

Los adolescentes latinos son más felices y saludables si sus familias adoptan ambas culturas (Latino teens happier, healthier)

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 realizado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y el proyecto sobre salud y aculturación latina de la Universidad de Carolina del Norte indica que los adolescentes 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, enfrentan probablemente 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, según otro estudio de los CDC.

La buena noticia es que hay medidas que los padres latinos pueden tomar para respetar el país de origen de sus hijos 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.

1. Buscar 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. Pasar 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. Durante periodos de adaptación cultural es muy importante la convivencia familiar.
3. Hablar con sus hijos. 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. Escuchar a sus hijos. 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 enfrenta dificultades y obtiene logros.

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.