

# La Crianza de los Adolescentes en un País Nuevo

Una Guía para Toda la Familia





# Contenido

Introducción .....	a
Identidad Cultural .....	1
Disciplina .....	5
Amigos .....	9
Discriminación e Intimidación (Bullying).....	13
Autoestima e Imagen Corporal.....	17
Citas y Relaciones.....	21
Compromiso Escolar.....	26
Participación en la Comunidad.....	30
Seguridad en Línea y Cibernética .....	33
Drogas, Alcohol y Tabaquismo .....	37
Manejo del Automóvil.....	41
Educación Superior.....	45
Habilidades para la Vida Adulta .....	49
Recursos Adicionales .....	53
Reconocimientos .....	59



# Introducción

Los años de la adolescencia es un momento en que los niños aprenden lecciones y aptitudes importantes, las cuales les ayudarán conforme crecen hasta llegar a la etapa adulta. También es un momento en que las relaciones entre padres y adolescentes pueden cambiar. Esto puede ser a la vez tanto emocionante como aterrador para ambos. Puede plantear en especial un desafío para las familias que también se están adaptando a su llegada a un país nuevo. Esta guía abarca aquellos temas que a menudo surgen en las familias que crían a adolescentes en los Estados Unidos. Es probable que su familia haya enfrentado problemas en algunas de estas áreas, pero no es la única. Todos los padres se preocupan por sus hijos y es probable que la mayoría de los adolescentes enfrenten estos desafíos.

## Para los padres:

Puede ser difícil criar a un adolescente - en especial en un país nuevo - pero su papel a desempeñar es importante para ayudarlo a crecer y alcanzar el éxito. Esperamos que esta guía no solo lo ayude a hablar con su adolescente sobre temas importantes, sino también a escuchar lo que tiene que decir. Conforme lee esta guía, piense qué quiere para su hijo y cómo desea que crezca.

## Para los adolescentes:

Estás en un momento en la vida que es emocionante y desafiante a la vez. Estás cambiando físicamente, así como la manera en que te relacionas con el mundo que te rodea. Conforme avanzas en esta guía, reflexiona sobre qué partes de tu historia y cultura son más importantes para ti, así como aquellas sobre esta nueva cultura que te gustaría adoptar.

## Cómo usar este libro:

Esta guía se creó para padres y adolescentes recién llegados a los EE.UU. y para los proveedores de servicios que trabajan con familias que acaban de llegar. Los temas se dividen en secciones, con información separada para padres y para adolescentes. No necesita leerse todo de una vez. Los lectores pueden saltarse a los temas que son más interesantes o útiles.

La mejor manera de utilizar la guía es que los padres y sus hijos adolescentes lean el libro juntos y conversen sobre los temas y asuntos mientras comparten sus opiniones y se hacen preguntas mutuas. Esta guía puede ayudar a los padres y a los adolescentes a conocerse mejor y fortalecer su relación. Para cada tema hay preguntas para iniciar una conversación.

Es posible que los proveedores de servicios que trabajan con familias recién llegadas deseen facilitar grupos de debate y ayudar a la lectura y a conversar sobre los temas de esta guía. Los grupos de apoyo para padres o adolescentes culturalmente apropiados son un buen foro para la discusión.

Los temas planteados en esta guía a menudo son bastante complejos. Los temas a debatir aquí se han simplificado para que puedan servir como introducción a cada tema. Sin embargo, los años de la adolescencia pueden ser una época desafiante para cualquier familia, y especialmente difíciles para las familias recién llegadas. Estas familias también pueden estar lidiando con el estrés de adaptarse a un país, cultura e idioma nuevos y pueden haber experimentado un trauma en su país de origen o en su viaje a los EE.UU. Incluimos recursos adicionales, en las páginas 53 a 58, sobre cada tema para que las familias y los proveedores de servicios puedan tener un fácil acceso a información más detallada.

Las publicaciones y la asistencia técnica de BRYCS, además de este folleto se respaldan en lo siguiente:

1. Para los niños y jóvenes refugiados e inmigrantes es importante mantener (o, si llegaron a una edad temprana, desarrollar) una conexión fuerte y positiva con su herencia étnica, además de una identidad positiva como estadounidense (biculturalismo). Esto fortalece a las familias y por lo tanto ofrece el apoyo que los menores necesitan para tener éxito en este país.
2. Para los proveedores de servicios, es importante un enfoque centrado en las fortalezas de la familia y de la comunidad cuando se trabaja con refugiados e inmigrantes. En lugar de basarse en el miedo, estos planteamientos aprovechan las fortalezas existentes y aumentan al máximo las posibilidades de que los servicios sean aceptados por y eficaces para las familias recién llegadas.
3. Para las comunidades, la colaboración entre proveedores de servicios es vital para servicios eficaces. En especial, BRYCS promueve la colaboración entre las agencias que atienden a los refugiados e inmigrantes y las agencias principales como la agencia de Servicios de Protección para Menores [Child Protective Services (CPS)]. Por ejemplo, las organizaciones en comunidades étnicas y las agencias para reubicación de refugiados a menudo pueden proporcionar acceso a servicios especializados de interpretación, consultas y capacitación culturales y de evaluación de idoneidad cultural y servicios culturalmente apropiados para garantizar que las respuestas de estas agencias a los recién llegados sean eficaces, a la vez que la agencia CPS puede proporcionar referidos a una variedad de servicios principales dentro de la comunidad.



# Identidad Cultural

## Para Los padres:

**A** menudo mudarse y adaptarse a un nuevo país y cultura puede ser difícil para las familias. Su adolescente puede estar aprendiendo inglés y adoptando elementos de la cultura estadounidense más rápido que usted, o puede que se resista a hablar en su lengua materna o participar en actividades culturales.

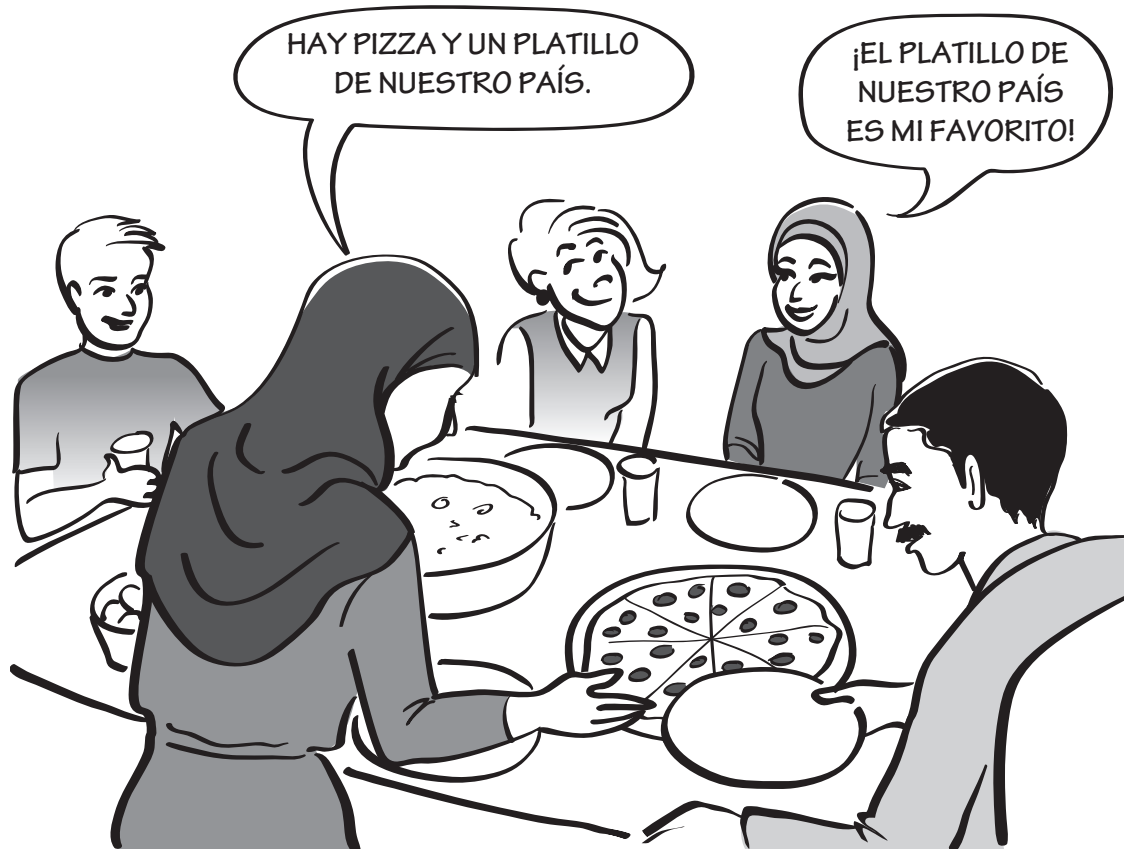
Si bien es posible que su adolescente simplemente quiera sentir pertenencia y ser aceptado, puede parecer que está perdiendo el control de sus hijos. Es natural sentirse preocupado. Sin embargo, es saludable tanto para los adolescentes como para sus padres ser biculturales: encontrar formas de mantenerse conectados con su cultura nativa y, a la vez, encontrar las cosas que les gustan de su nueva vida juntos. Permanecer unidos como familia tal vez requiere un poco más de esfuerzo.



# Identidad Cultural



- Hable con su adolescente sobre la razón por la que vinieron a los Estados Unidos y compartan experiencias sobre su historia y cultura.
- Anime a su hijo a mantener las conexiones culturales y felicítelo cuando lo haga.
- Sea paciente y abierto al escuchar las experiencias de su adolescente. Converse sobre las cosas que le gustan de su nueva vida y de las cosas que le resultan difíciles.
- Hable con su adolescente sobre sus valores y lo que es importante para ambos.
- Considere permitir que su hijo adolescente participe en actividades que forman parte de la cultura estadounidense. Puede que descubra que estará más dispuesto a participar también en actividades de su cultura nativa.





# Identidad Cultural

No use a su hijo como intérprete. Hacerlo puede generar estrés emocional adicional en los niños, en particular si están traduciendo en situaciones médicas o legales difíciles. Aprender el idioma inglés puede ser muy desafiante, pero si puede comunicarse sin depender de sus hijos, ayudará a mantener el equilibrio en la familia. Recuerde que los proveedores de servicios de salud y de la comunidad deben poder proporcionar un intérprete profesional.



