



Presión de grupo en adolescentes



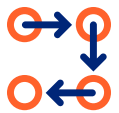
En un vistazo

- Es bastante común que los adolescentes sean vulnerables a la presión de sus compañeros y cometan errores, pero la mayoría aprenderá de ellos y crecerá con más sabiduría.
- No se quede fuera de la vida de su adolescente: conozca a sus amigos y anímelos a hablar con usted sobre sus sentimientos.
- Si le preocupa que su hijo adolescente se esté saliendo de control, hágale saber que cuenta con apoyo si lo necesita, de usted, sus maestros, amigos o consejeros.



Presión de grupo

Cuando estamos influenciados por la presión de compañeros, a menudo hacemos cosas que no haríamos por nuestra cuenta. Los adolescentes son particularmente vulnerables a la influencia de los demás. La presión de grupo puede ser positiva, por ejemplo, amigos de la escuela que se reúnen para repasar juntos. Y puede ser negativa, por ejemplo, dar un mensaje de que está bien fumar. Como padre, es fácil sentirse impotente si cree que su adolescente está siendo influenciado por personas equivocadas. Sin embargo, al comprender cómo se siente y mantener abiertas las líneas de comunicación entre ustedes, puede ayudarlo a navegar este momento difícil y tomar las decisiones correctas por sí mismo.



Por qué los adolescentes son tan vulnerables a la presión de grupo

- Es importante que los adolescentes sientan que son aceptados y que pertenecen a un grupo.
- No estar de acuerdo con su grupo de compañeros puede parecer bastante arriesgado.
- A menudo, los adolescentes ponen a prueba los límites de sus padres para ver qué tanto pueden hacer lo que quieren.
- Con frecuencia, tratan de afirmar su independencia. ¡Esto puede implicar escuchar a sus padres y luego hacer lo contrario!



Cómo ayudar a su hijo adolescente a resistir la presión de grupo

- Dele a su adolescente un ejemplo de relaciones saludables a través de su relación con este. Establezca límites apropiados y apéguese a ellos. Fomente una conversación abierta y honesta y comparta sus preocupaciones.
- Conozca a sus amigos. Aprenda sus nombres e invítelos a su casa para que pueda hablar con ellos y escucharlos. Conozca a los padres de los amigos de su adolescente.
- Anime a su adolescente a expresar sus propias opiniones y sentimientos. Y válídelos aunque difieran de los suyos. Esto ayudará a su adolescente a sentirse seguro de sus propias opiniones cuando sean diferentes a las de sus compañeros.
- Fomente la autoestima de su adolescente elogiándolo y ayudándolo a ver sus puntos positivos. Esto lo ayudará a defenderse cuando esté bajo presión.
- Nunca ataque a sus amigos. Esto se sentirá como un ataque personal para su adolescente y también puede hacer que sea más probable que pase más tiempo con ellos.
- Fomente la comunicación abierta y honesta tratando de no reaccionar con enojo o castigos cuando su adolescente le diga cosas que no le gusten. En lugar de eso, mantenga la calma, pregúntele por qué se comporta de cierta manera y sea honesto acerca de por qué lo desapruaba.

- Verifique que su hijo adolescente se sienta cómodo al decir que no. Pregúntele cómo podría manejar ciertas situaciones, por ejemplo, que les ofrezcan drogas en una fiesta. Puede ser útil representar estas conversaciones para darle a su hijo adolescente la oportunidad de practicar.
- Hable con su hijo adolescente sobre cómo sabemos quiénes son nuestros amigos “reales”. Y cómo podemos decidir cuándo nuestros amigos nos alientan a hacer cosas por nuestro propio bien o por sus propias razones egoístas. Vea esto como una discusión en lugar de una oportunidad para que usted imparta su sabiduría.

Recuerde que todos aprendemos de los errores y es probable que su hijo adolescente cometa muchos. Cuando esto suceda, anímelo a pensar en lo que salió mal y qué podría hacer diferente la próxima vez, sin culparlo ni castigarlo. Hágale saber a su adolescente que siempre puede acudir a usted en busca de ayuda si la necesita.



Qué hacer si las cosas salen mal

Si le preocupa que su hijo adolescente esté fuera de control o que no pueda evitar la mala influencia de su grupo de compañeros, intente seguir este consejo:

- Obtenga apoyo de otras personas que hayan pasado por la misma situación. Pregúnteles cómo lidiaron con su hijo adolescente.
- Si tiene pareja, asegúrense de apoyarse mutuamente y presentar un frente unido ante su hijo adolescente. Si no tiene pareja, puede ser útil discutir su enfoque con un amigo o familiar y obtener sus sugerencias o comentarios sobre lo que ha decidido.
- Si su adolescente continúa sintiéndose infeliz, confundido o enojado, considere sugerirle que hable con un consejero en la escuela o con su médico. Si se niega, aún puede ser útil para su adolescente saber que el apoyo está ahí, incluso si no quiere aceptarlo de inmediato. También podría serle útil buscar ayuda profesional.

Es bastante común que los padres sientan que tienen dificultades con su hijo adolescente o que estén preocupados por la influencia de sus amigos. Al asegurarse de mantener abiertas las líneas de comunicación entre ustedes, puede ayudarlo a resistir lo peor de la presión de grupo. Y ayudarlo a convertirse en un adulto más sabio e independiente.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

Optum

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC