

Criando a su hijo adolescente: Transición y Cambio

**Departamento de Servicios Psicológicos del
Cypress-Fairbanks ISD**



¡Bienvenidos!

Noche 3

4

1. Tecnología

2. Drogas y Alcohol

3. Relaciones y Sexo

4. Conducir

1. Tecnología

Tecnología– Introducción

Estudios recientes estiman que los adolescentes estadounidenses pasan hasta 9 horas al día entre la televisión, teléfonos celulares, música, computadora, video juegos, materiales impresos y películas con frecuencia más de una simultáneamente



El uso de la tecnología debe ser supervisado y tener reglas

Desarrolle normas para el uso de la tecnología

Tecnología– Riesgos Generales



Mayor acceso al niño



Mayor acceso a materiales inapropiados



Compartir demasiado y proporcionar datos privados

TIPOS DE REDES SOCIALES



Red social



Para compartir
fotos



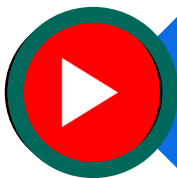
Aplicaciones
para mensajes
de texto



Foros en
Internet



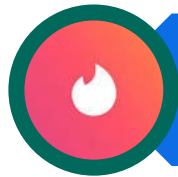
Para compartir
videos



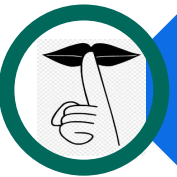
Transmisión en
vivo



Microblogging



Aplicaciones
para hacer citas



Aplicaciones
secretas

Aplicaciones de Redes Sociales:

¿Qué son?

- Son plataformas en línea usadas para aumentar los círculos sociales con otras personas que comparten **intereses, antecedente o conexiones**.
- Esto es lo **que la mayoría de las personas piensan** cuando oyen “redes sociales”.



StumbleUpon



Foros en Internet: ¿Qué son?

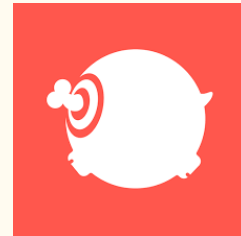
- Comenzaron en la década de los años 80, son la “red social” reconocida como tal más **antigua**.
- Funcionan como **tableros de mensajes** comunitarios para temas de debate específicos.
- Literalmente, hay **miles** de foros.



Aplicaciones para Microblogging:

¿Qué son?

- Similares al ***blogging***
- Publicaciones **cortas y frecuentes** sobre intereses comunes o eventos actuales
- A estas publicaciones se les puede dar 'Me gusta', se puede comentar en las mismas y hasta **volverlas a publicar**



Aplicaciones para compartir fotos y videos:

¿Qué son?

- Sitios en línea dedicados a la **publicación de video** y/o **fotografías**.
- Permiten a **cualquiera** a compartir imágenes.
- La mayoría de las imágenes permiten **comentarios públicos**.
- Típicamente, el contenido puede **compartirse** fuera del sitio.
- La funcionalidad del sitio podría permitir la **transmisión de videos en vivo**.