## Iniciadores de conversación

- *¿Qué es lo que extraña de su país de origen?*
- *¿Qué es lo mejor de nuestra familia?*
- *¿Cuál es su tradición familiar o cultural favorita, y por qué?*
- *¿Qué es lo que más le gusta de los Estados Unidos?*
- *¿Qué le ha enseñado a sus nuevos amigos sobre su cultura?*

## Para los adolescentes:

Tus padres probablemente trabajaron mucho y renunciaron a muchas cosas para venir a los Estados Unidos en búsqueda de un hogar seguro y una vida mejor para la familia. A menudo les toma a los adultos más tiempo adaptarse a todos los desafíos de una vida nueva en un país nuevo. Pueden sentirse tristes al verte haciendo cosas nuevas, porque temen que olvides el origen de tu familia. Pueden tener miedo de que salgas lastimado, sobre todo si estás haciendo algo con lo que no están familiarizados.

Aunque es probable que también extrañes parte de tu vida anterior, es posible que sientas mucha presión para encajar en tu nueva vida. Puede parecer que tiene que dejar atrás tu vida anterior para sentirte cómodo en los Estados Unidos. Sin embargo, tu idioma y cultura de origen son una parte importante de tu identidad. Encuentra cosas que te gusten acerca de tu nueva vida, pero también mantén vínculos con la cultura de tu familia.

# Identidad Cultural



- Pregúntales a tus padres, abuelos, tíos, tías, primos y miembros de la comunidad sobre la vida en tu país de origen. Conversa con ellos acerca de las cosas que extrañas y las cosas con las que deseas seguir conectado.
- Ve si tu escuela cuenta con un club internacional donde puedas compartir tu cultura y tradiciones con tus compañeros.
- No olvides que ser parte de dos culturas y hablar varios idiomas es una fortaleza. Hay beneficios sociales e incluso académicos o profesionales.

# Disciplina

## Para Los padres:

**A** medida que los pequeños se vuelven adolescentes, la forma de disciplinar de los padres por lo general cambia. Los adolescentes pueden comprender mejor las consecuencias, por lo que explicar las reglas y las expectativas puede ser más fácil que con los niños más pequeños. Sin embargo, los adolescentes también quieren y necesitan más independencia. Este puede ser un ajuste desafiante para toda la familia, ya sean nuevos en los Estados Unidos o no.

A medida que los niños crecen, es común que los adolescentes se resistan a las reglas y busquen más libertad individual a medida que tratan de desarrollar su identidad. La cultura estadounidense tiende a valorar la independencia, lo que también puede aumentar el deseo de su hijo de tomar más decisiones por su cuenta y pasar más tiempo con amigos que con la familia. Como padre, usted tiene el derecho y la responsabilidad de establecer las reglas, pero también es una buena idea escuchar las experiencias y preocupaciones de su hijo adolescente. Puede tener experiencias nuevas usted que nunca pasó, o nuevos desafíos para los cuales necesitan de su ayuda.





- Sea claro acerca de las responsabilidades y el comportamiento que espera y por qué. Considere poner reglas por escrito.
- Converse acerca de las reglas, los límites, las restricciones y las consecuencias como familia. Hacer partícipe a su adolescente en la toma de decisiones muestra que respeta sus ideas y que será más probable que cumpla con las reglas. También los ayuda a desarrollar las habilidades importantes de negociación y compromiso.
- Sea firme y congruente en hacer cumplir las reglas, pero verifique nuevamente con su hijo adolescente cómo va la cuestión de los límites y las reglas. Si hay un problema, hable con su adolescente y bríndeles la oportunidad de encontrar soluciones. Esto le da a su adolescente un sentido de independencia y ayuda a los adolescentes a aprender a tomar buenas decisiones.
- Sea flexible y esté dispuesto a ajustar las reglas a medida que su adolescente crea confianza, demuestra su responsabilidad o madura.
- Tenga en cuenta que todos cometemos errores y su adolescente está aprendiendo a ser un adulto responsable.

---

*Quizás piense que las hijas deban tener menos libertad personal que los varones y tener más cuidado en la forma en que se visten y con quién pasan el tiempo, pero ellas pueden sentir que estas restricciones adicionales son injustas. Los tratamientos diferentes para niños y niñas pueden ser especialmente difíciles para las niñas en los EE.UU., ya que muchas de sus compañeras tendrán más libertad. Piense cómo puede abordar esto con sus hijos.*

---

## Iniciadores de conversación

- *¿Cree que las reglas, expectativas y consecuencias en nuestra familia son justas?*
- *¿Hay alguna regla que desearían no tener y por qué?*
- *¿Qué hora límite de regreso a casa es apropiada?*
- *¿Cuál debería ser la consecuencia de llegar tarde o de sacar una mala calificación?*

# Disciplina

Algunas formas disciplinarias para adolescentes que funcionan:

- Recompensar y reconocer el buen comportamiento y hacer buenas elecciones.
- Quitar privilegios:
  - Retire los dispositivos electrónicos o la computadora/TV por períodos establecidos
  - "Restringir" a su adolescente el salir con amigos u otras actividades sociales/opcionales
- Darles tareas adicionales o que su adolescente haga las paces con alguien a quien haya ofendido, lastimado o causado inconvenientes.
- Permita que sucedan consecuencias naturales: puede haber consecuencias para las acciones de su adolescente que puedan enseñar una lección mejor que el castigo o gritarles. Por ejemplo, si salen sin ropa de abrigo en el invierno, van a tener frío. Si no hacen una tarea escolar, pueden enfrentar consecuencias en la escuela.





- La disciplina física dura, como abofetear, sacudir, golpear o maltratar lo suficientemente fuerte como para dejar una marca o lastimar a un niño, es ilegal en los EE.UU. Estas formas de disciplina podrían funcionar para resolver un problema inmediato, pero es muy probable que causen un daño de comportamiento o emocional a menor.
- Otras formas de disciplina que no son recomendadas:
  - Gritar o permanecer en silencio
  - Insultar o humillar
  - Sobornar (comportamientos)
  - Comparar a un hijo con otro ("¿Por qué no puedes ser más como tu hermano?")

## Para los adolescentes:

Cada familia aborda la disciplina de manera diferente. La mayoría de los niños en los Estados Unidos, sin importar de dónde provengan, tienen reglas y consecuencias en su hogar. A veces, la regla de su familia puede parecer injusta y, a veces, tus padres pueden hacerte muchas preguntas sobre tu día, como qué hiciste, con quién estuviste, etc. Esto puede ser frustrante a veces, pero toma en cuenta que tus padres están tratando de mantenerte a salvo y quieren seguir participando en tu vida.

En los Estados Unidos, los adolescentes a menudo buscan más independencia de sus padres. A las familias que vienen a los EE.UU. desde otros países se les dificulta ajustarse a esto. A veces sientes que quedas atrapado en medio de estas dos situaciones; es posible que desees tener la misma libertad que tus compañeros nuevos, pero también que no desees molestar a tus padres o cambiar la forma en que se hacen las cosas en tu familia.



Conversa con tus padres sobre las reglas de su familia de manera respetuosa. Puedes preguntar sobre cambios o sugerir diferentes consecuencias. Intenta tener estas conversaciones sin presión y que puedas hablar de tus inquietudes con calma. Si contribuyes a las reglas y consecuencias de la familia, debes asegurarte de cumplirlas.

# Amigos

## Para Los padres:

Los amigos pueden tener una gran influencia en los adolescentes. Puede preocuparle con quién se junta su hijo y cuánto tiempo pasan con sus amigos. Tenga en cuenta que incluso si sus amigos parecen ser más importantes, usted también tiene una gran influencia en la vida de su adolescente.







- Trate de pasar tiempo regularmente con su adolescente. Las comidas familiares son una buena opción, pero también intente pasar tiempo a solas con él. Preste atención a lo que tienen que decir sobre sus amigos y la escuela.
- Elogie a su adolescente y explíquele específicamente el porqué se siente orgulloso de él.
- Asegúrese de que su adolescente sepa que es amado. Los adolescentes no son demasiado grandes para abrazarlos y darles besos (pero es importante escuchar si te piden que te detengas).
- Conozca a los amigos de su adolescente y pase tiempo con ellos también. No le prohíba a su hijo pasar tiempo con un amigo en particular, pero hableles sobre sus preocupaciones y escuche las de ellos. Recuerde, en los Estados Unidos, los niños y las niñas socializan juntos, a menudo en grupos. Esto no necesariamente significa que los miembros del grupo están en relaciones románticas. Tenga en cuenta que dado que las niñas y los niños suelen ir juntos a la escuela, es posible que tengan proyectos escolares que requieran trabajar juntos en grupos mixtos.
- Conozca o converse con los padres de los amigos. Cuando su adolescente esté en casa o en la casa de un amigo, siempre asegúrese de que un adulto esté en casa y a cargo.
- Aliente a su adolescente a acudir a usted cuando esté preocupado o necesite ayuda.

## Iniciadores de conversación

- *¿Quién es su mejor amigo y por qué?*
- *¿Cómo puede saber si alguien es un buen amigo?*
- *¿Crees que eres un buen amigo?*
- *¿Hay diferencias en la forma de hacer amigos aquí en los Estados Unidos?*
- *¿Tienes amigos que te preocupen?*



# Amigos

## Para Los adolescentes:

Puede ser difícil hacer amigos en un país o en una cultura nuevos, pero es importante elegir amigos que se preocupen por ti y por tu bienestar. Un buen amigo es alguien que es confiable, te apoya y no te defrauda. Los verdaderos amigos no te pedirán que hagas cosas que te hagan daño o que te pongan en peligro. Recuerda que tus padres tienen derecho a saber quiénes son tus amigos y en dónde vas a estar. Además, recuerda que todos son diferentes.





- Al hacer amigos, es útil encontrar algo en común. Muchas escuelas requieren una cierta cantidad de oportunidades de servicio comunitario. En estos lugares se pueden conocer nuevos amigos y formar conexiones con objetivos compartidos. Si no sabes qué actividades ofrece tu escuela o comunidad, platica con tu maestro o consejero escolar.
- Comparte partes de tu cultura con las que te sientas más orgulloso y aprende más sobre otras culturas de tus compañeros.
- Dile a tus padres quiénes son tus amigos y presenta tus amigos a tus padres. Recuerda que tus padres tienen derecho a saber con quién pasas el tiempo.

