



Teens Parents... You're Not Alone!

What's Happening

Being a parent is a 24 hour-a-day job, and sometimes it can feel overwhelming. You may be juggling the demands of a baby, your family, school, and work. Chances are you're not able to do all of the things you enjoyed before your baby was born.

Many teen parents sometimes feel...

- Confused and uncertain—about their future or their skills as a parent
- Overwhelmed—they don't know where to begin or they feel like giving up
- Angry—at the baby's other parent, their friends, or even their baby
- Lonely—like they are the only person dealing with so many problems
- Depressed—sad and unable to face their problems

These feelings do not mean you are a bad parent!

What Can I Do??

Every parent needs support sometimes. If you think stress may be affecting how you treat your baby, it's time to find some help. Try the following:

- **Join a support group.** A group for young moms or dads could give you time with new friends who have lives similar to yours. Your children can play with other children, and you can talk about your problems with people who understand. Look on the Internet or call your local social services agency for information about support groups in your community.
- **Find ways to handle stress.** Take a break while someone reliable cares for your baby. Take a walk with the baby in a stroller, or rest while your baby naps. A social worker or nurse can help you learn other ways to manage stress.
- **Finish school.** Even though it may be difficult, finishing high school (or getting a GED) is one of the most important things you can do to help your baby and yourself. A diploma will help you get a better job or take the next step in your education (such as vocational training or college).
- **Improve your parenting skills.** Don't be afraid to ask for advice from experienced parents. Classes for parents can also help you build on what you already know about raising a happy, healthy child.
- **Call a help line.** Most states have help lines for parents. Childhelp® runs a national 24-hour hotline (1.800.4.A.CHILD) for parents who need help or parenting advice.

Stay in contact with friends and family who support you and make you feel good about yourself. Remember, help is just a phone call away!

This tip sheet was created with input from experts in national organizations that work to protect children and strengthen families. To download this tip sheet or for more parenting tips, go to www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting or call 800.394.3366.



Hay muchos padres adolescentes como usted

Lo que está pasando

Ser padre o madre es como tener un trabajo de 24 horas al día, y a veces puede ser muy pesado. Es probable que usted tenga que cuidar a un bebé y ocuparse de la familia además de ir a la escuela y al trabajo. Quizás ya no tenga tiempo para hacer todo lo que le gustaba antes de que naciera el bebé.

Muchos padres adolescentes a veces se sienten...

- Confundidos o indecisos sobre su futuro o su habilidad como padre o madre
- Abrumados por no saber dónde empezar, o por sentirse con ganas de renunciar a todo
- Enojados con el otro padre del bebé, sus amigos o hasta con el bebé
- Solitarios por sentir que son la única persona que enfrenta problemas similares
- Deprimidos y tristes e incapaces de enfrentar sus problemas

¡Experimentar estos sentimientos no quiere decir que sea un mal padre o una mala madre!

Lo que usted puede hacer

Todos los padres necesitan apoyo tarde o temprano. Si usted siente que el estrés está afectando la manera como trata a su bebé, es mejor que busque ayuda. Considere estas opciones:

- **Encuentre un grupo de apoyo.** Puede hacer nuevos amigos entre las personas y los padres jóvenes que tienen una vida parecida a la suya. Sus hijos pueden jugar con los hijos de estos padres jóvenes, y usted puede hablar de sus problemas con personas que lo entiendan. Busque por Internet o llame a su agencia local de servicios sociales para obtener más información sobre los grupos de apoyo en su comunidad.
- **Encuentre maneras de sobreponerse al estrés.** Tome un descanso mientras alguien de confianza cuida a su bebé. Vaya a caminar con su bebé en la carriola, o dese un baño de burbujas mientras duerme su bebé. Una enfermera o trabajador social le puede ayudar a sobreponerse al estrés.
- **Termine la escuela.** Aunque parezca difícil, terminar la preparatoria o high school (u obtener su GED) es una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su situación y la de su bebé. Con su diploma, usted puede encontrar un trabajo mejor pagado y puede seguir sus estudios en el futuro (como la escuela vocacional o la universidad).
- **Adquiera más experiencia de crianza.** No tenga miedo de preguntar a los padres con más experiencia. Las clases para los padres también le ayudan a mejorar sus habilidades como padre o madre para criar a un niño sano y feliz.
- **Llame a un número de apoyo.** Casi todos los estados tienen números de teléfono para ayudar a los padres. La organización Childhelp® le brinda una línea de apoyo las 24 horas del día (1.800.4.A.CHILD) donde le ofrecen asistencia en español.

Manténgase en contacto con los familiares y los amigos de confianza que lo apoyan y lo hacen sentir bien. ¡Recuerde: usted puede encontrar ayuda en español solo marcando un teléfono!