Ayude a su hijo a lidiar con
la presión de los amigos

Una en la serie Guías para los Padres
elaborada por

THE PARENT INSTITUTE®

Guía para los Padres

Ayude a su hijo a lidiar con
la presión de los amigos

The Parent Institute
P.O. Box 7474
Fairfax Station, VA 22039-7474
1-800-756-5525
www.parent-institute.com

Editora Responsable: Doris McLaughlin. Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D. Escritora: Carol Bruce. Redactora Principal: Erika Beasley. Equipo de Redacción: Rebecca Miyares y Alison McLean. Editora de Traducciones: Victoria Gaviola. Gerente de Producción: Sara Amon. Gerente de Servicio al Cliente: Peggy Costello. Gerente de Comercio: Cynthia Lees. Gerente de Distribución: Marc Sasseville.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc.

Tabla de Contenido

Introducción 2
Continúe formando parte de la vida de su hijo 2
Ayude a su hijo a adquirir confianza en sí mismo 3
Sea un buen modelo a seguir 3
Anime a su hijo a participar en actividades positivas 4
Conozca a los amigos de su hijo 4
Enséñele a su hijo a decir que 'no' 5
Cómo evitar los problemas desde un principio 5
Qué hacer si su hijo se halla en una situación incómoda 6
¿Cómo puede saber si su hijo está andando con el grupito equivocado? 6
¿Qué debería hacer si su hijo a caído en manos del grupito equivocado? 7
Hable con su hijo de los peligros que acarrean los comportamientos peligrosos 10
Alcohol 10
Tabaco 10
Drogas 11
Sexo 12
Otras Guías para los Padres por The Parent Institute 13

Introducción

Nosotros aprendemos constantemente de aquellos que nos rodean. Las opiniones y actitudes del grupo paritario, o el grupo de iguales, ejercen una gran influencia en los niños, mucho más que en los adultos. Después de todo, ¡hacerse de amigos y socializar con los compañeros es una parte importante de crecer! La presión de los amigos—es decir, el deseo de conformar con los que nos rodean—puede ser tanto positiva como negativa. La presión positiva puede tomar la forma de aliento o ánimo que nos da un amigo para trabajar mejor en la escuela o esforzarnos más en un deporte. Pero también el deseo de encajar en un grupo puede hacer que un niño pruebe algo que de otra manera no haría, algo peligroso o dañino.

Los padres pueden ayudar a sus hijos a adquirir un estilo de vida sano tomando conciencia de las influencias negativas que puede tener la presión de los amigos y ayudándoles a evitarlas. Al mismo tiempo, pueden señalarles la manera de reemplazar estas influencias negativas con unas que sean positivas.

Si bien en general se cree que la presión de los iguales o los amigos es algo que sólo preocupa a los padres de los adolescentes, la influencia de la presión del grupo paritario empieza más o menos a los dos años de edad y alcanza su punto más alto cuando los chicos llegan a la escuela intermedia. Durante estos años, la presión por lucir, actuar y vestirse como los demás, se intensifica a lo máximo. Los chicos de intermedia quieren ser como los demás y quieren ser queridos por todos.

Por esta razón es muy importante que usted ayude a su hijo a adquirir la confianza, los valores, las actitudes y aptitudes que necesitará para lidiar con la presión de su grupo paritario antes que llegue a su punto máximo. Esta Guía para los Padres analiza algunos de los pasos más efectivos que usted puede tomar.

Continúe formando parte de la vida de su hijo

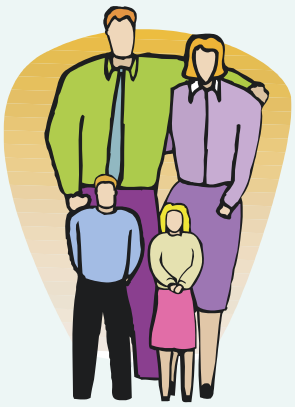
Es crítico que usted continúe formando parte de la vida de su hijo y que sepa qué es lo que le pasa. Si su hijo se siente cómodo hablando con usted de las pequeñas cosas de su día, es más probable que le hable de aquello que es más importante para él—incluyendo la presión de sus amigos.