---

**¿Qué es una pandilla?** La palabra "pandilla" puede significar simplemente un grupo de personas. Aquí, sin embargo, nos referimos a las personas que son parte de un grupo organizado que comete delitos. Las pandillas a menudo tienen un nombre, usan cierta ropa, colores o tatuajes y participan en conductas peligrosas. Es útil saber que los adolescentes recién llegados no parecen ser propensos a unirse a pandillas en comparación con jóvenes nacidos en los EE.U.U.. Sin embargo, las pandillas pueden ser atractivas para algunos adolescentes. Los chicos a veces se unen a pandillas porque creen que los harán sentirse seguros o que pertenecen a un grupo.

**Para los padres:** Si le preocupan las pandillas o cree que su hijo puede estar en problemas, intente hablar con el consejero de la escuela de su hijo.

**Para los adolescentes:** No te dejes presionar para unirse a una pandilla. Piensa en tu futuro.

---

## Discriminación e Intimidación (Bullying)

La discriminación es tratar injustamente a alguien por quien es, por ejemplo, por raza, color, país de origen, sexo, discapacidad o religión. En la escuela, por ejemplo, alguien podría no ser elegido para ser parte de una competencia de matemáticas porque es mujer o los estudiantes podrían ser disciplinados más duramente debido a su raza. Este tipo de discriminación en las escuelas es ilegal.

La intimidación (bullying) significa acciones agresivas y repetidas que están destinadas a dañar o asustar a otra persona. La intimidación puede ocurrirle a niños de todos los orígenes y puede manifestarse en formas diferentes:

- Física, como golpear o empujar
- Verbal, como apodos, burlas o difundir rumores
- Electrónica, a través de mensajes de texto, correos electrónicos o en las redes sociales. Esto se llama acoso cibernético (cyberbullying).



# Discriminación e Intimidación (Bullying)

Si la intimidación es por raza, color, país de origen, sexo, discapacidad o religión y está interfiriendo con la capacidad de un alumno de participar en la escuela, se denomina acoso discriminatorio. La ley exige que las escuelas respondan al acoso discriminatorio, investigando y tomando medidas rápidamente para detener el hostigamiento.

## Para Los padres:

Algunas señales de advertencia de que su hijo podría estar siendo intimidado o sufrir discriminación:

- Miedo o reticencia a viajar en el autobús escolar, ir a la escuela u otras actividades.
- Aparatos electrónicos, libros o ropa que no aparecen o están dañados.
- Cambios en el apetito o dificultad para dormir.
- Ansiedad, tristeza o mal humor.
- Cortes o moretones inexplicables.
- Dolores de estómago, dolores de cabeza u otras enfermedades físicas frecuentes.

Si cree que su hijo adolescente está siendo intimidado o enfrenta discriminación:

- Escuche a su adolescente y trate de obtener información sobre lo que sucedió o continúa ocurriendo. Haga preguntas y hágalos saber que la situación no es su culpa y que no hicieron nada para merecerlo. Asegúrese de dar seguimiento regularmente.
- Hable con el maestro de su hijo, el consejero escolar, el director de la escuela o con la administración general. La mayoría de las escuelas toman la intimidación, la discriminación y el acoso muy en serio. Si la administración no responde, comuníquese con la junta escolar local, el departamento de educación de su estado o presente una queja ante el gobierno federal. Si el acosador tiene un arma, hay abuso sexual o si su hijo está en peligro físico, considere ponerse en contacto con la policía.
- La intimidación puede dañar la autoestima y la autovaloración de su hijo, así que asegúrese de brindarle apoyo y ejemplos específicos de su valor para la familia, la comunidad y el mundo.



# Discriminación e Intimidación (Bullying)

## Para los adolescentes:

Si te están intimidando o discriminando, debes saber que no estás solo. Chicos de diferentes orígenes se han enfrentado a estos problemas. No es tu culpa y no te lo mereces. Sin importar los motivos, tienes derecho a sentirte seguro en la escuela y en línea.



### Iniciadores de conversación

- ¿Alguna vez te han molestado o intimidado? Si es así, ¿qué dijiste o hiciste?
- ¿Alguna vez te sentiste tratado injustamente por un maestro o por la escuela?
- ¿Alguna vez te has sentido inseguro en la escuela, en el trabajo o en línea?
- ¿Qué harías si vieras a otro niño en la escuela siendo intimidado o si alguien en el trabajo es discriminado?
- ¿Qué crees que es el liderazgo? ¿Qué significa ser a un buen líder?

## Discriminación e Intimidación (Bullying)

Si estás siendo intimidado o enfrentas discriminación:

- Dile a tus padres, a un maestro o a otro adulto en quien confíes. No intentes manejarlo por tu cuenta. Algunas veces, los adultos no siempre denuncian la discriminación o la intimidación, pero piensan que el problema desaparecerá naturalmente. Si crees que el adulto a quien le contaste no lo está tomando en serio ni está haciendo algo activamente, díselo a otra persona.
- Si puedes, aléjate de la situación.
- No tomes represalias (devolver el golpe, insultar al agresor o comportarte de la manera en que se comporta el agresor) o podrías ser tú el que se meta en problemas.
- Si estás siendo intimidado en línea, guarda copias o capturas de pantalla.
- Reporta la intimidación o las publicaciones, fotos y comentarios amenazantes. Los sitios de medios sociales tienen formas de hacer esto.



¡No seas el intimidador! A veces, sentirse con el poder o tratar de encajar puede generar la tentación de intimidar a otros, pero esto puede tener graves consecuencias para ti y puede causar un daño real. También hay otras maneras de sentirse con poder, como defender a otros niños o ser un líder en actividades escolares.

# Autoestima e Imagen Corporal

## Para Los padres:

**E**n los años de la adolescencia se producen grandes cambios. Los cerebros se desarrollan, se da un crecimiento emocional y social, y los cuerpos comienzan a adquirir características adultas, también conocidas como pubertad. Los adolescentes crecen y se desarrollan a ritmos diferentes y es probable que su adolescente esté cada vez más consciente de su cuerpo durante este tiempo. Es muy probable que la escuela de su hijo tenga una clase sobre educación sexual o de salud que cubra muchos de estos temas. Sin embargo, dado que los adolescentes con baja autoestima son más propensos a involucrarse en conductas de riesgo, es importante que usted también ayude a su adolescente a tener una visión positiva de sí mismo y de su cuerpo.





# Autoestima e Imagen Corporal



- Escuche a sus adolescentes y reconozca las preocupaciones sobre su apariencia.
- Muestre orgullo sobre su adolescente. Hágale saber cuándo ha hecho algo de lo que está orgulloso. Concéntrese en su carácter y acciones en lugar de su apariencia.
- Recuérdele a su adolescente que las imágenes en la TV, vallas publicitarias, etc. no reflejan a la persona promedio. Las imágenes pueden verse alteradas (por ejemplo, las mujeres pueden parecer más delgadas y los hombres más musculosos) y, a menudo, no son realistas.
- Si bien es posible que vea una variedad de estilos de cabello, ropa e incluso tatuajes y perforaciones (piercings) entre algunos adolescentes estadounidenses, recuerde que la mayoría de los padres estadounidenses también tienen reglas sobre la apariencia de sus hijos.
- Ayude a su hijo a desarrollar nuevas rutinas de higiene, que incluyen baños frecuentes y el uso de desodorante.
- Anime a su hijo adolescente a participar en actividades como el arte, la música o los deportes, que no se centren en la apariencia sino que ayuden a generar confianza.
- Recuerde, los adolescentes pueden parecer físicamente maduros mucho antes de que sus cerebros y emociones.

## Para los adolescentes:

La autoestima significa la forma en que te sientes acerca de ti mismo y lo valioso que crees que eres. Si tienes una autoestima saludable, te gustas como eres y te das cuenta de que nadie es perfecto. A veces esto es difícil de lograr. Las películas, la televisión, las revistas y la publicidad a menudo pueden hacerle pensar que debes verte de cierta manera, o tener cierto tipo de cuerpo, para ser bello o bella. Los medios de todo el mundo no siempre son buenos para mostrar la variedad de cuerpos, colores de piel, texturas de cabello y vestimenta que las personas tienen.



## Autoestima e Imagen Corporal

Como adolescente, tu cuerpo puede cambiar mucho. Es posible que ya hayas experimentado algunos cambios, pero todos somos diferentes. Los cambios con la pubertad ocurren en diferentes momentos y a diferentes velocidades dependiendo de lo que sea correcto para tu cuerpo. Puedes aprender sobre algunos de estos cambios en las clases sobre educación sexual o de salud en tu escuela. Es importante darse cuenta de que a medida que tu cuerpo cambia, tus necesidades de higiene (mantenerse limpio y saludable) también cambian. Es posible que necesites ducharte más a menudo, usar un desodorante para las axilas y lavarte la cara. En los Estados Unidos, muchas adolescentes, pero no todas, usan maquillaje, se tiñen el pelo o se afeitan la pierna y el pelo de las axilas, mientras que algunos adolescentes se afeitan el vello facial.



# Autoestima e Imagen Corporal



- Trata de no compararte con tus amigos o personas en la televisión o en las películas. Si te preocupa tu peso o los cambios en su cuerpo, puedes hablar con un médico para asegurarte de que todo esté bien.
- Presta atención a tus necesidades de higiene en constante cambio.
- Busca amigos a quienes le agrades, independientemente de tu apariencia y la ropa que uses.
- Toma en cuenta que es probable que tus padres estén haciendo todo lo posible con recursos limitados. Sé creativo en la elección de ropa, por ejemplo, echando un vistazo a las tiendas de segunda mano para comprar ropa de segunda mano barata pero atractiva.
- Recuerda que es importante ser tú mismo y sentirte cómodo con lo que usas. Los amigos o las personas a quienes admiras pueden vestirse de cierta manera y puede ser tentador intentar vestirse o cambiar tu apariencia para que te veas como ellos. Pero es posible expresarte sin dejar atrás tus valores. Por ejemplo, si tú y tu familia valoran ciertas formas de vestimenta cultural y religiosa, debes sentirte cómodo con lo que usas y tienes derecho a sentirte seguro y libre de acoso.

