

Consejos para los adolescentes latinos que adoptan ambas culturas (Tips for Latino teens)

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente, segura, saludable.

Los padres latinos que han inmigrado a los Estados Unidos enfrentan desafíos particulares al criar a sus hijos adolescentes en una nueva cultura y país. Sus hijos también enfrentan desafíos. Un estudio reciente patrocinado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) que realizó el proyecto sobre salud y aculturación latina de la Universidad de Carolina del Norte indica que los adolescentes que intentan adaptarse a la vida en los Estados Unidos, o que son ciudadanos estadounidenses de primera generación con padres originarios de una cultura distinta, enfrentan 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.

A la vez, los adolescentes latinos en los Estados Unidos que mantienen lazos con su cultura de origen, tienen más probabilidad de practicar conductas saludables que sus pares que no tienen esos vínculos. 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.

La buena noticia es que hay medidas que los adolescentes latinos pueden tomar para respetar el país de origen de sus padres y a la vez adaptarse a diversos aspectos de la cultura estadounidense, de forma que se hagan buenos conocedores de ambas culturas. Los investigadores del tema de la aculturación sugieren las siguientes medidas para ayudar a los adolescentes a estar seguros y saludables. Esto es lo que puedes hacer:

1. No te olvides de quién eres ni de dónde vienes. Cuando sientas la presión de hacer cosas a la forma estadounidense, recuerda los valores con que te criaron y toma las decisiones de acuerdo a lo que es mejor para ti, no lo que otros crean que es mejor. Si naciste en los Estados Unidos, conectar con tu cultura latina añadirá más riqueza a tu vida en los Estados Unidos.
2. Recuerda que el ajuste cultural es como ir a un bufet. Hay partes de la cultura latina y estadounidense que te gustarán y otras no. Tú haces tus propias selecciones y creas una nueva mezcla que funcione para ti. No tienes que escoger entre las dos culturas; puedes ser un experto en ambas.
3. Comparte los momentos difíciles. Cuando tus padres te pregunten cómo te fue en el día, cuéntales lo bueno Y lo malo. Adaptarte a una nueva cultura o a una cultura nueva para tu familia puede ser un gran desafío. Contarle a tus padres estos retos puede ser difícil, pero el compartir cómo te sientes te ayudará a enfrentar esas situaciones y servirá para que tus padres te entiendan mejor.

Para más información visite www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español, o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.