

## Los adolescentes latinos son más felices y saludables si sus familias adoptan el biculturalismo



Jupiter Images

Los padres de jóvenes adolescentes saben que puede ser un reto asegurarse de que sus hijos hagan elecciones saludables. Los padres latinos que han inmigrado a los Estados Unidos enfrentan un desafío particular: criar a hijos adolescentes en un país y una cultura nueva.

Los adolescentes latinos también enfrentan desafíos. Aquellos que intentan por sí mismos adaptarse a la vida en los Estados Unidos, o que son ciudadanos estadounidenses de primera generación con padres originarios de una cultura distinta, pueden enfrentar un riesgo más grande de tener problemas de salud y de incurrir en conductas riesgosas asociadas a la aculturación. La aculturación se define como la medida en que una persona se ajusta a una nueva cultura y la rapidez con que lo hace.

Un estudio patrocinado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) muestra que los adolescentes latinos en los Estados Unidos que mantienen lazos con su cultura de origen, tienen más probabilidad de presentar conductas saludables que sus pares que no lo hacen. Los adolescentes latinos con una fuerte conciencia de su cultura familiar reportaron una autoestima más alta, menos problemas sociales y menos sentimientos de desesperanza, agresión y abuso de drogas o alcohol.

“Los adolescentes que se ajustan a una nueva cultura pueden enfrentar situaciones estresantes

como la discriminación racial”, dijo la científica de los CDC, Corinne Ferdon. “Estas situaciones se asociaron a los adolescentes que practicaban conductas riesgosas como la violencia juvenil y el consumo de drogas o alcohol”.

La buena noticia es que hay formas en que usted y su hijo pueden reducir estos riesgos para la salud. Como padre de familia latino que ha inmigrado a los Estados Unidos, usted puede respetar su cultura de origen y a la vez combinarla con aspectos de la cultura estadounidense para hacer que su hijo adolescente se adapte y lleve una vida saludable y equilibrada. Su hijo adolescente no sentirá que tiene que escoger entre su herencia cultural y la de los Estados Unidos; usted puede contribuir a que esté orgulloso de ambas culturas.

Estos son algunos pasos que pueden tomar los padres latinos para ayudar a mantener a sus hijos adolescentes seguros y saludables:

**1. Busque un equilibrio.** Haga que su hijo comprenda cuáles son los aspectos valiosos de la cultura estadounidense y cuáles representan un conflicto con los valores personales de su familia para ayudar a que tomen decisiones saludables.

**2. Pasen tiempo en familia.** Los horarios de trabajo y la falta del apoyo de la familia extendida a menudo impiden que se pase más tiempo en familia. Es muy importante la convivencia familiar durante periodos de adaptación cultural. Salgan a caminar, coman juntos o realicen otras actividades que disfrute toda la familia.

**3. Hable con su hijo.** Hable con su hijo adolescente a medida que se vaya acostumbrando a la vida en los Estados Unidos y dialogue sobre las maneras de tomar buenas decisiones relacionadas con su salud y seguridad.

**4. Escuche a su hijo.** Cuando surjan diferencias de opinión, trate de escuchar y ser lo suficientemente flexible para entender lo que dice su hijo adolescente sobre cómo se hacen las cosas en esta nueva cultura y sobre la manera en que puede estar pasando dificultades u obteniendo logros.

**Para obtener más información:**

1-800-232-4636

<http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/AdolescentesLatinos/>