## Iniciadores de conversación

- *Nombra tres cosas que te gustan de ti mismo que no tienen nada que ver con tu apariencia.*
- *¿Qué rasgos admiras en otras personas?*
- *¿Cómo crees que la gente común se compara con los modelos y actores en la televisión?*
- *¿Qué es más importante: ser inteligente, fuerte, valiente, amable, responsable, bonita?*
- *¿Qué es lo más difícil de ser adolescente?*

# Citas y Relaciones


## Para Los padres:

La forma en que los niños y niñas adolescentes interactúan en los Estados Unidos puede ser muy diferente a la de su país de origen. Una "cita" se refiere al tiempo planeado para conocerse y pasar tiempo juntos. Es importante saber que la planificación de salidas, o "citas", pueden significar cosas diferentes y las familias las abordan de manera diferente según su cultura y creencias personales. En los Estados Unidos, una cita podría ser un plan para que dos adolescentes vayan al cine o salgan a comer. También podría pasar tiempo juntos como parte de un grupo más grande de niños. Los adolescentes de hoy también pasan mucho tiempo conociéndose mediante mensajes de texto, usando sitios de redes sociales y hablando por teléfono.



## Citas y Relaciones

En los EE.UU., es probable que vea una variedad de relaciones, incluidas las relaciones entre personas del mismo sexo. También puede parecer que la mayoría de los adolescentes son sexualmente activos, pero es importante saber que muchos no participan de este comportamiento. Recuerde, hay una gran diferencia en la forma en que las familias estadounidenses manejan las citas y las relaciones. Por lo general los padres establecen reglas para sus adolescentes sobre las citas. Algunos padres están de acuerdo con que su hijo participe en actividades de género mixto, mientras que otros pueden no estar cómodos con las citas individuales. Otros padres pueden permitir que sus hijos participen siempre que un adulto esté presente o solo cuando cumplan cierta edad. Lo más importante es que piense sobre lo que funciona bien para su familia y explíquelo claramente a su hijo.

- 
- Hable con su adolescente sobre sus valores y creencias sobre citas y relaciones, incluidas las relaciones sexuales.
  - Converse con su adolescente sobre lo que, según ustedes, hace que una relación sea saludable.
  - Establezca reglas y expectativas claras. Explique los motivos de sus reglas. Asegúrese de averiguar qué es importante para su adolescente para que pueda comprender mejor las experiencias de su hijo y pueda llegar a un acuerdo cuando sea necesario.
  - Conozca a los amigos de su adolescente y pase tiempo con ellos también.
  - Asista a actividades con su hija y sus amigos en lugar de evitar que ella no vaya.

Las escuelas a menudo organizan eventos para adolescentes, como conciertos, eventos deportivos y bailes, como el baile de graduación. Estas actividades pueden parecer eventos sociales importantes para los adolescentes y pueden asistir solos, en pareja o como parte de un grupo para divertirse con sus compañeros. Las escuelas generalmente permiten que los padres interesados vayan y ayuden a supervisar, también conocidos como "acompañantes".

Puede tener grandes expectativas sobre el desarrollo educativo y profesional de sus hijas, pero también querrá mantener las restricciones tradicionales sobre citas y libertad personal. Tenga en cuenta que esto probablemente sea difícil para las niñas, especialmente porque muchas de sus amigas pueden tener más libertad.

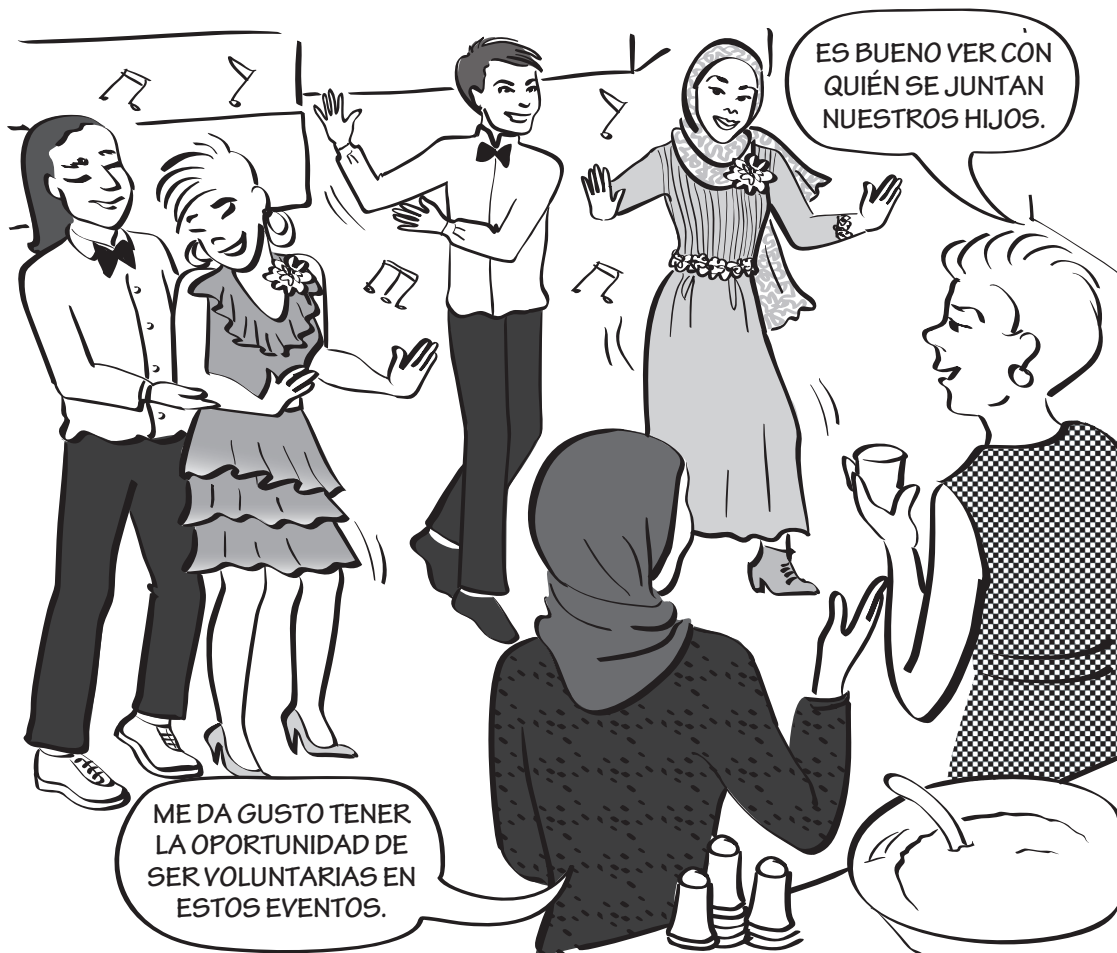
## Citas y Relaciones

Tenga en cuenta que en los EE.UU., los adolescentes tienen citas para conocerse, pero rara vez se casan antes de la edad legal de 18 años.

### Para los adolescentes:

En los EE.UU., las citas a menudo se consideran parte del crecimiento, aunque no todas las familias lo ven de esa manera. Algunas familias no creen que los adolescentes debieran tener relaciones amorosas. Muchos adolescentes en los EE.UU., no solo los recién llegados, luchan entre las creencias de su familia y los diferentes valores que ven entre sus amigos o en la televisión y las películas.

Algunas familias pueden creer que los niños y las niñas deben recibir un trato diferente en lo que concierne a citas. A menudo, a los padres les preocupa que si una niña pasa tiempo a solas con



## Citas y Relaciones

un niño, podría lastimarse o dañar su reputación o la de la familia. Debido a esto, algunas familias son más restrictivas con las niñas y no les permiten tener tanta libertad como los niños. Puede ser difícil sentirte atrapado entre diferentes creencias y opiniones.

También a veces puede parecer que muchos adolescentes son sexualmente activos, pero es importante saber que muchos no lo son. Las relaciones sexuales requieren madurez y responsabilidad. El sexo también puede complicar las relaciones y provocar consecuencias para las que quizás no estés preparado. Recuerda, uno de tus responsabilidades más importantes es proteger tu salud física y emocional.

- Habla con tus padres, con un hermano mayor, un consejero escolar o con un maestro, si sientes que estás luchando con diferentes creencias o sientes que te están tratando injustamente. Hazlo cuando estés tranquilo y que ambos tengan tiempo disponible para hablar realmente.
- Busca situaciones donde tú y tus padres puedan llegar a algunos acuerdos. Por ejemplo, tal vez puedas salir con amigos si un hermano mayor te acompaña, o tal vez puedes ir a un evento escolar si un miembro de la familia o alguien de tu comunidad étnica te acompaña.
- Pregúntales a tus padres si les gustaría conocer a la persona con quien tienes una cita. Si bien puede ser tentador esconder a un novio o novia de tus padres, probablemente no sea una buena idea. Tus padres tienen derecho a saber con quién pasas tu tiempo y son responsables de mantenerte a salvo.
- Debes saber cómo es una relación saludable. Si estás saliendo, ten una idea del carácter de la otra persona: ¿qué tipo de persona es? ¿Es de fiar? ¿Trata bien a los demás? ¿Comparte las creencias que son importantes para ti? ¿Se preocupan por ti y por tus opiniones?
- Si alguien está interesado en salir o tener intimidad contigo, pero a ti no te interesa, ¡dí que no! Habla claro y busca ayuda si se te falta al respeto o a lo que tú deseas.





# Citas y Relaciones

- No supongas que alguien está interesado en tener una cita o relaciones sexuales solo por la forma en que se viste o habla o lo que haya hecho en el pasado. Incluso si es incómodo, es importante que hables con el muchacho o muchacha con quien sales para asegurarte de que ambos estén de acuerdo con las citas, el contacto físico o una relación sexual.
- No te quedes en una relación de control o abuso. A veces, una relación romántica puede no ser saludable o buena para ti. No está bien golpear o ser golpeado por otra persona y nadie debe obligarte a hacer algo que no desees o con lo que no te sientes cómodo o cómoda. El abuso no siempre es de tipo físico. También pueden ser insultos o control emocional sobre una persona. Si consideras que puedes estar en una relación abusiva o de control, habla con un adulto en quien confíes y pide ayuda o llama a la Línea Nacional de Violencia Doméstica (1-800-799-7233).



## Iniciadores de conversación

- *¿Cómo sabes si alguien es de fiar, una buena persona o un buen amigo? ¿Cómo es una relación saludable?*
- *¿Hay alguna historia que hayas escuchado o visto con tus amigos que te haga sentir incómodo o incómoda?*
- *¿A qué edad crees que la gente puede enamorarse? ¿A qué edad deberían casarse las personas?*
- *¿En qué es diferente el amor en la vida real con el de las películas?*

# Compromiso Escolar

## Para los padres:

**E**n los EE.UU., los niños y niñas reciben los mismos niveles de educación. La escuela se considera una prioridad, ya que graduarse del nivel secundario generalmente es necesario para asistir a la universidad o encontrar un buen trabajo. En clase, se anima a los estudiantes a hablar, participar en discusiones y hacer preguntas. Mientras el alumno siga las reglas de la clase, esto no se considera un comportamiento conflictivo. De hecho, a menudo es necesario para el éxito escolar. Como padre, también se espera su participación en la educación de su hijo al asistir a reuniones con los maestros para conocer el progreso de su hijo adolescente.

