

Supervise las actividades de su hijo adolescente

Lo que los padres y las familias deben saber



Los años de adolescencia son de rápido desarrollo, de exploración y riesgos. Correr riesgos da a los jóvenes la oportunidad de poner a prueba sus destrezas y habilidades y descubrir quiénes son. Pero algunos riesgos—como fumar, usar drogas, beber y conducir, y tener sexo sin protección—puede causar efectos dañinos y duraderos en la salud y bienestar de un adolescente.

Los padres ejercen una sólida influencia en la vida de sus hijos adolescentes. Cuando los padres tienen la costumbre de conocer a sus hijos—lo que están haciendo, con quién están, dónde están, y establecen expectativas claras de conducta con controles regulares para asegurarse de que se cumplan estas expectativas—pueden reducir los riesgos de lesión, embarazo, y el uso de drogas, alcohol y cigarrillos. Estos padres están **supervisando** las actividades y conducta de sus hijos adolescentes.

Para saber más sobre cómo supervisar de mejor manera a sus hijos, CDC auspició un panel de investigadores académicos líderes en el campo de la supervisión parental. Los resultados de este panel de expertos llevó a la creación de un libro titulado, *Supervisión de padres a adolescentes: Perspectivas actuales para investigadores y médicos*.¹ La siguiente información refleja resultados y recomendaciones importantes de este libro.

¿Qué es la supervisión parental?

La supervisión parental incluye 1) las expectativas de conducta que tienen los padres de su hijo/a adolescente; 2) las medidas que toman los padres para observar a su hijo/a; y 3) la manera en que los padres responden cuando su hijo/a rompe las reglas.

Usted está usando la supervisión parental cuando le pregunta a su hijo/a

- ¿Dónde estarás?
- ¿Con quién estarás?
- ¿A qué hora llegarás a casa?

También está supervisando cuando

- Se pone en contacto con su hijo/a por teléfono.
- Conoce a sus amigos y a sus padres.
- Habla con su hijo/a sobre cómo usa el tiempo o si él o ella están haciendo buenas elecciones.
- Establece y aplica reglas de conducta para su hijo/a, explicando claramente las reglas y consecuencias, y lleva a cabo consecuencias adecuadas cuando se rompen las reglas.

or



La supervisión debe comenzar en la infancia temprana y continuar en los años de adolescencia, evolucionando a medida que los niños crecen y maduran. Cuando los niños se convierten en adolescentes, los adultos pueden verlos como más independientes y con menos necesidad de supervisión. Pero la supervisión constante durante los años de adolescencia es vital—el deseo adolescente por ser independiente puede conllevar a conductas poco saludables o arriesgadas.

¿La supervisión parental logra algún cambio?

Sí. La investigación demuestra que los adolescentes cuyos padres usan prácticas de supervisión eficaces tienen menos probabilidades de tomar malas decisiones, como tener sexo a una edad temprana, fumar cigarrillos, beber alcohol, ser agresivos físicamente o faltar a clases.²⁻⁶ La clara comunicación sobre las expectativas es de especial importancia. La investigación demuestra que hay menos probabilidades de que los adolescentes elijan conductas arriesgadas si piensan que sus padres desapruueban dichas conductas.¹

¿Qué pueden hacer los padres para supervisar eficazmente a sus hijos adolescentes?

Los siguientes son pasos que puede tomar para supervisor a su hijo/a adolescente y ayudar a protegerlo a él o a ella de conductas de riesgo:

- Hable con su hijo/a sobre las reglas y expectativas, y explique las consecuencias por romper las reglas.
- Hable con su hijo/a y escuche a menudo cómo se siente y qué piensa.
- Conozca a los amigos de su hijo/a.
- Hable con su hijo/a sobre los planes que tiene con sus amigos, qué va a hacer después de la escuela y adónde irá.
- Fije expectativas sobre la hora que su hijo/a regresará a casa y que llame por teléfono si se va a atrasar.
- Pregunte si habrá un adulto presente cuando visite la casa de un amigo.
- Conozca al novio o novia de su hijo/a.
- Conozca a los padres de su hijo/a adolescente.
- Hable con sus parientes, sus vecinos, los maestros de su hijo/a y otros adultos que conozcan a su hijo/a. Pídeles que compartan lo que han observado en cuanto a la conducta, estados de ánimo o amigos de su hijo/a.
- Observe cómo su hijo/a gasta el dinero.
- Vigile cómo su hijo/a usa el tiempo en línea y hable sobre el uso seguro de Internet.
- Ponga atención a los estados de ánimo y conducta de su hijo/a en casa, y converse sobre las preocupaciones que usted pueda tener.
- Si su hijo/a rompe una regla, aplique las consecuencias de manera justa y consistente.
- Asegúrese de que su hijo/a sepa cómo contactarlo en todo momento.



Para más información

Los científicos de CDC y otros facultativos investigaron la eficacia de la intervención de padres dirigidas a reducir las conductas de riesgo en adolescentes. Por ejemplo, el recurso, *La supervisión de padres a adolescentes: Perspectivas actuales para investigadores y médicos*, ofrece una investigación y técnicas para una supervisión productiva en el hogar.

