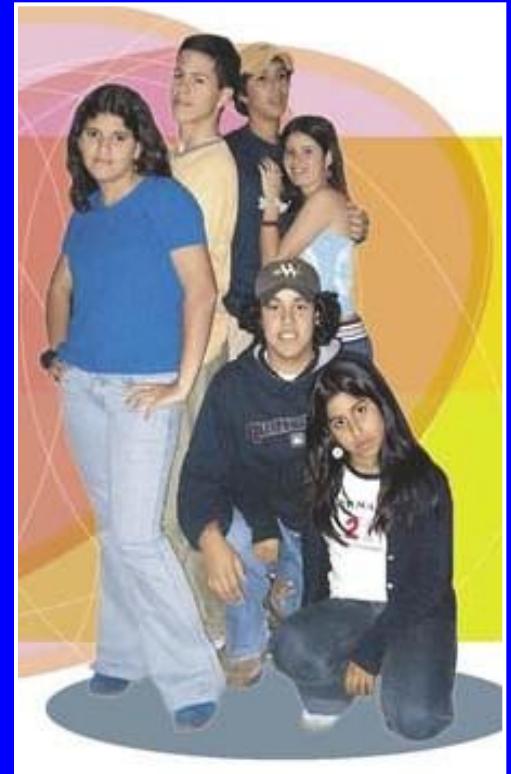
C: Relaciones Significativas

Relaciones significativas con el adulto asociado con:

- Disminución del uso de cigarrillo, alcohol y marihuana.
- Disminución de depresión e ideas suicidas.
- Disminución de violencia interpersonal.
- Retraso de edad de la iniciación sexual
- Niveles altos de competencia social.

Cinco conceptos básicos para ser Padres de Adolescentes

1. Amor y Conexión
2. Controlar y Observar
3. Guiar y Limitar
4. Dar ejemplo y consultar
5. Proveer y Abogar



1. Amor y Conexión

Los adolescentes necesitan que sus padres desarrollen y mantengan una relación que les ofrezca apoyo y aceptación, mientras acomodan y afirman su creciente madurez.



1. Amor y Conexión

No dejar pasar el momento para expresar afecto.

Reconocer los buenos momentos de sus hijos.

Esperar mayores críticas y debate.

Pasar tiempo escuchando los pensamientos y los sentimientos.



Tratar a cada hijo/a adolescente como un individuo único.

Apreciar y reconocer los habilidades, intereses. Adjudicar roles significativos.

Pasar tiempo juntos individualmente y como familia.

1. Amor y Conexión

Mensaje Clave:

“Gran parte del mundo de los adolescentes cambia a diario; no deje que su amor por ellos lo haga”

2. Controlar y Observar

Los adolescentes necesitan que los padres estén al tanto y les demuestren que lo están de sus actividades, incluyendo el desempeño escolar, experiencias laborales, actividades extraescolares, relación con sus pares y con los adultos, y la recreación, a través de un proceso que, de manera creciente, involucre una menor supervisión directa y una mayor comunicación, observación y trabajo en conjunto con otros adultos.



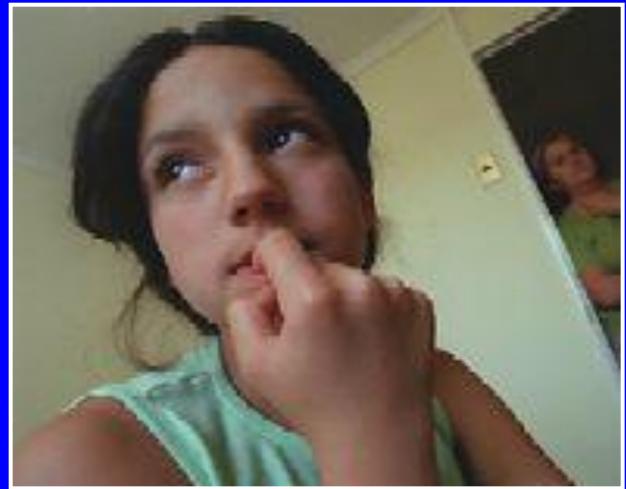
2. Controlar y Observar

Saber dónde está su hijo/a.

Mantener contacto con otros adultos

Participar en eventos escolares

Mantenerse informado sobre los progresos de su hijo/a



Estar atento y reconocer señales de alarma

Pedir consejo si existe preocupación

Evaluar el grado de desafío

2. Controlar y Observar

Mensaje Clave:

“Vigile la actividad de sus hijos/as; usted todavía puede, y sigue teniendo influencia sobre ellos.

3. Guiar y Limitar

Los adolescentes necesitan que sus padres sostengan una serie de límites claros pero progresivos, manteniendo las reglas y los valores familiares importantes, sin dejar de estimular una mayor capacidad y madurez.



3. Guiar y Limitar

Mantener las reglas familiares o
Reglas de la Casa

Comunicar expectativas

Elegir los campos de batalla

Utilizar la disciplina como
herramienta

Restringir los castigos

Renegociar responsabilidades y
privilegios



3. Guiar y Limitar

Mensaje clave para padres:

“Dé más libertad a sus hijos/as, pero no los suelte”

4. Dar ejemplo y Consultar

Los adolescentes necesitan que los padres les suministren información permanente y apoyen su toma de decisiones, valores, habilidades y metas, y que los ayuden a interpretar y transitar por el mundo, enseñándoles con el ejemplo y el diálogo continuo.



4. Dar ejemplo y Consultar

Dar un buen ejemplo

Expresar posiciones personales

Modelar el tipo de relaciones adultas

Mantener o establecer tradiciones

Apoyar la educación del adolescente

Ayudar a los adolescentes a obtener información

Dar oportunidades a los adolescentes



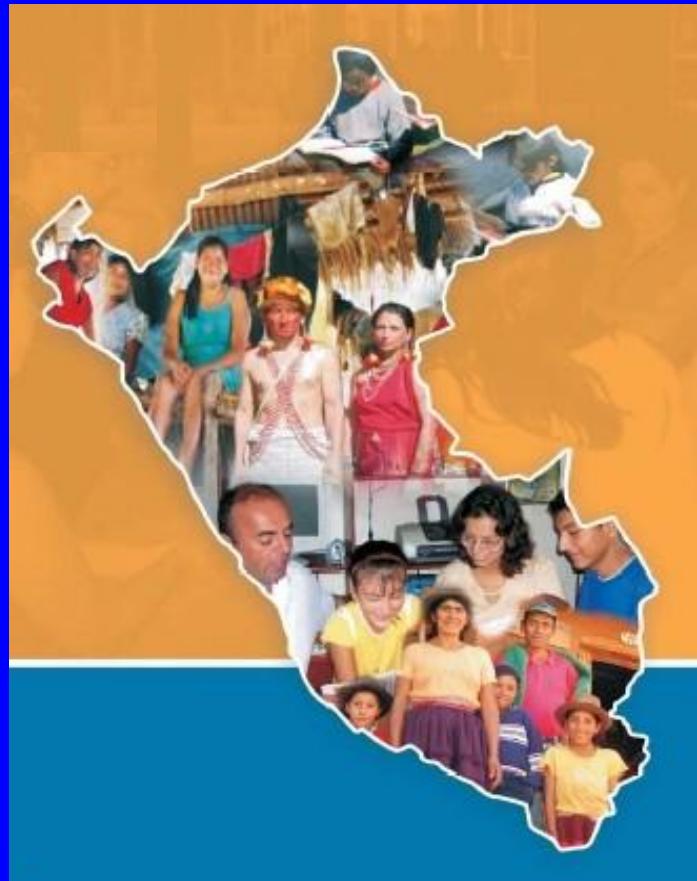
4. Dar ejemplo y Consultar

Mensaje clave para padres:

“Durante la adolescencia,
los padres siguen siendo
claves y los
adolescentes lo reconocen”

5. Proveer y Abogar

Los adolescentes necesitan que los padres les aporten no solo una adecuada alimentación, vestimenta, techo y cuidados de salud, sino también un ambiente familiar que dé apoyo y una red de adultos que se preocupe por ellos.



5. Proveer y Abogar



Establecer una red dentro de la comunidad

Identificar personas y programas
que lo informen o apoyen

Tomar medidas o abogar
por la prevención de la
salud



5. Proveer y Abogar

Mensaje clave para padres:

“Usted no puede controlar el mundo en que viven los adolescentes, pero sí puede aportar ayuda y disminuir riesgos”

De los hijos

- Y una mujer llevando una criatura junto al pecho, dijo: <<Háblanos de los Niños.>> Y él dijo: Vuestros hijos no son hijos vuestros. Son los hijos y las hijas de cuanto la Vida desea para sí misma. Son concebidos por medio de vosotros, mas no de vosotros. Y aun estando con vosotros, no os pertenecen.