Buenas preguntas para hacerle al maestro de su hijo:

- ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades de mi hijo en lectura, matemáticas y ciencia?
- ¿Las tareas de mi hijo las cumple con precisión?
- ¿La escuela cuenta con programas especiales para satisfacer las necesidades de mi hijo?
- ¿Mi hijo tiene amigos cercanos? ¿Qué tan bien se lleva mi hijo con los otros estudiantes?
- Si mi hijo planea asistir a la universidad, ¿cómo ayudará la escuela con el proceso de solicitud?



No use a su hijo como intérprete o traductor. En su lugar, solicite un intérprete si necesita ayuda para comunicarse con la escuela. Si no entiende las cartas u otros documentos que llegan a casa desde la escuela, también puede pedirle a la escuela que los traduzca. Las escuelas a menudo tienen reuniones de enlace entre padres y escuela que pueden ayudar.



# Compromiso Escolar



- No tema visitar la escuela y el aula de su hijo y hacer preguntas al maestro y a los administradores. Si su hijo tiene problemas, pregúntele a su maestro sugerencias como tutoría.
- Verifique el progreso de su hijo en línea, así como a través de boletas de calificaciones periódicas.
- Hable con su adolescente sobre sus tareas escolares y anímelo a hacer un esfuerzo, aun cuando lo resulta difícil.
- Asegúrese de que su adolescente tenga un lugar para hacer la tarea con pocas distracciones.
- Considere ofrecerse como voluntario en la escuela de su adolescente como una forma de mantenerse involucrado y conocer a otros padres.
- Aliente y apoye a su adolescente para que permanezca en la escuela. Puede ser difícil para los adolescentes mayores inscribirse en la escuela secundaria, especialmente si van rezagados. Sin embargo, una educación secundaria es valiosa y las escuelas suelen ser un lugar seguro para que los adolescentes se acostumbren a un nuevo país.



## Compromiso Escolar

Por ley, todos los niños en los Estados Unidos deben ir a la escuela. La educación pública es gratuita, al igual que el transporte hacia y desde la escuela (en la mayoría de las comunidades), y se ofrecen programas de desayuno y almuerzo para los estudiantes que califican. No asistir a la escuela o ausentarse sin permiso se denomina ausentismo injustificado. Un menor y su padre/tutor pueden ser arrestados por la policía y sometidos a acción disciplinaria por la escuela por ausentismo injustificado. Es importante ponerse en contacto con la escuela si su hijo va a faltar.

Si completar el nivel secundario no parece posible para los adolescentes mayores, una alternativa es el Examen de Desarrollo de Educación General, o GED. Esta prueba evalúa el conocimiento en cuatro áreas temáticas y es una alternativa a un diploma de nivel secundario. Muchos colegios comunitarios y otras organizaciones ofrecen clases para prepararse para el GED.



# Compromiso Escolar

## Para los adolescentes:

La escuela intermedia y la secundaria pueden ser un desafío para todos los adolescentes.

- ¡Exprésate en clase y haz preguntas!
- Si te atrasas en la clase o recibes un trato injusto, habla con tus padres o pide ayuda a un maestro o consejero escolar, como tutoría. Las escuelas a menudo tienen un contacto para familias recién llegadas que también puede ayudarte.
- Considera unirse a actividades extraescolares, como clubes y deportes. Pueden ayudarte a encontrar chicos que comparten los mismos intereses y ayudarte a desarrollar habilidades importantes para el futuro.
- Sé persistente. Si te sientes desanimado o estás contemplando abandonar la escuela, recuerda que un diploma de nivel secundario es importante para futuros trabajos o para la universidad. Aportas fortalezas y experiencias importantes al aula, como el conocimiento de diferentes idiomas, países y culturas. No olvides estas fortalezas, especialmente durante los momentos en que puedes estar batallando con otros temas académicamente o aprendiendo un nuevo idioma. ¡Sigue trabajando duro y superarás los desafíos y obstáculos!



### Iniciadores de conversación

- *¿Quién es o fue tu maestro favorito? ¿Por qué?*
- *¿Cuál es o fue tu materia favorita? ¿Por qué?*
- *¿Cuáles son/fueron las mejores y las peores cosas de la escuela?*
- *¿Cómo es tu nueva escuela diferente a la anterior?*

# Participación en la Comunidad

## Para los padres:

**E**n los EE.UU. los padres a menudo acuden a las actividades de sus hijos. La participación en su comunidad, a través de grupos, clubes y deportes o actividades para niños, puede ayudar con el desafío de adaptarse a un nuevo país. Muchas comunidades tienen una amplia gama de actividades que usted y su familia pueden disfrutar. Participar en estas actividades también puede ser una manera segura para que usted y su adolescente desarrollen confianza, habilidades de liderazgo, practiquen inglés y hagan amigos. Incluso puede hacer amigos con otros adultos que también están lidiando con los desafíos de criar a un adolescente.



# Participación en la Comunidad

Algunos ejemplos de actividades comunitarias:

- Girl Scouts o boy scouts
- Música instrumental o coro
- Clases de danza, teatro y arte o clubes
- Clubes extraescolares, incluidos clubes internacionales
- Programas deportivos escolares
- Programas de deportes comunitarios, como los dirigidos por clubes locales para chicos y para chicas
- Clases y programas comunitarios patrocinados por parques locales, bibliotecas y departamentos recreativos
- Actividades culturales o étnicas
- Actividades basadas en la fe

Algunas de estas actividades cuestan dinero, pero muchas pueden ofrecer asistencia financiera o becas. Los programas a través de las escuelas públicas y las bibliotecas son a menudo gratuitos y muchos programas deportivos escolares pueden ajustar los uniformes para respetar el decoro de las niñas.

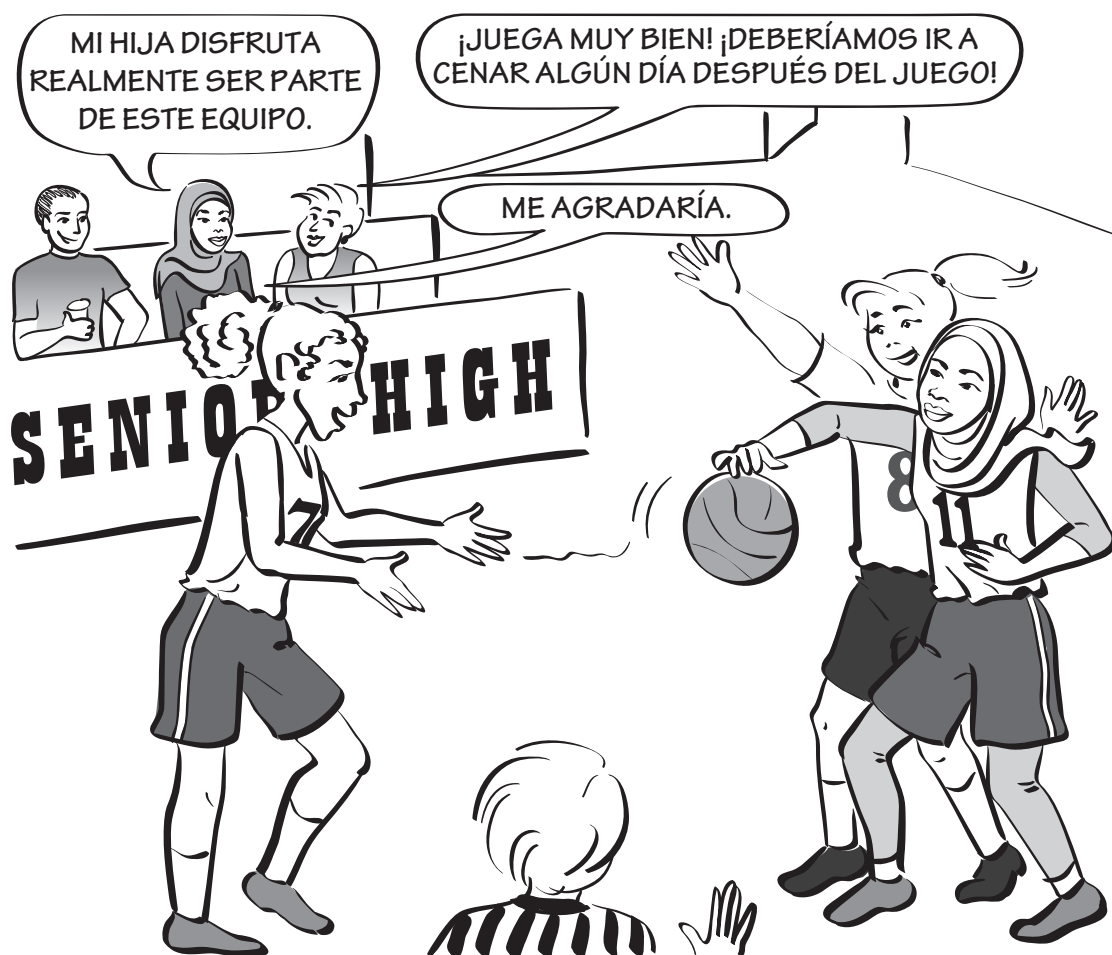
## Iniciadores de conversación

- *¿Qué tipo de actividades comunitarias le gustaría hacer?*
- *¿Hay alguna actividad que podamos hacer como familia?*

# Participación en la Comunidad

## Para los adolescentes:

Una buena forma de sentirte más cómodo en tu nueva comunidad es involucrarse en actividades tales como practicar deportes para un equipo de la escuela o del vecindario, unirse a un club escolar o asistir a una clase en un centro comunitario. Participar en estas actividades es una excelente forma de hacer amistades con personas que tienen intereses similares, generar confianza y aliviar el estrés. También muestra liderazgo, una vida equilibrada y un compromiso con la comunidad, lo que te puede ayudar si te interesa la universidad o conseguir un trabajo. Si tu escuela no tiene un grupo de recién llegados u otro tipo de grupo o actividad que te interese, habla con un consejero o maestro de la escuela para comenzar uno. ¡Animar a tus padres a asistir a tus juegos, conciertos y otros eventos también podría ayudarles a sentirse más relajados!