Es fácil participar en la vida de su hijo cuando es pequeño, pero a medida que va creciendo y se hace más independiente, esto requiere un cierto esfuerzo adicional. Busque oportunidades para relacionarse con su hijo. Aproveche al máximo los intereses de su hijo, aún si no son los mismos que usted tiene:

- **Si le gusta pasar tiempo al aire libre,** hagan una excursión juntos.
- **Si lo que le gusta son los deportes,** vayan a ver un partido de vez en cuando.
- **Seleccione un libro o revista** que los dos puedan leer y comentar.

Estas situaciones relajadas son una manera estupenda de mantenerse en contacto con su hijo—y también le ofrecen oportunidades para entablar conversaciones con él de lo que está pasando en su vida.

Haga un esfuerzo para programar las comidas de la familia cuando todos estén en casa. Apague la tele y no conteste el teléfono. Use el tiempo para conversar.



Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

Ayude a su hijo a adquirir confianza en sí mismo

Los niños que tienen confianza en sí mismos son menos susceptibles de ceder a la presión de su grupo de amigos. Aquí le ofrecemos algunas maneras de ayuda a su hijo a adquirirla:

- **Dígale a su hijo que usted valora su opinión.** Pregúntele qué opina de temas de actualidad importantes, adónde le gustaría ir de vacaciones el próximo año o incluso qué piensa de la camisa nueva que usted acaba de comprarse. Mientras más oportunidades tenga su hijo de expresar sus opiniones, más cómodo se sentirá formando sus propias opiniones. Y eso es importante para desarrollar confianza en sí mismo.
- **Busque oportunidades para hablar con su hijo del proceso de toma de decisiones.** Si escucha una anécdota de un niño que tomó una mala decisión y que resultó en un problema, por ejemplo, pregúntele a su hijo que hubiera hecho en una situación similar. Usted le demostrará a su hijo que está dispuesto a escuchar su punto de vista cada vez que lo deje explicar cómo abordaría una situación difícil, en lugar de simplemente darle un sermón sobre lo que usted cree que debería hacer.
- **Anime a su hijo a tomar sus propias decisiones** cada vez que sea posible. Elogie sus decisiones inteligentes y sus logros positivos.
- **Ayude a su hijo a adquirir un pasatiempo favorito cuando sea pequeño.** Su hijo se sentirá bien consigo mismo si tiene una destreza especial o se convierte en un "experto" en un cierto tema—ya sea que se trate de computadoras, dinosaurios, una colección de estampillas, o Harry Potter.

Sea un buen modelo a seguir

Es un hecho: los padres son los primeros y más importantes maestros de sus hijos. Desde una temprana edad, su hijo aprende de lo que usted hace y de los ejemplos que le da. Se dará cuenta, por ejemplo, si los valores de los que usted habla son los mismos que exhibe—y, más importante aún, se darán cuenta si no lo son.

Tarde o temprano tratará de poner a prueba esos valores. Es natural que su hijo quiera evaluar los valores que usted le enseña a medida que va creciendo. No dé marcha para atrás cuando eso suceda. Sin reparar en lo que su hijo diga, él necesita reglas y límites razonables. Recuerde, no llegará el fin del mundo simplemente porque usted no le permitió a su hijo hacer algo que "todos mis amigos están haciendo." Las reglas y los límites coherentes brindan una sensación de seguridad y proporcionan el marco para tomar buenas decisiones.

Usted también debe lidiar con la presión de sus propios amigos:

- **No recargue su horario de actividades** simplemente porque no puede decirle que "no" a los otros.
- **Resista la tentación de seguir el último grito de la moda**—ya sea que se trate de un chiche para la cocina o la novísima herramienta eléctrica.

Es difícil decirle a su hijo que no siga al "grupito" si usted también lo está siguiendo.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

Anime a su hijo a participar en actividades positivas

Actividades como la música, los deportes, los niños exploradores, los grupos religiosos y otros programas juveniles le ofrecen a su hijo una alternativa positiva adonde dirigir su atención. Ayudan a asegurar que esté rodeado de amigos que tienen los mismos intereses positivos que él. Mientras más tiempo se dedique a realizar actividades positivas, menos tiempo tendrá para aquellas que son negativas.

Las actividades extracurriculares son particularmente importantes para aquellos niños cuyos padres trabajan fuera de la casa ya que, según los expertos, los niños son más susceptibles de sentirse afectados por la presión negativa de sus amigos justamente en esas horas después de la escuela cuando no están supervisados por un adulto.

