

## Cómo manejar la presión de los compañeros



**T**odo el mundo usa los mismos vaqueros de moda. Solo hay un problema: Te resultan súper incómodos. Pero quieres encajar. ¿Te pones los vaqueros de todas formas?

Todo el mundo se ha perforado las orejas ... o la nariz ... o la lengua. Casi te desmayas cuando el médico tiene que sacarte sangre del dedo. ¿Qué haces?

Este tipo de decisiones son una parte normal del crecimiento. Claro que quieres ser como tus amigos. Y tanto si decides usar los vaqueros como si decides no usarlos, no tendrá ningún efecto a largo plazo en el resto de tu vida.

Pero a veces, los compañeros pueden influir en los niños para que tomen decisiones que sí duran toda la vida. Pueden presionar a sus amigos para que prueben drogas o alcohol, para que rindan mal en la escuela o para que sean sexualmente activos.

Puedes manejar la presión de los compañeros de forma positiva. Aquí tienes algunos consejos.

### Invita niños a tu casa

**C**onvierte tu casa en un lugar de reunión habitual (con el permiso de tus padres, por supuesto, y solo cuando ellos estén presentes). De este modo, podrás establecer las normas sobre lo que los niños pueden y no pueden hacer. Siempre tendrás una forma fácil de decir *no*. “Si mis padres vieran a alguien bebiendo aquí, me castigarían por el resto de mi vida”.



### Conoce tus valores y confía en tus sentimientos

**A**ntes de que te ofrezcan un cigarrillo o Marihuana, piensa en cuáles son tus valores. Ya sabes lo que las drogas hacen en el cuerpo y la mente de las personas. Escoge no consumir, y siéntete orgulloso de tu decisión. Y si te encuentras en una situación que no se *siente* bien, presta atención a tus sentimientos.

### Practica maneras de decir no

**R**epresenta situaciones en las que puedas decir *no* de forma amable, pero firme. Estas son algunas sugerencias:

“El entrenador dice que esas cosas perjudicarán mi desempeño”.

“De ninguna manera: mis padres me quitarían el teléfono”.

A veces, la respuesta más corta es la más fácil. Simplemente di,

“No, gracias”.

**PLANIFICA**

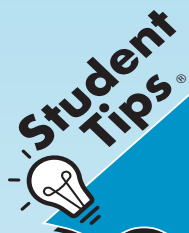
**PLANIFICA**

**PLANIFICA**

**PLANIFICA**

**PLANIFICA**

Hay situaciones en las que los problemas están casi garantizados. Una invitación a un lugar en el que no habrá adultos presentes o juntarse con un grupo que se dedica a robar cosas en tiendas casi seguro causará problemas. Y frases como, “No nos meteremos en líos” o “Todo el mundo lo hace” deberían ser un aviso de que se trata de una situación para evitar.



## Cómo manejar la presión de los compañeros

### Escoge amigos que compartan tus intereses y valores

Si quieres rendir bien en la escuela y no meterte en líos, no te juntes con niños que rompen las reglas y que creen que sacar buenas calificaciones está fuera de moda. Así de sencillo.

¿Dónde puedes encontrar amigos que compartan tus intereses? Únete a un club o equipo que te parezca divertido. Los niños a los que les agrada actuar o correr o participar en debates suelen estar demasiado ocupados para involucrarse en actividades negativas.

Busca grupos que fomenten un comportamiento positivo. Los grupos juveniles, los grupos de mediación entre compañeros y las organizaciones de voluntarios utilizan la presión de los compañeros de forma positiva.



## ¿Debes tomar una decisión difícil? Aquí tienes cómo hacerlo

Tus decisiones sobre vaqueros y aros en la nariz no te cambiarán la vida. Pero algunas decisiones *sí pueden* cambiarte la vida. Por eso, cuando debas tomar una decisión difícil, piensa en las letras de la palabra *decide*. En ellas se detalla un proceso que te ayudará a tomar la decisión *correcta*.

**Define el problema.** A veces, seguimos al grupo sin pensar. En cualquier situación, recuerda que *siempre* tienes una opción. Aún si todo el mundo en la fiesta está bebiendo, tú tienes la opción no beber. Ver el problema claramente es el primer paso a resolverlo.

**Examina las alternativas.** Rara vez hay una única solución a un problema. Si tus amigos quieren ir a una carrera de carros o intentar entrar en un bar, puede que solo quieran emoción. Sugiere alternativas: “¿Por qué no vamos a ese sitio de paintball?” “¿Por qué no vemos esa película nueva?”

**Considera la relación entre cada opción y tus metas.** Ser detenido por la policía *no* te ayudará a entrar a la universidad. Drogarse *no* te ayudará a terminar la escuela.

**Identifica las opciones aceptables.** Algunas opciones que podrían estar bien para otras personas no serían aceptables para ti. Las opciones inaceptables son las que te llevan a hacer algo que sabes que está mal, te obligan a mentir a tus padres, van contra la ley o contra tus creencias morales.

**Decide una opción.** Una vez que pienses en las alternativas, verás una opción que probablemente sea la mejor. Cuando tomas decisiones *conscientes*, casi siempre tomas *buenas* decisiones.

**Evalúa los resultados.** Bueno, no todo sale como uno planifica. Después de tomar una decisión, trata de recordar lo que funcionó y lo que no. ¿Qué harías diferente en otra ocasión?

## PLAN DE APOYO

### Desarrolla un plan de apoyo

A veces, te metes en una situación que no puedes manejar. Con tu familia, elabora un código que signifique, “Ven a buscarme enseguida”. Llama o envía un mensaje de texto a tus padres y diles, “¿Cuál es el puntaje?”. Ellos sabrán que esa es la señal para ir a buscarte de inmediato, sin hacer preguntas.

PLAN DE APOYO

PLAN DE APOYO

## PLAN DE APOYO

La presión de los compañeros afecta a todos. Si aprendes estas habilidades, podrás conservar tus amigos, y tus valores.

THE PARENT INSTITUTE®

Uno de la serie de Student Tips®  
de The Parent Institute®, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474  
(800) 756-5525 www.parent-institute.com

Stock No. 5012 (English) • Stock No. 6012 (Spanish)  
Copyright © 2024 The Parent Institute®