# Seguridad en Línea y Cibernética

## Para Los padres:

Internet puede ser una gran herramienta. Su hijo adolescente probablemente disfrute pasar tiempo en línea chateando con amigos tanto aquí en los Estados Unidos como en el extranjero, compartiendo fotos o videos, y jugando juegos. También pueden realizar tareas escolares en línea. Hacer un seguimiento de lo que hacen los adolescentes en línea y mantenerlos seguros es un desafío para todos los padres. Tener conversaciones abiertas y constantes sobre lo que su hijo está haciendo en línea es la mejor manera de mantenerlos seguros. Si su adolescente sabe que usted está interesado, es posible que se sienta más cómodo hablando con usted sobre lo que hace en línea.





## Seguridad en Línea y Cibernética



- Explore los sitios, aplicaciones y juegos que su adolescente usa y comparta algunos de sus favoritos. Pregunte sobre las redes sociales que usa y con quién está hablando en línea.
- Establezca límites de tiempo y expectativas claros, incluso qué sitios son apropiados para visitar, cuáles deben evitar y qué información está bien compartir o debe permanecer privada. Pregúntele qué piensa para que se sienta involucrado en la toma de decisiones.
- Tenga en cuenta que algunos videojuegos pueden ser muy violentos, incluir contenido sexual o implicar la interacción con extraños. Los dispositivos para juegos y las computadoras generalmente tienen filtros para menores para controlar el acceso y así restringir lo que su hijo puede hacer y ver.
- Mantenga las computadoras y los sistemas de juego en un área común de su hogar.
- Desarrolle reglas para el uso del teléfono celular de su adolescente, como no usar teléfonos durante las comidas familiares. También está bien informarle a su hijo adolescente que ocasionalmente puede consultar su teléfono para controlar el uso de sus redes sociales o mensajes de texto.
- Pregúntele a su hijo adolescente sobre las cosas que podría ver en línea que los hagan sentir incómodo. Aliéntelo a acudir a usted si está preocupado o si alguna vez se siente inseguro en línea.



- No suponga que su hijo ya sabe cómo mantenerse seguro en línea. Incluso si su hijo le dice que ya sabe evitar peligros en línea, siga haciendo preguntas y verificando.
- No castigue a su hijo adolescente quitándole la computadora, ya que puede necesitarla para hacer las tareas escolares.
- No culpe a su hijo si recibe mensajes inapropiados. Es posible que haya recibido estos mensajes sin solicitarlos y no necesariamente significa que su hijo haya hecho algo inapropiado.



# Seguridad en Línea y Cibernética

## Iniciadores de conversación

- *¿Cuáles son algunos de sus sitios o aplicaciones favoritas?*
- *¿Con quién platica en línea?*
- *¿Sabe cómo mantenerse seguro en línea? ¿Cómo mantiene su información privada? ¿Sabe cómo reportar un comportamiento inapropiado o bloquear a alguien?*
- *¿Alguna vez se ha sentido inseguros en línea?*

## Para los adolescentes:

Probablemente uses Internet para chatear con tus nuevos amigos en los EE.UU. y para mantenerte en contacto con los amigos que dejaste en tu país de origen. También verás que es una gran herramienta para hacer tus tareas escolares. Recuerda, tus padres tienen derecho a saber lo que estás haciendo en línea y asegurarse de que estás a salvo. También puedes ayudar a mantenerte seguro mientras estás en línea.



## Seguridad en Línea y Cibernética



- Ten cuidado al hablar en línea con extraños. Es difícil saber si la persona es realmente quien dice ser.
- Antes de publicar algo en línea, piensa si te incomodaría que un maestro, pariente o extraño viera esa publicación. Las imágenes, los pensamientos y los mensajes que publicas no son necesariamente privados y pueden compartirse con otros, incluso años más adelante.
- Está bien bloquear a otros si no son amables o te hacen sentir incómodo o incómoda. También puedes denunciar a cualquier persona que se comporte de manera inapropiada o amenazante, generalmente a través del sitio que estás utilizando. Si recibe mensajes dañinos, también debes avisar a tus padres o a un adulto de confianza.
- Trata a las personas en línea de la misma manera en que las tratarías en persona. Cuando estás en línea y no puedes ver a las personas, puede ser difícil recordar que son personas reales cuyos sentimientos puedes lastimar.
- Recuerda que los sitios y aplicaciones que son apropiados para ti pueden no serlo para tus hermanos menores.



- Nunca compartas información personal como tu nombre completo, dirección o número de teléfono en línea. Cuando juegues videojuegos, no uses una foto tuya que sea real y no uses una cámara web.
- Nunca te reúnas con a alguien en persona a quien solo conozcas en línea.
- No hable de sexo en línea o envíes imágenes desnudas o sexuales. Si envías o almacenas este tipo de mensajes, es posible que estés infringiendo la ley.
- No visites sitios ni participes en conversaciones que puedan ponerte en riesgo; muchos sitios web pueden contener contenido sexualmente inapropiado o promover ideologías violentas o extremistas.

# Drogas, Alcohol y Tabaquismo

## Para los padres:

Los adolescentes a menudo tienen emociones y reacciones muy fuertes. Esto puede ser especialmente cierto para los adolescentes que sienten el estrés de adaptarse a una nueva cultura. Algunos adolescentes también luchan contra la depresión o la ansiedad y pueden recurrir a las drogas o al alcohol para sobrellevar la situación. Afortunadamente, la investigación ha demostrado que los adolescentes inmigrantes son menos propensos a usar drogas ilegales o alcohol que los adolescentes nacidos en los Estados Unidos. Los adolescentes también son menos propensos a abusar del alcohol o las drogas si tienen una relación cercana con su familia y reciben supervisión de sus padres.



# Drogas, Alcohol y Tabaquismo



- Asegúrese de que sus adolescentes sepan que no quiere que fumen, beban alcohol o consuman drogas, pero también pídale su opinión y escuche lo que tengan que decir.
- Participe en la vida de su hijo adolescente: hagan cosas juntas como jugar juegos, salir a caminar o ir a la biblioteca.
- Escuche las preocupaciones de su hijo y ayúdelo a hablar sobre sus emociones. Asegúrese de que su hijo adolescente sepa que puede acudir a usted en busca de ayuda.
- Manténgase abierto a la idea de asesoría o a grupos de apoyo para adolescentes. Si cree que su hijo adolescente tiene problemas de depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental, su médico o el consejero de la escuela de su hijo puede ayudarlo.

## Para los adolescentes:

El alcohol, el tabaco y las drogas ilegales pueden dañar tu cuerpo y tu mente. Debido a que todavía estás creciendo y tu cerebro aún se está desarrollando, los efectos del alcohol, el tabaco y las drogas ilegales pueden ser aún más dañinos que en el caso de los adultos.

Aquí hay otras buenas razones para evitar el alcohol, el tabaco y las drogas:

- El alcohol, el tabaco y las drogas ilegales pueden ser adictivos, lo que significa que una vez que comiences a usarlos, puede ser difícil dejarlos.
- Es ilegal: puedes tener problemas serios por consumir drogas o alcohol.
- El uso de drogas y alcohol puede afectar lo bien que te desempeñas en la escuela.
- Beber o consumir drogas puede impedir que hagas otras cosas que te gustan, como deportes, música, arte, obtener una licencia de conducir y otras actividades.
- Subirse a un automóvil con alguien que ha estado bebiendo o consumiendo drogas es muy peligroso.
- La mayoría de las personas no consume drogas.

# Drogas, Alcohol y Tabaquismo

*En los EE.UU., el consumo de alcohol es ilegal antes de los 21 años y en la mayoría de los estados es ilegal comprar tabaco antes de los 18 años. Si compras o das alcohol a una persona menor de 21 años, también puedes ser arrestado.*

A pesar de todas estas razones, algunos adolescentes eligen fumar, beber o usar drogas para tratar de sobrellevar el estrés o porque lo hacen sus amigos. Es natural experimentar estrés cuando eres adolescente y quieres adaptarte; si eres nuevo en tu escuela o vecindario, tal vez busques formas de ser aceptado. Sin embargo, es importante recordar que la mayoría de los chicos no fuma, ni bebe o consume drogas y que hay muchas mejores maneras de manejar con el estrés.



# Drogas, Alcohol y Tabaquismo



- Hazte amigos de chicos que no fumen, beban ni consuman drogas. Busca amigos que te respalden.
- Confía en ti mismo. Si algo te parece mal, no lo hagas.
- Evita situaciones en las que puedas verte presionado a hacer algo que no desees.
- Planifica con anticipación lo que vas a decir si te ofrecen drogas o alcohol. Un simple "No, gracias" funciona. O ten una excusa preparada: "Tengo examen o juego mañana."
- Para afrontar el estrés, haz ejercicio, habla con un amigo o miembro de tu familia, respira profundamente y duerme lo suficiente.
- Si notas que te sientes ansioso, deprimido o con problemas para controlar tus emociones, solicita ayuda. Habla con tus padres u otro adulto de confianza.



No cedas a la presión de tus amigos. Recuerda, no estar de acuerdo con tus amigos puede resultar difícil en el momento, pero seguramente has superado cosas más difíciles.

## Iniciadores de conversación

- *¿Qué te ayuda a relajarte cuando te sientes realmente estresado?*
- *¿Por qué crees que es ilegal que los niños menores de 21 años beban alcohol?*
- *¿Has estado en una fiesta en donde hubo alcohol o drogas? ¿Cómo lo manejaste?*
- *¿Te sientes presionado por tus compañeros?*

# Manejo del Automóvil

## Para Los padres:

La obtención de una licencia de conducir en los EE.UU. es algo que muchos adolescentes desean, aunque muchos también optan por no obtener una licencia. Una licencia puede facilitar mucho a los adolescentes y a sus familias el llegar a un trabajo o a las actividades extracurriculares. En la mayoría de los estados, los adolescentes tienen que pasar por varias etapas antes de tomar su prueba final. Estas etapas a menudo incluyen una clase de educación para el conductor y horas de práctica de manejo, que les dan a los adolescentes tiempo para aprender a conducir de manera segura.





## Manejo del Automóvil

*Conducir sin licencia es ilegal en los 50 estados y las consecuencias pueden incluir costosas multas y tiempo en la cárcel. Si conduce sin seguro, puede arriesgarse a recibir una infracción, una multa y la suspensión de su licencia de conducir.*



- Mantenga la calma mientras su hijo adolescente aprende a manejar. Anímelo y manténgase involucrado en el proceso. Lleva tiempo y experiencia aprender a conducir de manera segura.
- Ayude a sus hijos a tomar decisiones seguras dando un buen ejemplo y siguiendo todas las leyes de tránsito.
- Hágalos saber a sus hijos que si alguna vez se sienten incómodos manejando o como pasajero en el automóvil de otra persona lo pueden llamar para pedirle ayuda.
- Establezca expectativas y consecuencias claras con respecto al uso de un automóvil y conductas de manejo peligrosas.
- Vigile el comportamiento de su adolescente al volante, incluso después de obtener su licencia. Considere instalar un dispositivo de monitoreo que rastree los comportamientos de manejo que pueden necesitar mejoras.
- Asegúrese de contar con un seguro de automóvil y de agregar a su adolescente a su póliza, incluso cuando esté aprendiendo a conducir por primera vez.

*Muchos estados tienen toque de queda para conductores adolescentes, lo que significa que ya no pueden estar manejando a determinadas horas (como entre las 11:00 p.m. y las 6:00 a.m.)*

# Manejo del Automóvil

## Para los adolescentes:

Conducir es un privilegio y una gran responsabilidad. Desafortunadamente, también es la principal causa de muerte entre los adolescentes estadounidenses. Si aún no tienes 18 años, tu padre o tutor podría ser legalmente responsable de los daños o pérdidas causados por tus acciones. Se necesita mucha confianza por parte de los padres mientras aprendes a conducir y es importante proteger tu propia seguridad y la de quienes te rodean. Recuerda, también está bien elegir no obtener una licencia de conducir. Puedes caminar, andar en bicicleta o usar el transporte público para desplazarte.



# Manejo del Automóvil



- Siempre sigue las leyes de tránsito.
- Siempre utiliza los cinturones de seguridad.
- Limita todas las distracciones, incluyendo la música y la cantidad de pasajeros en tu automóvil.
- Si alguna vez te sientes inseguro al conducir o como pasajero en el automóvil de otra persona, llama a tu padre para que te ayude.
- Aprende sobre el mantenimiento general del vehículo, tal como la forma de cambiar el aceite o un neumático.



- Nunca envíes mensajes de texto mientras conduces.
- Nunca tomes alcohol o uses drogas ilegales antes de conducir un automóvil y no te juntes con alguien que sí lo hace.

## Iniciadores de conversación

- *¿Por qué quieres obtener tu licencia de conducir?*
- *Señala a los conductores que están haciendo cosas como hablar por teléfono y comenta por qué no es seguro.*
- *¿Alguna vez te has sentido inseguro cuando conduces con un amigo?*
- *¿Qué harías si te vieras involucrado en un accidente?*
- *¿Quién pagará el dinero del combustible?*
- *¿Qué sucede si vienes a casa después de la hora establecida? ¿O si te imponen una infracción?*

# Educación Superior

**P**ara muchos adolescentes, la universidad es el siguiente paso después de la educación secundaria. Asistir a la universidad requiere mucha preparación, pero por lo general vale la pena. Las personas con un título universitario a menudo pueden obtener empleos mejor remunerados y mejor calificados. Sin embargo, independientemente de si su familia es nueva en los Estados Unidos o ha estado aquí por generaciones, pensar en la universidad puede ser abrumador.

En los Estados Unidos, hay universidades de dos años (también llamadas universidades comunitarias) y colegios o universidades con duración de cuatro años. Las universidades comunitarias generalmente son menos costosas y los créditos que usted acumula por las clases a menudo se pueden validar en una universidad de cuatro años. Algunos estudiantes ahorran dinero inscribiéndose en una universidad comunitaria durante uno o dos años, y luego solicitan su traspaso a una universidad de cuatro años.



## Educación Superior

Una de las decisiones que los adolescentes y sus familias deben tomar sobre la universidad es elegir una escuela cerca de casa o una más lejana. Si asisten a una escuela cercana, los estudiantes pueden optar por vivir en casa mientras toman clases en la universidad. Los estudiantes que van a la universidad en otra ciudad o estado pueden vivir en dormitorios estudiantiles en el campus o en un apartamento fuera del campus. Muchas escuelas ofrecen dormitorios separados por sexo. Los padres y los adolescentes tendrán que discutir los beneficios y desventajas de las diversas situaciones de vivienda. Muchos estudiantes universitarios también trabajan, lo que significa que las familias también pueden querer hablar sobre cómo equilibrar el trabajo y la escuela.



# Educación Superior

Algunos pasos a seguir cuando se planifica para ir a universidad:

- Averigua qué tipo de trabajo deseas (y recuerda, está bien si no estás seguro).
- Infórmate sobre las diferentes escuelas.
  - Habla con tu consejero escolar sobre las escuelas que podrían ser una buena opción.
  - Visita los sitios web de universidades.
  - Si es posible, visita las universidades.
  - Habla con otras personas que han ido a escuelas que te interesan.
- Obtén información sobre ayuda financiera o becas para ayudar a pagar la universidad.
  - Hay diferentes formas de ayuda financiera y becas. Algunas se basan en tus ingresos, otras en tus habilidades (si eres muy bueno para tocar un instrumento o practicar un determinado deporte).
  - Los préstamos y subvenciones para estudiantes también pueden estar disponibles. Tu consejero vocacional puede ayudarte con la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA) para ver para qué eres elegible.
- Toma el examen de evaluación académica (SAT) o el examen ACT. Estas son pruebas especiales que muchos colegios y universidades pueden requerir como parte de su solicitud de admisión.
- Completa las solicitudes para las escuelas en las que estás interesado.
  - Estas solicitudes generalmente cuestan dinero y toman tiempo, así que trata de limitarte a unas pocas escuelas.
  - Existe la posibilidad de exentar el pago de estas solicitudes si no puedes pagar los derechos de la solicitud. Verifica con cada escuela.
  - Por lo general, las solicitudes deben presentarse en enero o febrero del último año del estudiante, pero los plazos varían.
- Una vez que recibas noticias de las universidades, decide a dónde irás e informa a la escuela.

---

**Otras opciones:**

*Algunos estudiantes consideran unirse al ejército después de la escuela secundaria. Si bien ser militar puede ser difícil y peligroso, obtienes un salario y beneficios, aprendes habilidades valiosas y puedes ser elegible para recibir fondos para pagar la universidad.*

*Las escuelas de oficios son otra opción educativa. Proporcionan capacitación necesaria para trabajos específicos, como asistente médico, plomero, electricista, técnico en computación y muchos otros. Las escuelas de oficios suelen ser más cortas y menos costosas que las universidades de cuatro años.*

---



# Habilidades para la Vida Adulta

## Para Los padres:

Los años de la adolescencia son un buen momento para comenzar a enseñarle a su hijo habilidades importantes para la vida, como la toma de decisiones, la administración financiera y las tareas del hogar que deberán hacer cuando sean adultos. Muchos adolescentes trabajan a tiempo parcial, especialmente durante los meses de verano cuando no están en la escuela. Esta es una buena oportunidad para que aprendan sobre los buenos hábitos de trabajo y la administración del dinero.



# Habilidades para la Vida Adulta



- Cuando surjan problemas, ayude a su adolescente a pensar lógicamente y considere las consecuencias de varias decisiones. Puede hacer esto con pequeñas decisiones al principio y gradualmente involucrar a su hijo adolescente en decisiones más grandes o más importantes.
- Si su adolescente consigue un trabajo, ayúdelo a decidir cómo manejar su sueldo ¿Ayudará a pagar las cuentas de la familia? ¿Se ahorrará para la universidad o para una gran compra? Considere ayudar a su adolescente a abrir una cuenta bancaria que lo ayudará a establecer su crédito para futuras compras, como un automóvil o una casa.
- Muéstrelle a su adolescente cómo pagar una cuenta, ya sea con cheque o en línea.
- Considere enseñarles a sus hijos, independientemente de si es mujer o varón las mismas habilidades para el hogar. En los Estados Unidos, tanto los hombres como las mujeres a menudo trabajan y contribuyen a las tareas del hogar, como cocinar, limpiar, lavar la ropa y el trabajo en el jardín, incluso cuando están casados y tienen hijos.

---

*En los Estados Unidos, los niños deben tener al menos 14 años para conseguir un trabajo. Existen leyes estrictas sobre trabajo infantil, que restringen el número de horas y los entornos en los que los jóvenes pueden trabajar. Por ejemplo, si son menores de 18 años, no pueden trabajar durante el horario escolar a menos que el trabajo sea parte de un programa escolar.*

---

## Para los adolescentes:

Como adolescente, te estás acercando a la edad adulta. Eso puede ser aterrador y emocionante a la vez. Hay algunas cosas que puedes hacer ahora para prepararte para las responsabilidades que tendrás como adulto.

Considera obtener un trabajo a tiempo parcial, ya sea durante el año escolar o durante las vacaciones de verano. Un trabajo es una gran manera de aprender algunas habilidades de adultos mientras se gana dinero. Algunas cosas para saber:

- En los Estados Unidos, llegar a tiempo a tu trabajo es muy importante.

## Habilidades para la Vida Adulta

- Asegúrate de preguntarle a tu empleador sobre su código de vestimenta. Algunos trabajos requieren un uniforme.
- Los empleadores generalmente no pueden discriminar o tratar a las personas de manera diferente, según la raza, religión o etnia de alguien. Si crees que estás siendo discriminado, puedes ponerte en contacto con la Comisión de Igualdad de Oportunidades de Empleo (EEOC) de tu localidad.



