

Diez maneras de ayudar a su hijo a lidiar con la presión de los compañeros



Su hijo de seis años no quiere usar las zapatillas que le compró. “Todos”, le dice, “llevan aquellos zapatos”, unos que cuestan 100 dólares el par.

Su hijo de 10 años quiere perforarse las orejas “porque todo el mundo lo hace”.

Su joven quiere ir a una fiesta en la que usted cree que podría haber alcohol. “Pero todos los niños populares estarán allí”, dice su joven.

La influencia de los compañeros comienza cuando los niños son pequeños y aumenta a medida que crecen. Es natural y sano que los niños se apoyen más en sus amigos a medida que maduran. A veces, la presión de los amigos puede ser inofensiva o incluso positiva. Pero también puede fomentar el mal rendimiento en la escuela, el consumo de drogas o alcohol y la actividad sexual.

Aquí hay 10 consejos para ayudar a su hijo a afrontar la presión de los compañeros.

QuickTips

THE
PARENT
INSTITUTE®

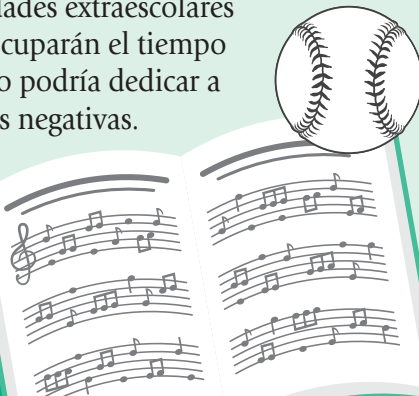
Your School or District Name Here

¿Cómo puede ayudar a su hijo a afrontar la presión de los compañeros?

1. Ayude a su hijo a desarrollar la confianza en sí mismo. Los estudiantes que se sienten bien consigo mismos son menos propensos a ceder a la presión de los demás. Pida la opinión de su hijo con frecuencia. “¿Qué crees que deberíamos hacer mañana?” “Tengo que decidir a quién votar en las elecciones. Ayúdame a leer estos artículos y decidir a qué candidato apoyar”.

Cuando los padres les muestran a sus hijos que valoran sus opiniones, la confianza de los niños en sí mismos aumenta. También aprenden que ellos tienen buen criterio, por lo que será menos probable que se dejen influir por la presión de otros.

2. Anime a su hijo a participar en actividades positivas. Actividades como música, deportes, scouts u otros grupos juveniles pueden reforzar la autoestima. Su hijo estará rodeado de compañeros que comparten estos intereses saludables. Las actividades extraescolares también ocuparán el tiempo que su hijo podría dedicar a actividades negativas.



3. Escuche a su hijo. Usted quiere que su hijo tome decisiones sensatas porque se siente bien haciendo lo correcto. Eso significa que tiene que ayudarlo a desarrollar actitudes responsables sobre temas importantes. La mejor manera es hablar con él. Si ven un programa de TV que trata sobre la presión de los compañeros, hablen de ello luego. Podría preguntarle a su hijo, “¿Qué hubieras hecho tú en esa situación?” Su disposición a escuchar —y no solo a dar la lata— demostrará que respeta la opinión de su hijo.

4. Anime a su hijo a sugerir otras cosas para hacer. Si un amigo ofrece alcohol o drogas, es difícil decir que no. En cambio, su hijo puede hacer otras sugerencias. “Vayamos a ver una película”. “¿Por qué no vamos al parque en bicicleta?”

¿Cómo puede ayudar a su hijo a afrontar la presión de los compañeros?

5. **Conozca a los amigos de su hijo.** Convierta su casa en un lugar donde su hijo y sus amigos pasen tiempo después de clase o el fin de semana. Por el precio de unas pizzas o unas palomitas, podrá saber quién influye en su hijo. Y verificará que su hijo no participe en conductas riesgosas.

6. **Enséñele a su hijo a reconocer** las situaciones que pueden traer problemas. Ir a un lugar en el que no habrá supervisión adulta o estar cerca de estudiantes que consumen drogas puede llevar a situaciones complicadas. Frases como, “No nos meteremos en líos” o “Todo el mundo lo hace” deberían alertar a su hijo de que es una situación que debe evitar.

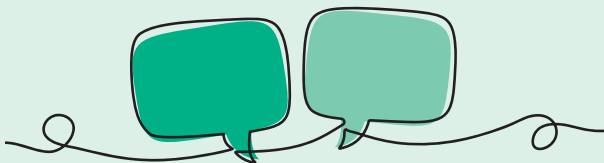
7. **Desarrolle planes de respaldo** para cuando su hijo se encuentre en una situación difícil. Cree un código familiar que signifique “Ven a buscarme enseguida”. Cuando oiga o reciba un mensaje de texto con este código, sabrá que debe recoger a su hijo inmediatamente, sin hacer preguntas.



8. **Enséñele a su hijo a decir “no”.** A veces, la respuesta más corta es la más fácil. Represente una situación en la que su hijo diga “No, gracias” de forma agradable pero firme. O ayúdelo a pensar, y ensayar, otras maneras de decir “no”. “Esa noche voy a hacer otra cosa”. “Podrían echarme del equipo”. La razón más antigua —y aún eficaz— es: “Mis padres me castigarían de por vida”.

9. **Use la influencia de los compañeros** como presión positiva. Los amigos de su hijo pueden ser modelos positivos cuando se trata de hacer el trabajo escolar, alcanzar metas, tener comportamientos sociales adecuados o, simplemente, hacer lo correcto. Para fomentar conductas positivas, ayude a su hijo a unirse a una organización de servicios o un grupo juvenil de la comunidad.

10. **Hable con otros padres.** En las reuniones familiares en la escuela e incluso hablando con vecinos, aprenderá que no “todo el mundo” tiene permitido salir de casa toda la noche. También se enterará de que otros estudiantes sí deben hacer quehaceres. Cuando su hijo sepa lo que realmente se espera de los demás niños, le resultará más fácil enfrentar las afirmaciones, a veces exageradas, de sus amigos.



Use la presión de los compañeros

Al igual que los adultos, los niños se ven influidos por sus amigos. Esa influencia puede ser útil o perjudicial. Puede ayudar a los niños a rendir mejor en la escuela ... o causarles verdaderos problemas.

La buena noticia es que, siguiendo estos pasos sencillos, usted puede ayudar a su hijo a lidiar con la presión de los compañeros, e incluso convertirla en una influencia positiva.



“Un amigo nos acepta como somos, pero nos ayuda a ser lo que deberíamos ser”.

—Anónimo

THE PARENT INSTITUTE

Una serie de QuickTips® de The Parent Institute®
1-800-756-5525 • www.parent-institute.com

Stock No. 1125 (English) • Stock No. 2125 (Spanish)
Copyright © 2022 The Parent Institute®