<http://cup.columbia.edu/book/978-0-231-14080-5/parental-monitoring-of-adolescents>



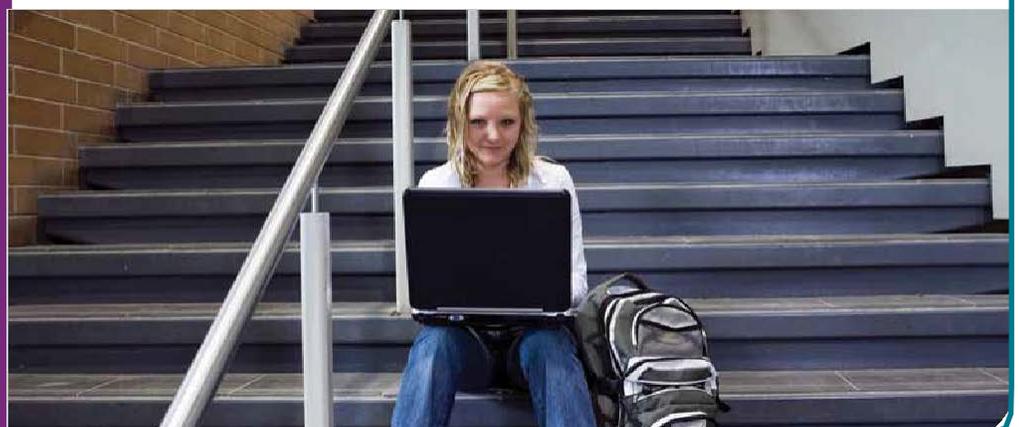
¿Cómo pueden los padres tener éxito en la supervisión de sus hijos adolescentes?

La supervisión es más efectiva cuando los padres tienen una relación buena, abierta y afectuosa con sus hijos. Los adolescentes están más dispuestos a conversar si creen que pueden confiar en sus padres, que éstos pueden ofrecerles consejos útiles y que están abiertos y dispuestos a escuchar y conversar. Los adolescentes que están satisfechos de la relación con sus padres tienden a estar más dispuestos a seguir las reglas.

Usted puede fomentar una relación de afecto con su hijo/a escuchando, haciendo preguntas, pidiendo su opinión, ofreciendo apoyo y elogios, y manteniéndose involucrado en la vida de su hijo/a.

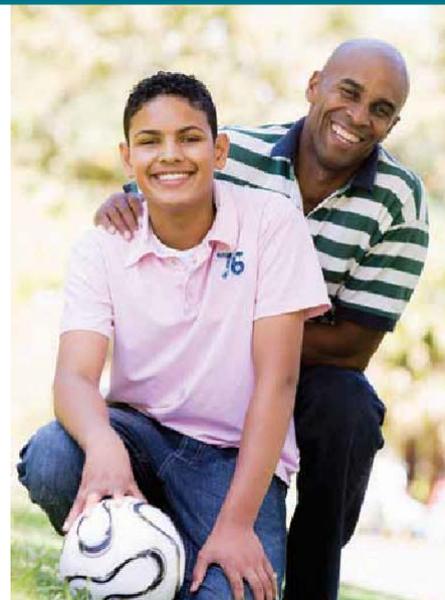
¿Cómo pueden supervisar a sus hijos los padres ocupados?

Como padre, usted enfrenta muchas exigencias de tiempo contrapuestas. El trabajo u otras actividades pueden mantenerlo alejado del hogar y limitar la supervisión de su hijo/a. Para ayudarlo a saldar esta brecha, puede usar e-mails, mensajes de texto y llamadas telefónicas para vigilar a su hijo/a. También puede buscar el apoyo de otros miembros familiares, de amigos y personal de la escuela para que lo ayuden a vigilar las actividades y conducta de su hijo/a. Los adolescentes que cuentan con diferentes adultos que supervisen y vigilen sus actividades tienen menos probabilidad de involucrarse en conductas poco saludables e inseguras.



¿Dónde pueden los padres obtener más información?

- **Portal de padres de CDC —Cómo criar adolescentes sanos**
www.cdc.gov/parents/teens/healthy_children.html
- **Influencia positiva en la crianza**
www.kidshealth.org/parent/positive/index.html
- **Padres de adolescentes**
www.usa.gov/Topics/Parents_Teens.shtml
- **Información para padres y cuidadores sobre la salud de las niñas**
www.girlshealth.gov/parents
- **Campaña nacional de prevención del embarazo adolescente no planificado**
www.teenpregnancy.org
- **Iniciativa latina**
www.thenationalcampaign.org/espanol/default_eng.aspx
- **Niños sanos, información de adolescentes**
www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/default.aspx
- **Centro para el adolescente latino y de salud familiar**
www.clafh.org/resources-for-parents/parent-materials/



Referencias

1. Guilamo-Ramos V, Jaccard J, Dittus P. *Parental Monitoring of Adolescents: Current Perspectives for Researchers and Practitioners*. New York: Columbia University Press; 2010.
2. Brendgen M, Vitaro R, Tremblay RE, et al. Reactive and proactive aggression: predictions to physical violence in different contexts and moderating effects of parental monitoring and caregiving behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology* 2001;29 (4):293–304.
3. Choquet M, Hassler C, Morin D, et al. Perceived parenting styles and tobacco, alcohol and cannabis use among French adolescents: gender and family structure differentials. *Alcohol & Alcoholism* 2008;43 (1):73–80.
4. Cota-Robles S, Gamble W. Parent-adolescent processes and reduced risk for delinquency: the effect of gender for Mexican American adolescents. *Youth & Society* 2006;37 (4):375–392.
5. Li X, Feigelman S, Stanton B. Perceived parental monitoring and health risk behaviors among urban low-income African-American children and adolescents. *Journal of Adolescent Health* 2000;27 (1):43–48.
6. Markham CM, Lormand D, Gloppen KM, et al. Connectedness as a predictor of sexual and reproductive health outcomes for youth. *Journal of Adolescent Health* 2010;46 (3 Suppl 1):S23–S41.



Diciembre 2012