

# Presión de los pares adolescentes

## En pocas palabras

- Es bastante habitual que los adolescentes sean vulnerables a la presión de los pares y que cometan errores, pero la mayoría aprenderá de ellos y se volverá más sabio.
- No se deje llevar al límite de la vida del adolescente; conozca a sus amigos y animelo a hablar con usted sobre sus sentimientos.
- Si le preocupa que el adolescente esté perdiendo el control, hágale saber que, si lo necesita, cuenta con mucho apoyo, ya sea de usted, de sus docentes, de sus amigos o de sus consejeros.

## Presión de los pares

Cuando estamos influenciados por la presión de nuestros pares, por lo general, tenemos comportamientos que no tendríamos por nuestra cuenta. Los adolescentes son particularmente vulnerables a la influencia de otras personas. La presión de los pares puede ser positiva, por ejemplo, que amigos de la escuela se reúnan para repasar juntos. Y puede ser negativa, por ejemplo, dar el mensaje de que fumar está bien. Como padre, es fácil sentirse impotente si cree que su hijo adolescente está siendo influenciado por las personas equivocadas. Pero comprender cómo se siente y mantener abierto el diálogo entre ustedes, puede ayudarlos a sortear este momento complicado y a tomar sus propias decisiones correctas.

## Por qué los adolescentes son tan vulnerables a la presión de los pares

- Es importante que los adolescentes se sientan aceptados y que sientan que pertenecen.
- No estar de acuerdo con su grupo de pares puede ser muy arriesgado.
- Los adolescentes, por lo general, ponen a prueba los límites de sus padres para ver hasta qué punto pueden salirse con la suya.
- A menudo intentan afirmar su independencia. ¡Esto puede implicar escuchar a los padres y luego hacer lo contrario!

## Cómo ayudar a su hijo adolescente a resistir la presión de los pares

- Sea un modelo de relaciones sanas mediante su relación con él. Establezca límites apropiados y respételes. Fomente una conversación abierta y honesta y comparta sus inquietudes.
- Conozca a los amigos. Aprenda sus nombres e invítelos a su casa para que pueda hablar con ellos y escucharlos. Preséntese con sus padres.

- Anímelo a expresar sus propios pensamientos y sentimientos. Reconózclos incluso cuando sean diferentes a los suyos. Esto lo ayudará a sentirse seguro de sus propias opiniones cuando sean diferentes a las de sus pares.
- Fomente su autoestima elogiándolo y ayudándolo a ver sus puntos positivos. Esto lo ayudará a defenderse cuando esté bajo presión.
- Nunca ataque a sus amigos. Esto le parecerá un ataque personal y también puede provocar que quiera pasar más tiempo con ellos.
- Fomente la comunicación abierta y honesta tratando de no reaccionar con enojo o castigo cuando el adolescente le diga cosas que no le gustan. En lugar de eso, mantenga la calma, pregúntele por qué se comporta de esa manera y sea honesto acerca de por qué desapruueba ese comportamiento.
- Verifique que se sienta cómodo diciendo que no. Pregúntele cómo podría manejar ciertas situaciones, por ejemplo, si le ofrecen drogas en una fiesta. Podría resultar útil representar este tipo de conversaciones para darle la oportunidad de practicar.
- Hable con su hijo adolescente sobre cómo sabemos quiénes son nuestros “amigos de verdad”. Y cómo podemos decidir cuándo nuestros amigos nos alientan a hacer cosas por nuestro propio bien o por sus propios motivos egoístas. Considere esto como una conversación en lugar de una oportunidad para compartir 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 en lo que podría hacer diferente la próxima vez, sin culparlo ni castigarlo. Hágale saber que siempre puede acudir a usted en busca de ayuda si la necesita.



### Qué hacer si las cosas van mal

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

- Obtenga apoyo de otras personas que hayan pasado por la misma situación. Pregúnteles cómo lidiaron con el adolescente.
- Si tiene pareja, asegúrense de apoyarse mutuamente y sean un frente unido ante el adolescente. Si no tiene pareja, puede ser útil analizar su enfoque con un amigo o familiar y escuchar sus sugerencias o comentarios sobre lo que usted decidió.
- Si el adolescente continúa sintiéndose infeliz, confundido o enojado, considere sugerirle que hable con un consejero en la escuela o con el médico. Si se muestra reacio, puede que le resulte útil saber que cuenta con apoyo, incluso si no quiere aprovecharlo de inmediato. También podría resultarle útil buscar ayuda profesional.

Es bastante habitual que los padres sientan que están lidiando con su hijo adolescente o estar preocupados por la influencia de sus amigos. Si se asegura de mantener el diálogo entre ustedes, puede ayudarlo a resistir lo peor de la presión de los pares. También lo ayudará a convertirse en un adulto más sabio e independiente.



### Soporte crítico cuando lo necesita

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obtener más información y recursos de apoyo crítico.



**Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no reemplaza la atención de un médico o un profesional. Consulte con su médico clínico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados ni para todos los tamaños de grupos, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones a la cobertura.