Snapchat



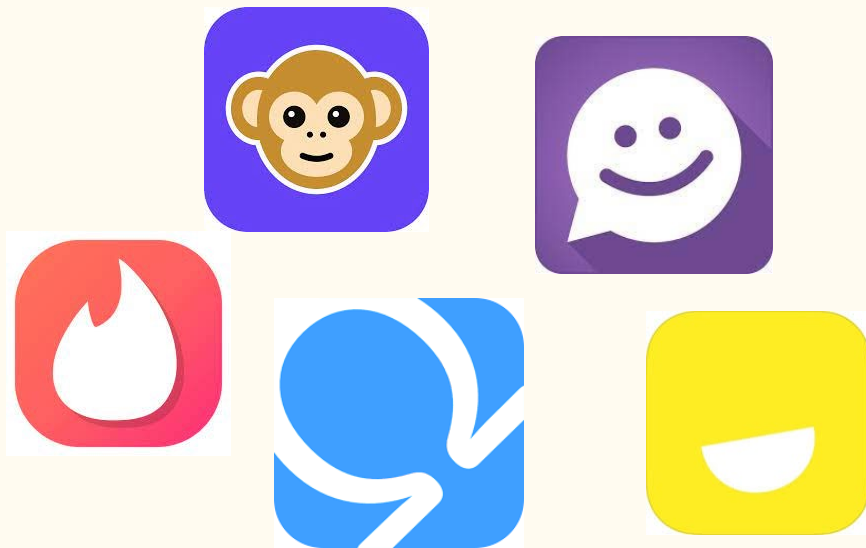
Instagram



Tik Tok

Aplicaciones para hacer citas o chatear: ¿Qué son?

- Tipos de aplicaciones que permiten a los usuarios **conectarse con desconocidos** para hacer citas, encontrarse para conocerse o simplemente chatear
- Pueden ser **al azar** o basadas en “**gustos similares**”



Aplicaciones para mensajes de texto:

¿Qué son?

- Permiten a los **usuarios a chatear con cualquier persona** que quieran, independientemente del dispositivo que estén usando
- Pueden enviar mensajes de texto a los usuarios **individualmente** o en **grupo**
- **Cantidad ilimitada de mensajes** y no es necesario tener un plan de teléfono
- Pueden enviar mensajes de texto, fotos, videos, mensajes de audio y/o enlaces a calendarios



Aplicaciones de transmisiones en vivo: ¿Qué son?

- Permiten a los usuarios a **hacer transmisiones en vivo de ellos mismos**
- Pueden mirar y comentar en las transmisiones de otras personas en **tiempo real**
- Los usuarios pueden ganar “**aceptación**” de sus seguidores
- Otras aplicaciones de fotos y videos también ofrecen esta **característica**



liveMe



YOU

Cortesía de nuestros amigos en WikiHow!

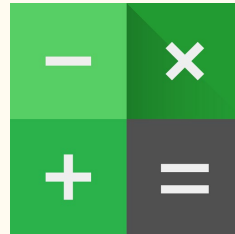
<https://www.wikihow.com/Hide-Your-Online-Activities-from-Parents>

Cómo esconder actividad en la computadora:

- Borrar el historial del navegador
- Cambiar de una pestaña a otra cuando hay adultos presentes
- Usar navegadores privados (ej. *Chrome Incognito*)
- Usar un escritorio virtual
- Crear cuentas secundarias en las redes sociales usando una dirección de correo electrónico falsa que no incluya el nombre verdadero ["**FINSTAS**" y "**RINSTAS**"].

Cómo esconder actividad en el teléfono:

- Usar carpetas para esconder aplicaciones.
- Inhabilitar temporalmente las aplicaciones para que no aparezcan en la pantalla.
- Usar aplicaciones que esconden otras apps:



**Calculator
Vault**



**App
Hider**



Tecnología– Prevención de problemas



Entender las capacidades de los dispositivos que se compran



La tecnología se debe mantener en los espacios públicos



Instalar programas para supervisar; programas para filtrar para el uso de internet



Desactivar componentes en línea de dispositivos que no se puedan supervisar



Configurar los niveles de privacidad al más alto nivel



Enseñar seguridad digital



Revisar la clasificación de los video juegos, programas de televisión y películas



Establecer restricciones de tiempo

Tecnología– Gestión de Problemas



Lleve la tecnología al sistema de mayor/menor



Coordine con los padres de sus compañeros el límite de acceso de los dispositivos electrónicos



Es fundamental mantener una relación abierta y amigable con los chicos

Recursos Tecnológicos

CommonSenseMedia.org

Aplicaciones secretas (Best Secret Folder, Calculator, Audio Manager/Hide It Pro)

Configuración de privacidad/Filtros

Control parental/Monitoreo/Servicios de ubicación (Net Nanny, Safe Eyes, TeenSafe, OurPact, Life 360)