Conozca a los amigos de su hijo

La influencia más grande en los niños, después de sus padres, son sus amigos. Los amigos les enseñan la importancia de la lealtad, a saber compartir y muchas otras cosas. Sin embargo, también pueden llevarlos por el mal camino, hacia los comportamientos destructivos.

Usted puede hacer un par de cosas para conocer a los amigos de su hijo y ver en qué andan:

- **Haga que los amigos de su hijo se sientan bienvenidos a su casa.** Invítelos a venir y entrar en su casa. Invítelos a participar en algunas de sus actividades familiares. Abastézcase de los bocadillos más populares. Deles a los chicos su "propio espacio"—la habitación de su hijo o una sala de juegos o sala de estar, por ejemplo.
- **Hable con su hijo sobre sus amigos.** ¿Qué les gusta hacer en su tiempo libre? ¿Son buenos estudiantes? ¿Cómo son sus familias?
- **Hable con los amigos de su hijo.** Averigüe qué es lo que les gusta y no les gusta y qué opinan de varios temas.
- **Haga un esfuerzo por conocer a los padres de los amigos de su hijo.** Búsquelos en las reuniones, en la comunidad o en persona. Averigüe cuáles son sus reglas, cuáles son los quehaceres que esperan que sus hijos hagan, etc.
- **No salte a ninguna conclusión sobre un chico sólo por su apariencia**—la ropa que se pone, el estilo de su cabello, etc. Las apariencias—tanto las buenas como las malas—pueden engañar, así que conozca al joven detrás de la fachada antes de formarse una opinión sobre él.
- **Exprese su buena opinión de aquellos jóvenes que a usted le gustan**—pero no exagere. Si su hijo cree que usted está tratando de "seleccionar a mano" a sus amigos, podría rechazarlos antes de siquiera llegar a conocerlos.
- **Resista la tentación de criticar a los amigos que no le gustan.** Si su hijo asume una posición defensiva respecto a ciertos amigos, estará más determinado que nunca a mantener esa amistad.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

Enséñele a su hijo a decir que 'no'

A veces, la respuesta más corta es la más fácil. Ayude a su hijo a representar una situación en la que él dice "no" amablemente pero con firmeza. Recuérdele que decirle que "no" a un amigo puede ser algo muy difícil a veces, incluso para la persona más segura de sí misma y bien intencionada. Después de todo, la necesidad de formar parte del grupo es una fuerza muy poderosa.

Usted puede hacer que le resulte más fácil a su hijo resistir la presión negativa de los amigos enseñándole estrategias que puede usa para decir "no" de manera más indirecta. Puede sugerir una alternativa, dar una excusa, cambiar el tema o devolver el reto cuando alguien lo desafía a hacer algo.

Estas son algunas de las cosas que le puede sugerir a su hijo:

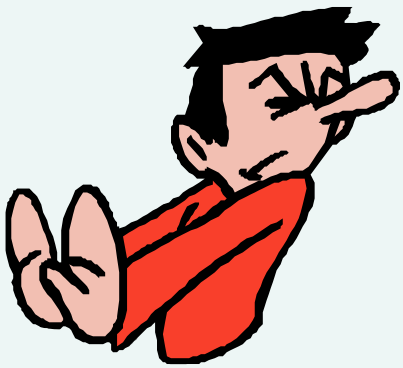
- **Sugiera alternativas positivas**—diciendo por ejemplo, "Mejor juguemos al baloncesto", cuando un amigo pregunte si quiere ir al parque a fumar.
- **Dé excusas cuando tenga que decir que no.** "Mi mamá quiere que ordene mi habitación antes de que llegue mi padre."
- **Sea firme.** Dígale que no tiene que ceder y estar de acuerdo con una mala idea simplemente porque su amigo insiste.
- **Sea enérgico.** Es una muestra de madurez decir, "No, yo creo que eso está mal y no lo haré." Se estará ayudando a sí mismo y probablemente, a su amigo también.
- **Ignórelas.** A veces, la mejor o única alternativa es simplemente ignorar la sugerencia y marcharse.

