



Presión de pares adolescentes



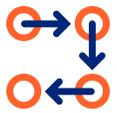
De un vistazo

- 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 al margen 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 hay mucho apoyo si lo necesita, de usted, maestros, amigos o consejeros.



Presión de grupo

Cuando estamos influenciados por la presión de los compañeros, a menudo hacemos cosas que no haríamos por nuestra cuenta. Y los adolescentes son particularmente vulnerables a la influencia de los demás. La presión de los compañeros puede ser positiva, por ejemplo, amigos de la escuela que se reúnen para repasar juntos. Y puede ser negativo, 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. Pero al comprender cómo se sienten y mantener abiertas las líneas de comunicación entre ustedes, puede ayudarlos a navegar este momento difícil y tomar las decisiones correctas por sí mismos.



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

- Es importante que los adolescentes sientan que son aceptados y que pertenecen.
- No estar de acuerdo con su grupo de compañeros puede parecer muy arriesgado.
- Los adolescentes a menudo ponen a prueba los límites de sus padres para ver cuánto pueden salirse con la suya.
- A menudo 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 modelo de relaciones saludables a través de su relación con ellos. 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 y escucharlos. Preséntese a sus padres.
- Anime a su adolescente a expresar sus propios pensamientos y sentimientos. Y validarlos incluso cuando sean diferentes de los suyos. Esto les ayudará a sentirse seguros de sus propias opiniones cuando sean diferentes a sus compañeros.
- Fomente la autoestima de su adolescente elogiándolo y ayudándolo a ver sus puntos positivos. Esto les ayudará a defenderse cuando estén 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 castigo cuando su adolescente le diga cosas que no le gustan. En lugar de eso, mantenga la calma, pregúnteles por qué se comportan 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 le 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 charla 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 lo necesita.



Qué hacer si las cosas van 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 han pasado por la misma situación. Pregúnteles cómo trataron a su hijo adolescente.
- Si tiene pareja, asegúrese de apoyarse mutuamente y presentar un frente unido a 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 a través de su médico. Si es reacio, aún puede ser útil para el 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 están luchando con su hijo adolescente o 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 ayúdele a convertirse en un adulto más sabio e independiente.



Apoyo esencial cuando lo necesite

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

Optum

Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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