*Todos los hombres jóvenes de entre 18 y 25 años que viven en los Estados Unidos deben estar registrados en el Servicio Selectivo, incluso si no son ciudadanos. Esta dependencia del gobierno de los EE.UU. mantiene una lista de nombres de hombres jóvenes a los que se podría llamar para que se unan al ejército en el caso de una emergencia nacional. Ten en cuenta que esto es improbable y no ha sucedido desde la década de 1970. Aun así, los hombres jóvenes deben registrarse dentro de los 30 días de su cumpleaños n.º 18. Muchas escuelas secundarias ayudan a sus estudiantes a hacer esto. Si no te has registrado en tu escuela secundaria, puedes registrarte en línea en [www.sss.gov](http://www.sss.gov).*

# Habilidades para la Vida Adulta



- Habla sobre cómo manejar tu dinero con tus padres. Puede ser útil hacer un presupuesto: anota cuánto dinero ganarás en cada cheque de sueldo, y luego anota a dónde irá ese dinero. ¿Le darás algo a tus padres? ¿Ahorrarás algo? ¿Gastarás algo en ropa, un teléfono u otras cosas? Si decides ahorrar algo de dinero, es posible que desees abrir una cuenta bancaria.
- Según cómo te paguen y cuánto dinero ganes, es posible que tengas que presentar una declaración de impuestos ante el gobierno. Si los impuestos se deducen automáticamente de tu cheque de pago, es posible que puedas recuperar algo de dinero mediante la presentación de una declaración de impuestos. Visita [www.irs.gov](http://www.irs.gov) para obtener más información sobre si debes pagar impuestos y cómo hacerlo.
- Es posible que ya sepas cómo hacer algunas tareas domésticas, como cocinar, lavar los platos, comprar comestibles y limpiar. Si no, pídeles a tus padres que te muestren cómo hacerlo. Estas cosas pueden no parecer divertidas, pero son habilidades que necesitarás como adulto, seas un hombre o una mujer.

## Iniciadores de conversación

- *¿Qué quieres hacer cuando te gradúes de la escuela secundaria?*
- *¿Por qué quieres conseguir un trabajo?*
- *¿Te sientes cómodo administrando dinero?*
- *¿Crees que los niños y las niñas deberían tener diferentes responsabilidades en el hogar?*

## Recursos Adicionales

### ***Pertenencia e Identidad Cultural***

Issues for Immigrant Parents and Their Children  
(YourSocialWorker.com) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=69955>

“Mama, I don’t Want Them to Know That I’m Muslim”: Raising Kids with Strong Identity Parenting Webinar (The Family and Youth Institute) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=6996>

Knowing Who You Are: Helping Youth in Care Develop their Racial and Ethnic Identity (Casey Family Programs) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=1720>  
Understanding, Preventing, and Treating Problem Behaviors Among Refugee and Immigrant Youth (Center for Multicultural Human Services) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=0938>

Parenting Interviews (BRYCS) [http://www.brycs.org/aboutRefugees/parenting\\_interviews.cfm](http://www.brycs.org/aboutRefugees/parenting_interviews.cfm)

Youth Interviews (BRYCS) [http://www.brycs.org/aboutRefugees/youth\\_interviews.cfm](http://www.brycs.org/aboutRefugees/youth_interviews.cfm)

I Came All This Way for Them: Refugee Parents in Their Own Words (BRYCS) [http://www.brycs.org/documents/upload/brycs\\_spotfall2009-2.pdf](http://www.brycs.org/documents/upload/brycs_spotfall2009-2.pdf)

### ***Disciplina***

Communication and Discipline (Drum Publications) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7006>

Beyond Discipline for Teens (Aha! Parenting) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7007>

Teen’s Perspective: What Peaceful Parenting Taught Me (Aha! Parenting) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7008>

## Recursos Adicionales

Curb Your Teen's Bad Behavior with Discipline that Works (WebMD) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7009> resource.cfm?docnum=7009

Teens Health Q & A: Parents & Family (The Nemours Foundation) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7010>

### ***Amigos***

Parents' Guide to Gangs (Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention [OJJDP]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7023>

### ***Intimidación (Bullying)***

Refugee Children in U.S. Schools: A Toolkit for Teachers and School Personnel (BRYCS) <http://www.brycs.org/documents/upload/bullying.pdf>

Highlighted Resource List on Bullying & Discrimination (BRYCS) <http://brycs.org/clearinghouse/Highlighted-Resources-Bullying.cfm>

Cómo presentar una queja por discriminación con el Departamento de Justicia de los Estados Unidos  
Correo electrónico: [education@usdoj.gov](mailto:education@usdoj.gov)  
Teléfono: (202) 514-2092 o 1-877-292-3804 (línea gratuita)  
Carta:

U.S. Department of Justice Civil Rights Division  
950 Pennsylvania Avenue, NW  
Educational Opportunities Section, PHB 4300  
Washington, DC 20530  
<http://www.justice.gov/crt/educational-opportunities-section>

Cómo presentar una queja por discriminación con la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Educación (ED) Correo electrónico: [ocr@ed.gov](mailto:ocr@ed.gov)  
Correo/Fax: Envíe una carta o use el Formulario de Quejas por Discriminación de la OCR disponible en una de las oficinas de

## Recursos Adicionales

cumplimiento de la OCR.

Online: <http://www.ed.gov/ocr/complaintintro.html> o <http://www.ed.gov/ocr/docs/howto.html>

### ***Autoestima e Imagen Corporal***

Home, Motivation, and Self-Esteem (Drum Publications)

<http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=6999>

Sugerencias sobre higiene para adolescentes (WebMD) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7000>

Imagen corporal y autoestima (Salud para adolescentes)

<http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7001>

### ***Citas***

Asian Pacific Institute on Gender (sitio web con temas sobre violencia) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7011>

Website Casa de Esperanza <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7012>

What is Consent? (Rape, Abuse & Incest National Network [RAINN]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7013>

Línea nacional de violencia doméstica: 1-800-799-7233

Dating Abuse Resources for Teens (The National Domestic Violence Hotline) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7014>

Relationship Realities for Parents (Break the Cycle) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7015>



## Recursos Adicionales

### ***Compromiso Escolar***

Highlighted Resource List on Involving Refugee Parents in Their Children's Education (BRYCS) [http://www.brycs.org/documents/upload/brycs\\_spotspring2007-2.pdf](http://www.brycs.org/documents/upload/brycs_spotspring2007-2.pdf)

10 Tips for Success in School for Refugee and Immigrant Students (Refugee Center Online [RCO]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7300>

Highlighted Resource List on Involving Refugee Parents in Their Children's Education (BRYCS) <http://www.brycs.org/clearinghouse/Highlighted-Resources-Involving-Refugee-Parents-Children-Education.cfm>

### ***Seguridad en Línea y Cibernética***

Raising Digital Citizens (National Cyber Security Alliance) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7024>

Chatting with Kids About Being Online (Federal Trade Commission) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7025>

Cyber Tipline (National Center for Missing and Exploitation Children) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7062>

Cyber Civility Curriculum (World Organization for Resource Development and Education [WORDE]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7133>

### ***Drogas y Alcohol***

Keeping Youth Drug Free (U.S. Department of Health and Human Services) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7002>

## Recursos Adicionales

“An Immigrant Paradox for Adolescent Externalizing Behavior? Evidence from a National Sample” (Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology Journal) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7003>

Drugs and Alcohol (Teens Health) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7004>

Peer Pressure (Teens Health) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7005>

### ***Manejo del Automóvil***

Información sobre las leyes de manejo de su estado y cómo obtener una licencia de conducir (Departamento de Transporte de EE. UU., Administración Federal de Carreteras)) <https://www.fhwa.dot.gov/about/webstate.cfm> [webstate.cfm](http://www.fhwa.gov/about/webstate.cfm)

When You Turn 18: A Survival Guide for Teenagers (The State Bar of California) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=3897>

How to Get a Driver’s License: Translated Driver’s Handbooks (Refugee Center Online) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7063>

### ***Educación Superior***

Educational Handbook for Refugee Parents (International Rescue Committee [IRC]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=2554>

The College & Financial Aid Guide for: AB540 Undocumented Immigrant Students (U.S. Center for Higher Education Policy Analysis) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=3869>

The Road to College (Drum Publications) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7016>

## Recursos Adicionales

Parental Support for College Students (Center for Online Education) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7017>

Financial Aid Resources for Hispanic Students (Center for Online Education) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7018>

Non-Citizen Federal Student Aid (U.S. Department of Education) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7019>

### ***Habilidades para la Vida Adulta***

Bank It (Capital One and Search Institute) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7020>

Newcomer's Guide to Managing Money (Consumer Financial Protection Bureau) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=5894>

When You Turn 18: A Survival Guide for Teenagers (The State Bar of California) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=3897>

Workplace Fairness Website <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7021>

High School Student's Page (Internal Revenue Service [IRS]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7022> Living in the United States: A Guide for Immigrant Youth (Immigrant Legal Resource Center [ILRC]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=2294>

## Reconocimientos

La Oficina de Servicios de Enlace para Jóvenes y Menores Refugiados (BRYCS), un proyecto de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB), tiene la colección de recursos en línea más grande del país relacionada con los niños y las familias de refugiados e inmigrantes. El objetivo general de BRYCS es facilitar el intercambio de información y la colaboración entre los proveedores de servicios, fortaleciendo la capacidad de las organizaciones de servicios en todo Estados Unidos para respaldar la seguridad, la estabilidad y el bienestar de los recién llegados. Visite [www.brycs.org](http://www.brycs.org) para mayor información.

Esta guía fue escrita por Margaret MacDonnell, Consultora de BRYCS, con una importante contribución escrita y gestión por parte de la Coordinadora del Programa BRYCS, Mtra. Jacquelin Zubko-Cunha. La Dra. Hilary Chester, Directora asociada, Programa de servicios contra la trata de personas, brindó orientación general. Katelynn McLaren, Especialista en Información e Investigación de BRYCS, y Alissa Rubio, Asociada del Programa, brindaron apoyo. Un agradecimiento especial a SYZGY Media por sus hermosas ilustraciones, diseño y distribución. BRYCS agradece profundamente la valiosa contribución de numerosos revisores durante el desarrollo de este folleto, que incluye: Nouf Bazaz, miembro principal de la Organización Mundial para el Desarrollo de Recursos y Educación (WORDE)/Centro Cultural Internacional (ICC), Goli Bellinger, MSW; LICSW; Jennifer Pavon, MSW y Diane Bayly de USCCB/MRS; y jóvenes participantes de las Consultas de Jóvenes Refugiados de 2016.

Por último, pero no por ello menos importante, BRYCS da un reconocimiento con sincera gratitud a los padres refugiados e inmigrantes por sus valientes viajes, los muchos regalos que brindan y su compromiso con el extraordinario desafío de criar niños en un nuevo país; tenemos mucho para aprender unos de los otros.

## Reconocimientos

La Conferencia de Obispos Católicos de los EE. UU./Servicios de Migración y Refugiados recibió \$ 225,000 en fondos competitivos a través del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE. UU., Agencia para Menores y Familias, Subvención 90RB007. BRYCS se financia al 100% a través de fondos federales. Los materiales presentados son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE.UU., Agencia para Menores y Familias.