Hable con su hijo y determine cuál de las alternativas le resulta más cómodo usar. Algunos niños pueden defenderse solos y explicar por qué razón no quieren hacer algo, mientras que otros simplemente prefieren decir, "Tengo que marcharme ahora. Adiós."

Cómo evitar los problemas desde un principio

Compruebe que su hijo sepa cómo reconocer las señales de que una situación va a resultar en problemas. Aquí le damos algunas:

- **Falta de supervisión de un adulto.**
- **Rumores de consumo de drogas** u otro comportamiento o conducta cuestionable.
- **Declaraciones como,** "No vamos a meternos en problemas", o "No nos pillarán," o "Todos lo hacen, ¿cuál es el problema, entonces"?



Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

La mayoría de nuestras dificultades en entendernos el uno al otro tienen menos que ver con lo que decimos y oímos que con lo que intentamos decir y lo que deducimos.

—George A. Miller, Psicólogo

Qué hacer si su hijo se halla en una situación incómoda

A veces, a pesar de todas sus mejores intenciones, los chicos se encontrarán en una situación que simplemente no están equipados para manejar. Por ejemplo, podría haber asumido que los padres de su amigo iban a estar en casa, o tal vez no sabía que iba a haber alcohol en la fiesta.

Invéntese un código familiar que su hijo pueda usar cuando lo llame debido a una situación incómoda—o peligrosa. Por ejemplo, su código secreto podría ser "¿Llegó el tío Jaime hoy?" Dígale a su hijo que si él usa ese código usted lo recogerá de donde esté—sin hacerle preguntas.

¿Cómo puede saber si su hijo está andando con el grupito equivocado?

Todos los padres quieren que sus hijos tengan amigos, pero puede ser muy peligroso si esos amigos proponen actividades peligrosas. Los padres deben tomar medidas si sospechan que sus hijos están pasando tiempo con un grupito que promueve actividades como fumar, consumir alcohol o drogas, tener relaciones sexuales, conducir imprudentemente, vandalismo u otras actividades ilegales o peligrosas.

Estas son algunas señales de que su hijo probablemente anda con un grupo de amigos que no es bueno:

- **Falta de comunicación.** Su hijo no le cuenta mucho de sus amigos, adónde van o qué hacen.
- **Actúa a escondidas.** Su hijo no quiere que usted oiga sus conversaciones telefónicas. No le comunica los planes que tiene con sus amigos.
- **Cambios en su comportamiento.** Su hijo no es la persona que solía ser. Intuye que hay algo diferente y no del todo bueno en los chicos con los que está saliendo.
- **Falta de respeto.** Su hijo le contesta y cuestiona los valores de su familia. Le da más credibilidad a los valores de sus amigos.
- **Mal desempeño escolar.** Las notas de su hijo son las peores que ha obtenido y ya no le da la prioridad debida al trabajo académico.
- **Cambios en su vestimenta.** De pronto su hijo se viste como lo hacen los miembros de ciertos grupos, lo que es preocupante.
- **Pérdida de interés en ciertas actividades.** Si a su hijo le encantaban los niños exploradores o el fútbol y de pronto ha perdido todo interés, podría estar concentrándose más en sus nuevos amigos.
- **Dependencia excesiva en sus nuevos amigos.** Si a su hijo le falta confianza en sí mismo, es posible que se apoye más en sus amigos, aún si ellos exhiben un comportamiento que su hijo sabe que es incorrecto.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

¿Qué debería hacer si su hijo a caído en manos del grupito equivocado?

Si usted sospecha que su hijo tiene un amigo que lo influencia de manera negativa, tome las siguientes medidas:

1. **Determine si sus preocupaciones son justificadas o no.** Pregúntese:

   ¿Cómo se comporta su hijo cuando está con sus amigos?

   ¿Sus amigos exhiben un comportamiento que va en contra de sus valores familiares?¿Qué comportamiento específico es el más pro-blemático?

   ¿Se ha operado un cambio negativo en mi hijo desde que se asocia con estos amigos?

   ¿Mis preocupaciones son simplemente superficiales? (No le gusta la personalidad peculiar de este muchacho o su corte de cabello.)