2. Las drogas y el alcohol

Las drogas y el alcohol- Introducción



Edad en la que consumen por primera vez

El cerebro del adolescente tiende más a las adicciones debido al desarrollo del cerebro, especialmente si se tienen factores de riesgo



Niveles de marihuana más altos en la actualidad

The Evolution of E-Cigarette, or Vaping, Products



1st

GENERATION

Disposable
e-cigarettes



2nd

GENERATION

E-cigarette
with prefilled
or refillable
cartridge



3rd

GENERATION

Tanks or Mods
(refillable)



4th

GENERATION

Pod Mods
(prefilled
or refillable)

Las drogas y el alcohol: Cigarrillos electrónicos *E-Cigarettes*
y Vapeadores (Vapes)

Las drogas y el alcohol- Cigarrillos electrónicos y vapeadores

Tanks & Mods



Rechargeable
e-cigarette



Disposable
e-cigarette



Cigarrillos electrónicos: Prevalencia y Riesgos



Las drogas y el alcohol– Prevención del problema

Sea ejemplo de buenos hábitos

- Evalúe y defina sus propias actitudes ante estas actividades
- Hable francamente con sus hijos adolescentes sobre las bebidas y las drogas

¿Beben sus hijos con usted en casa?

- Dejar probar ocasionalmente un poco de vino o cerveza en ocasiones especiales o brindis podría ser aceptable...
- Tomar regularmente por diversión con usted NO es aceptable

Actividades educativas

- Voluntariado/visitar centro de rehabilitación de drogas/alcohol
- Pregúntele qué es lo que saben/lo que han aprendido en la escuela acerca del uso de las drogas y el alcohol

Las drogas y el alcohol

Supervisión

No deje que su adolescente pase la noche solo en casa

Conozca al grupo de amigos y las actividades de su adolescente

Genere soluciones para los escenarios de problemas potenciales que tengan que enfrentar cuando están solos en casa

- Asegúrese de que sepa qué decir y qué hacer
- Elabora un plan alternativo

Si su adolescente sale, asegúrese de que tenga clara las reglas y luego deséele que se divierta

- Fije una hora para regresar a la casa

Las drogas y el alcohol– Manejo del problema

Entre las señales que indican que hay un problema de uso de drogas están:

- Cambios de humor inusuales
- Cambio de amigos
- Desmejora repentina de las calificaciones
- Aumento de irritabilidad
- Retraerse/aislarse
- Secretismo repentino
- Gasto cuantioso de dinero sin nada que lo justifique
- Estar evidentemente bajo la influencia

La intervención temprana es la clave, de manera que no pierda tiempo si algo le preocupa

- Llame al departamento de salud local o al hospital más cercano para hablar con un consejero en materia de drogas/alcohol acerca de lo que le preocupa

Las drogas y el alcohol– Manejo del problema (continuación)

Si una noche, su hijo llega a casa bajo la influencia, acepte que hay un problema, pero NO lo hable en ese momento.

- A la mañana siguiente, pídale a su hijo que se haga una prueba de detección de drogas
- Calmadamente díglele a su adolescente que el negarse a hacerse el examen quiere decir para usted que los resultados habrían sido positivos.

Las drogas y el alcohol– Manejo del problema (continuación)

¿Son solo exploraciones menores?

- Lleve a su hijo a un programa educativo impartido en una clínica de abuso de alcohol y otras drogas (AODA) en el departamento de salud o en un hospital cercano
- Hágle pruebas de orina durante varios meses después del episodio (por ej., con el doctor de la familia o un examen para hacer en casa)

¿El problema es mayor?