De los hijos

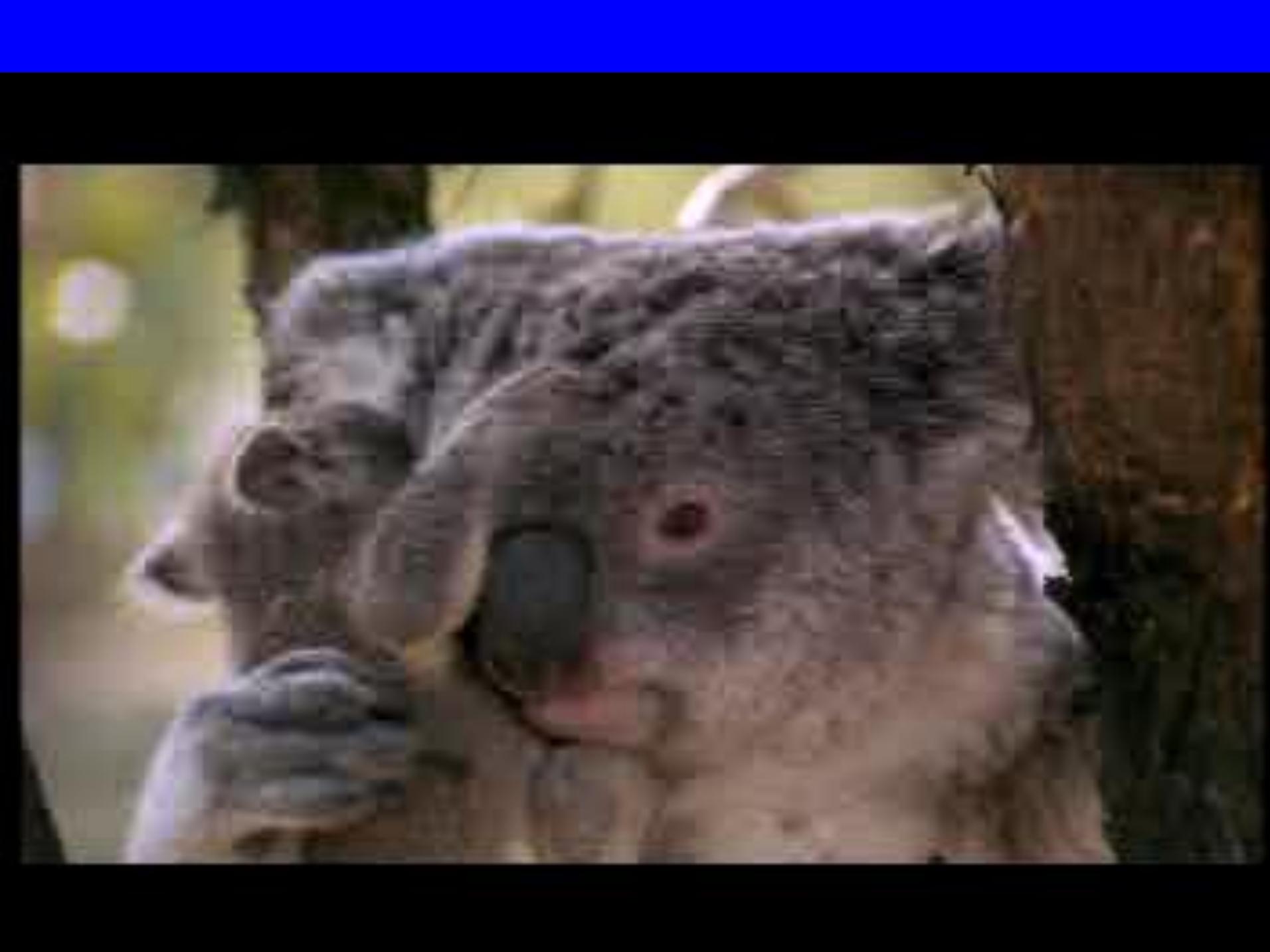
- Podéis otorgarles vuestro amor, mas no vuestros pensamientos. Porque ellos poseen los propios.
- Podéis dar cobijo a su cuerpo, mas no a su alma. Porque sus, almas habitan en la morada del futuro, la cual no podéis conocer, ni siquiera en vuestros sueños.

De los hijos

- Podéis esforzaros por ser como ellos, mas no intentéis que ellos sean como vosotros. Porque la vida no anda hacia atrás ni se para en el ayer.
- Sois los arcos de los cuales vuestras hijos han sido disparados como dardos vivos. El Arquero ve el blanco en el camino del infinito, y Él os doblegará con su poder para que sus dardos puedan ir lejos y raudos.
- Permitid que por placer sea la mano del Arquero la encargada de doblegaros. Pues aun cuando Él ama al dardo que vuela, también siente amor por el arco en tensión.

El Profeta
Kahlil Gibrán







I Congreso Virtual de Salud y Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes

www.codajic.org/node/405