2. **Hable con su hijo de su nuevo amigo (o amigos).** Hágase algo de tiempo para hablar con su hijo cuando los dos puedan prestar atención. Si su hijo se resiste a conversar, dígale que no tiene que hacerlo inmediatamente, pero que le gustaría hablar con él antes de que vuelva a pasar tiempo con su amigo. Deje que su hijo determine cuándo quiere hablar con usted. Escuche atentamente lo que su hijo quiera decirle. No lo confronte. Empiece la conversación haciendo preguntas amplias, sin respuesta preestablecida como:

   "Huelo a tabaco cuando José viene a casa. Estoy preocupado porque él fuma y creo que tratará de animarte a que tú también fumes. Estoy sumamente preocupado. ¿Debería estarlo?"

   "He escuchado a Pedro usando un leguaje que no tolero en casa. Estoy preocupado porque te he escuchado a ti también hablando de esa manera. No lo toleraré o permitiré en esta casa."

   "Estoy preocupado porque veo que la vestimenta abiertamente sexy que usan Carola y Linda podría mandar el mensaje que están listas para tener relaciones sexuales. ¿Es este el mensaje que tú quieres mandar? ¿Tienes relaciones sexuales? No creo que estés lista para ello. ¿Sabes cuáles son los riesgos?"

   "Estoy preocupado porque te veo muy reservado. No toleraré las mentiras o los engaños. Tienes que avisarme adónde vas, qué harás, y con quién estarás antes de salir de la casa."

   "He observado que Tomás es un conductor muy agresivo y creo que imprudente. No quiero que tú conduzcas de esa manera o que andes en el automóvil con él. Si recibes una multa por conducir de esa manera, tendré que quitarte las llaves y la licencia."

   "Estoy preocupada porque me he dado cuenta que Ana, Carla y Olga excluyen a otras chicas. ¿Qué opinas tú de la manera como tratan a los otros chicos?"

   "Me siento un tanto incómoda por tu amistad con Carmen. Ella trata mal a tu hermana y cada vez que estás con ella llegas tarde a casa. ¿Te gusta esta amistad? Espero que tú no trates a los demás de esta manera."

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

3. Considere lo que su hijo le ha dicho

¿Acaso su hijo ve un lado positivo de este grupo o de esta amistad que usted ha pasado por alto?

¿Su hijo se ha sentido rechazado y ha sentido que necesita amigos, aún si no son los mejores amigos que podría tener?

¿Es que estos amigos simplemente están probando las aguas de la independencia?

¿Su hijo simplemente ha dejado atrás a sus antiguos amigos e intereses?

¿Su hijo necesita ayuda para deshacerse de esta amistad?

Considere llegar a un compromiso con su hijo. Dígale que por ahora le permitirá a su hijo estar con su amigo sólo en la escuela, en su propia casa y con su familia hasta que llegue a conocerlo mejor y se sienta más cómodo con su comportamiento.

4. Llame a una reunión con los padres del otro muchacho. Dígales que sus hijos han estado pasando mucho tiempo juntos y que usted quiere conocerlos mejor. Hable de las reglas y las pautas que ellos han establecido para su hijo.

5. Establezca las reglas para su hijo sobre cuándo puede salir y adónde puede ir. Además, hable de las consecuencias que aplicará si su hijo no las obedece.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

6. Prohíba la amistad si usted siente que el nuevo amigo de su hijo, sin lugar a dudas, está animándolo a consumir drogas o a realizar actividades que no encajan con los valores de su familia. Tome estas medidas:

1. *Dígale a su hijo la razón exacta por la cual usted ha prohibido la amistad. Deje bien en claro que usted no censura al muchacho, pero que sí censura su comportamiento y que no quiere que su hijo se asocie con él. Si es un amigo de la escuela, dígale a su hijo que no le permitirá verlo fuera de ésta.*

2. *Ayude a su hijo a participar en actividades donde pueda hacerse nuevos amigos.*

3. *Supervise las actividades de su hijo (debería estar haciéndolo de todas maneras). Cuando salga, debe decirle adónde irá. Pídale un número de teléfono donde usted pueda llamarlo. Llévelo y recójalo de sus actividades.*

4. *Recuerde, usted es el adulto y usted está a cargo de la situación. No permita que su hijo lo haga sentir culpable por su decisión.*

7. Esté informado sobre las pandillas si esto es un problema preocupante en su área.

8. Busque ayuda si, a pesar de todo su esfuerzo, su hijo continúa saliendo con amigos que ejercen una influencia negativa en él. Póngase en contacto con:

El maestro o consejero vocacional de su hijo.