- Busque que su doctor o psiquiatra de confianza le pida una orden en una sala de emergencia o en la oficina del doctor para realizar pruebas de orina para detectar drogas (la prueba será supervisada)
- Considere la necesidad de tratamiento psicológico

3. Las relaciones, el sexo y el romance

El sexo y el romance- Introducción

De acuerdo al Centro de Control de Enfermedades (CDC), en el 2020 jovencitas de entre 15 y 19 años de edad dieron a luz a 158,043 bebés

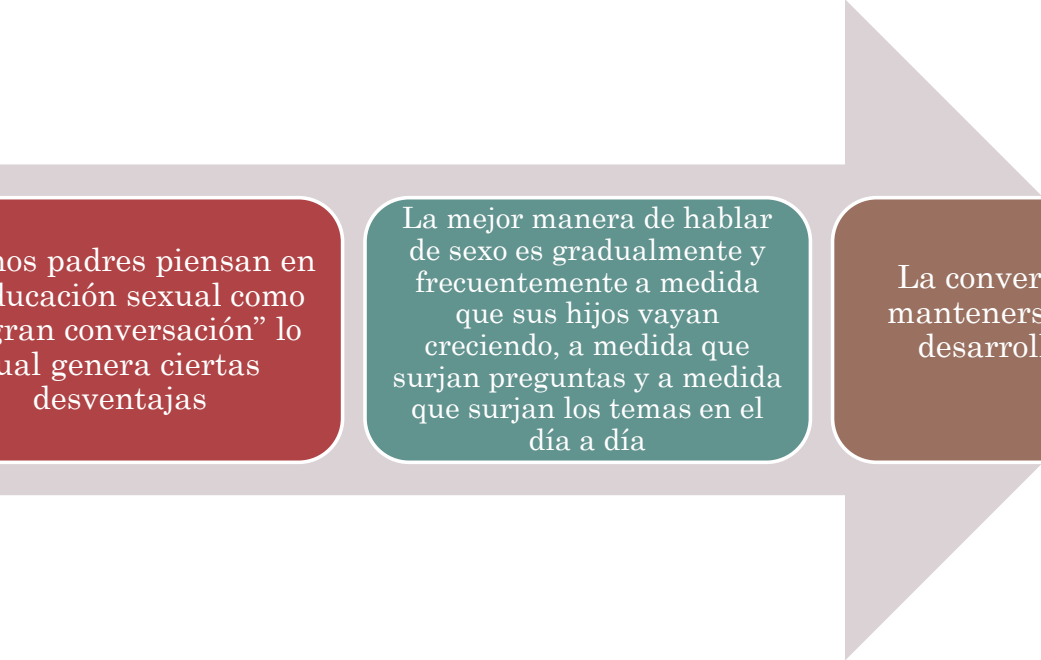
Solamente el 38% de adolescentes menores de 17 años obtuvieron su diploma de escuela secundaria a los 22 años.

Jóvenes menores de 25 contrajeron cerca de 13 millones de infecciones de transmisión sexual (STI) en el 2018

Para los 18 años, el 42 % de las jovencitas de los EE. UU. y el 38 % de los jovencitos de los EE. UU. han iniciado el sexo vaginal

Una educación sexual completa es efectiva ya que ayuda a los jóvenes a tomar decisiones saludables en cuanto al sexo y a adoptar comportamientos sexuales saludables

El sexo y el romance– Prevención del problema



Muchos padres piensan en la educación sexual como “la gran conversación” lo cual genera ciertas desventajas

La mejor manera de hablar de sexo es gradualmente y frecuentemente a medida que sus hijos vayan creciendo, a medida que surjan preguntas y a medida que surjan los temas en el día a día

La conversación debe mantenerse al nivel de desarrollo del niño

El sexo y el romance— Prevención del problema

“Mira. Mi trabajo puede que no sea darte toda la información acerca del sexo. Creo que más bien es simplemente asegurarme de que no te hagas daño. Me refiero a quedar embarazada, contagiarte con una enfermedad de transmisión sexual... Propongo lo siguiente: Haré una lista de diez preguntas para ti referente al sexo, y tú harás lo mismo para mí. Puedes tratar de dejarme sin palabras, pero yo también podría tratar de hacer lo mismo contigo. Luego, nos sentamos varias veces a hacernos las preguntas mutuamente. Claro que, nos aseguraremos de obtener la respuesta correcta. Luego de esto, tu serás libre de buscar tu propio camino sin que yo te moleste. ¿Qué te parece?”