Su pediatra puede recomendarle un buen consejero de familia.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

Hable con su hijo de los peligros que acarrean los comportamientos peligrosos

Si no le ha hablado a su hijo del alcohol, las drogas, el cigarrillo o cualquiera de los otros hábitos peligroso que muchos jóvenes adquieren, hágalo hoy mismo. Aún si usted cree que no es un pro-blema para su hijo, hágalo. Además de la presión por parte de los amigos a la que su hijo está sujeto, considere el poderoso impacto que tie-nen en él los mensajes que ve en la tele y que escucha en la música popular que muestran el alcohol, el tabaco, las drogas y la actividad se-xual prematura bajo una luz muy atractiva.

Sepa dónde está su hijo, con quién y qué hace. Pregúntele cada vez que salga, aún si le hace una cara fea y se queja. Recuérdele a qué hora debe regresar a casa.

No tiene que ser paranoico, pero esté siempre atento. Su hijo podría no contarle nada relacionado con un comportamiento peligroso, a pesar de que usted se ha preocupado por mantener abiertos los canales de comunicación. Hable con otros padres, especialmente los de los amigos de su hijo. Averigüe lo que saben de lo que está pasando en la vida de sus hijos. ¿Todas las versiones son similares?

Tabaco

Según los expertos, más de tres millones de jóvenes entre los 12 a 18 años fuman. Con frecuencia, las niñas empiezan a fumar porque creen que les ayudará a ser delgadas, sexy y sofisticadas. Los chicos fuman o mastican tabaco porque quieren copiar a los atletas profesionales que ellos admiran. Por lo general, tanto los chicos como las chicas prueban el tabaco por primera vez cuando están con sus amigos.

Verifique que su hijo tenga a mano toda la información sobre los riesgos a la salud que causa el uso del tabaco. Compruebe que él entienda claramente que es una violación de la ley que un menor de 18 años compre o consuma productos que contienen tabaco. No le permita a su hijo que fume en su casa o en el automóvil. Si usted es un fumador, trate de dejar de fumar. Dígale a su hijo que usted no quiere que él siga sus propios pasos.

Alcohol

La mayoría de los padres no están conscientes del gran número de jóvenes que consumen bebidas alcohólicas. Según un estudio, dos tercios de todos los estudiantes de cuarto año de secundaria y un tercio de los chicos de octavo grado, respondieron que habían bebido el mes pasado. Más del 10 por ciento de los estudiantes de cuarto de secundaria que consumen alcohol, indicaron que habían tomado su primer trago antes de cumplir los nueve años. Uno de cada tres estudiantes de cuarto grado de primaria respondieron que sentían "algo de presión" o "mucha presión" por parte de sus amigos para probar bebidas alcohólicas.

El consumo de bebidas alcohólicas por parte de los jóvenes ocurre en casas donde no hay supervisión de un adulto. No le permita a su hijo ir a una fiesta a no ser que sepa que habrá un adulto supervisándola. Llame para verificar. No confíe simplemente en lo que su hijo le diga. Espere que su hijo lo llame en cuanto llegue. Esto le demuestra a él que usted se preocupa y además le brinda la oportunidad de saber que llegó bien.

Debe hablar con su hijo de los peligros de conducir y beber. Deje bien en claro que usted no quiere que nunca conduzca después de beber o que se suba a un automóvil cuyo conductor ha bebido. Consienta en que lo llevará a casa "sin pro-blemas ni preguntas" si alguna vez se encuentra en una situación en la que el conductor ha consumido bebidas alcohólicas (lea la idea del "código secreto" en la sección anterior sobre las situaciones incómodas).

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

Drogas

Con frecuencia, los jóvenes prueban drogas porque tienen curiosidad y porque quieren ser aceptados por sus amigos. La presión de los amigos es la razón más común por la cual los chicos prueban drogas, como en casi todos los casos de comportamiento peligroso. Y no solamente se trata de las drogas ilegales como la marihuana. Muchos chicos hoy en día consumen medicamentos que se venden sin receta como los antigripales, pastillas para bajar de peso, y analgésicos, así como también remedios que se expenden bajo receta.

Si su hijo es un estudiante y deportista, debe tener presente que las sustancias que potencian el rendimiento y los suplementos dietéticos no solamente son un problema para los atletas profesionales. El deseo de mejorar el desempeño en el campo deportivo, aumentar la energía, realzar el aspecto físico y aumentar la masa muscular puede tentar a su adolescente a experimentar con estos productos. Puede sucumbir no sólo a la presión de los amigos, sino también a la presión por competir y triunfar que él mismo ejerce sobre sí.

- **Exprese claramente** lo que espera de él. Explíquele que usted espera que él no consuma estas sustancias.
- **Informe a su hijo** de los daños que causan el consumo de esteroides anabólicos que se venden bajo receta médica y el consumo de creatina y suplementos proteínicos. Los riñones, al hígado y el corazón pueden sufrir serios daños.
- **Esté atento.** Supervise lo que compra su hijo, incluyendo las compras en Internet. Lea la composición de los productos. Consulte con el médico de la familia si duda de la seguridad de un producto.

- **Hable con su el entrenador de su hijo** y determine cuáles son las normas sobre el uso de sustancias que potencian el rendimiento. Verifique que su hijo entiende estas normas y las consecuencias que se aplican si no cumple con ellas.
- **Hable con su hijo de la ética** de consumir dichas sustancias. Se espera que un atleta noble compita limpiamente.

Por sobre todas las cosas, apoye a su hijo—ya sea que pierda o gane. Elógielo por tomar la decisión de decirle que no a estas drogas.

Lo más importante que usted puede hacer es mantener abiertas las líneas de comunicación. Háblele claramente a su hijo de los peligros asociados al consumo de drogas. Explíquele que los medicamentos que se venden sin receta médica pueden ser muy peligrosos e incluso mortales si no se consumen de acuerdo a las instrucciones.

Copyright © 2019 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., www.parent-institute.com

Otras Guías para los Padres por The Parent Institute®

Juego sobre la familia y el hogar

10 maneras estupendas de enseñarles responsabilidad a los niños
25 maneras de usar las rutinas para el beneficio de su hijo y el suyo propio
52 maneras estupendas de pasar el tiempo en familia

Preparación para la escuela—Juego 1

Hitos en el desarrollo de los niños en edad escolar—¿Mi hijo está donde debería?
Prepare a su hijo para que aprenda a leer—Desde el nacimiento hasta los cinco años
Cómo seleccionar el mejor centro preescolar o guardería infantil para su hijo

Preparación para la escuela—Juego 2

Problemas disciplinarios comunes en los niños de edad preescolar—y cómo resolverlos
37 experiencias que los chicos deben tener antes de ingresar en la escuela
Prepárese para el Jardín de Infantes

Aprovechamiento en la escuela—Juego 1

Los años en la escuela primaria - los cimientos para desarrollar la lectura
Problemas disciplinarios comunes en los niños de primaria—y cómo resolverlos
31 Alternativas al tiempo frente a la pantalla para su hijo de primaria

Aprovechamiento en la escuela—Juego 2

Ponga a su hijo en una posición de ventaja: los 10 mejores secretos de los maestros que los padres pueden usar
Cómo ayudar a los niños a rendir mejor en los exámenes
Ayudando a los niños a organizar sus tareas y trabajos escolares

Aprovechamiento en la escuela—Juego 3

Ayude a su hijo a desarrollar un buen estilo de aprendizaje
Cómo inculcar en su hijo las cualidades que lo llevarán al éxito
Siete maneras comprobadas de motivar a los chicos a rendir mejor en la escuela

Cuando hay problemas—Juego 1

Ayude a su hijo a lidiar con los peleones y la intimidación
Ayude a su hijo a lidiar con la presión de los amigos
Cómo ayudar a su estudiante con dificultades

Otros fascículos importantes

Problemas disciplinarios comunes en los adolescentes—y cómo resolverlos
Qué hacer si su hijo tiene Trastorno por déficit de atención (ADD) o Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD)
Problemas disciplinarios comunes en los chicos de intermedia—y cómo resolverlos
Asegure una cómoda transición a la escuela intermedia

Para mayor información acerca de éstos y otros materiales para ayudar a los padres a fomentar el aprendizaje de los hijos:

1-800-756-5525
www.parent-institute.com

THE PARENT INSTITUTE®