El sexo y el romance – Manejo del problema

Enfermedades venéreas

- Pregúntele a su adolescente si necesita hacerse una prueba
- Pídale a su doctor que le realice las pruebas STD/STI durante su examen físico

Abuso sexual

- Algunas preguntas que puede hacer: “¿Alguna vez alguien te ha hecho insinuaciones sexuales indeseadas o forzadas?” y “¿Me dirías si eso te llegase a ocurrir?”
- Si la respuesta es ‘sí’ ➡ Busque ayuda profesional especializado en esta área
- Trate de mantener la calma y nunca regañe a su hijo por “decir ridiculeces” ➡ Si algo de verdad pasa, es poco probable que su hijo lo comunique

El sexo y el romance – Manejo de las inquietudes

Su hija le dice que está embarazada...

Cuide la respuesta que usted le va a dar, usted y su hija siempre recordarán su primera reacción.

Abrácela

Llore si quiere llorar

Manténgase calmada

Si siente que no puede controlar sus emociones, está bien que se aleje y tomarse un tiempo antes de enfrentar la situación.

Contacte el servicio de consejería en caso de embarazos para considerar las opciones disponibles.

Asegúrese de que reciba orientación (no solo el tema del aborto) para que su hija esté bien informada para tomar una decisión.

Obtenga apoyo usted también, como corresponda

El sexo y el romance— Manejo de las inquietud

Su hijo le dice que va a ser padre...

Nuevamente, cuide su primera respuesta.

Si no se siente preparado para contener sus emociones, está bien que se aparte y esperar antes de hablar del tema.

Hable sobre lo siguiente:

- Cómo va a manejar él la situación

- Cómo va a apoyar él a la joven

- Cómo se tomará la decisión acerca del bebé

- Pregúntele cómo puede ayudar usted

Mantenga su propio sistema de apoyo.

4. Conducir

Conducir – Prevención del problema

Dar el ejemplo con buenos hábitos al conducir:

- Evite conducir por encima del límite de velocidad, conducir muy pegado al auto de adelante, conducir y beber, utilizar su teléfono mientras conduce
- Utilice siempre el cinturón de seguridad

La práctica es fundamental:

- Haga que su hijo maneje 1000 millas con usted antes de que obtenga su licencia de conducir
 - Lleve un registro de las millas
- Condiciones diversas (ejemplo: zonas residenciales, autopistas, con buen clima, con mal clima, al amanecer, al atardecer, en la oscuridad)
- ¡Diviértanse!



Conducir – Prevención del problema



Inculcar la responsabilidad:

Considere que su hijo pague parte una parte o todo el seguro del auto

Considere que su hijo pague por su gasolina



Elogie y reconozca los logros del adolescente y las veces en las que demuestra responsabilidad



Conducir — Expectativas y reglas de la casa

Tener en cuenta las
leyes del estado de
Texas
Horas de llegada, restricción
de pasajeros, prohibido el
celular al manejar

Calificaciones

Hora de llegada a
casa

Zero tolerancia
para beber y
conducir

Todos los que están en
al auto deben tener
puesto el cinturón de
seguridad en todo
momento

El incumplimiento
de las reglas se
considerará una
ofensa intermedia o
mayor



Conducir: Manejo del problema



Considerar firmar un contrato de comportamiento entre Ud. y su adolescente (ejemplo: combinar las leyes de conducir GDL con el sistema Mayor/Menor)



Consecuencias por mal comportamiento = se pierde temporalmente el privilegio del auto



Ejemplos

Recibir una multa por ir 10 millas por encima del límite de velocidad → dos semanas de uso restringido del auto

Conducir y beber → ¡MAYOR!
6 meses a 1 año de servicio comunitario

Segundos episodios (ej., multa, accidente) → MAYOR, castigado más clase de manejo pagada por el adolescente



¡Sin EXCEPCIONES! - la pérdida de los privilegios del auto incluye viajes necesarios como por ejemplo, ir a la escuela.



¡GRACIAS!