Student Tips®

Tratando con La Presión de Los Compañeros

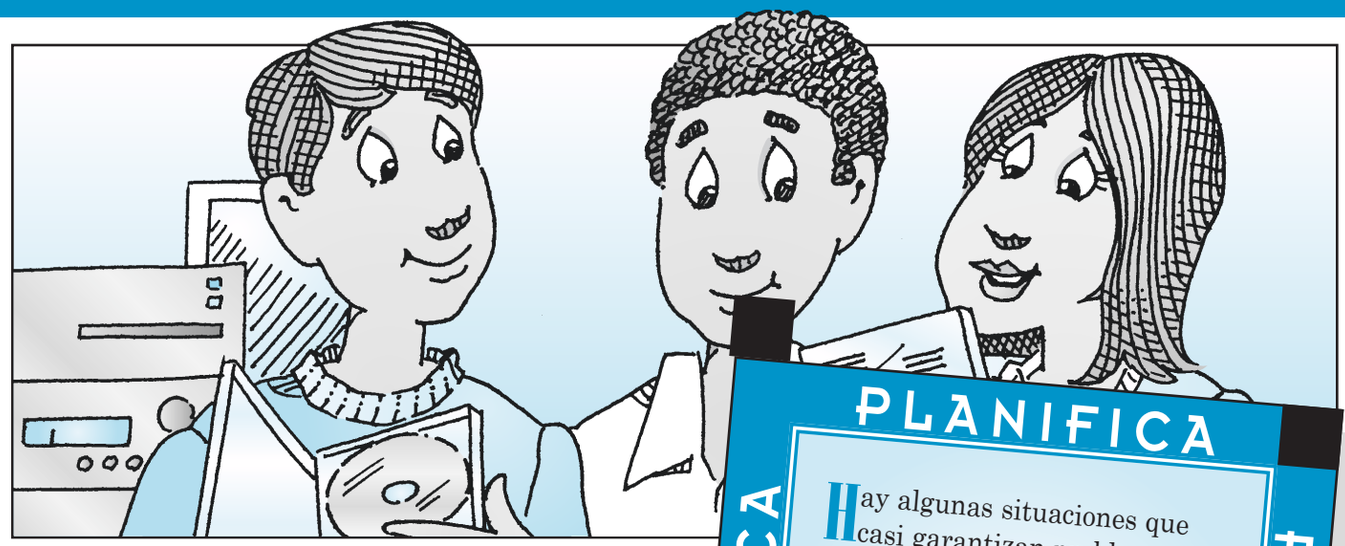
Todo el mundo está usando la misma camisa verde. Solo hay un problema: cuando usas verde, pareces tener algún tipo de enfermedad seria. Pero quieres ser parte del grupo.

¿Es que te pones la camisa de todos modos? Todo el mundo se está haciendo agujeros en las orejas ... o la nariz ... o la lengua. Tú casi te desmayas cuando el médico te tiene que pinchar el dedo para una muestra de sangre. ¿Qué haces?

Decisiones como estas son una parte normal del desarrollo. Claro que quieres ser como tus amigos. Y sea que decidas o no usar la camisa, esto no tendrá un efecto de largo plazo sobre el resto de tu vida. (Excepto tal vez una foto no tan linda en el álbum de fotos escolares.)

Pero a veces, los amigos pueden tener influencia sobre decisiones que duran toda la vida. Ellos pueden presionarte a tratar drogas o alcohol, o a no salir bien en la escuela o a empezar a estar sexualmente activo.

Tú puedes tratar la presión de amistades en una manera positiva. Aquí hay algunos consejos.



Invita a chicos a tu hogar

Convierte tu casa en un sitio donde tus amigos pueden pasar el tiempo (con el permiso de tus padres, claro—y solo cuando estén allí). De esa manera, puedes establecer reglas sobre lo que se permite y lo que no se permite. Siempre tendrás una manera de decir *no* sin quedar mal. "Perdona, pero si mis padres encuentran a alguien bebiendo aquí, me castigarían por el resto de mi vida."

Conoce tus valores y confía en tus sentimientos

Mucho antes de que te ofrezcan tu primer cigarrillo o marihuana, piensa en tus valores. Tú sabes lo que las drogas hacen a tu cuerpo o tu mente. Si escoges no hacerlo, siéntete orgulloso de tu decisión. Y si estás es una situación donde simplemente no te *sientes* bien, presta atención a tus sentimientos.

PLANIFICA

Hay algunas situaciones que casi garantizan problemas. Una invitación a un lugar donde no hay adultos presentes, o pasar el tiempo con un grupo que les gusta la ratería es casi seguro de causar problemas. Y las frases como, "No tendremos problemas" o "Todo el mundo lo hace" ha de ser una señal de que esto es una situación que ha de evitarse.

Practica maneras de decir no

Imita situaciones en donde puedes decir *no*—simpáticamente, pero claramente. Aquí hay algunas sugerencias:

- Mi entrenador me dice que eso no es bueno para mi partido.
- Lo siento—mis padres me matarían.

A veces, la respuesta más corta es la más fácil. Simplemente di, "No, gracias."

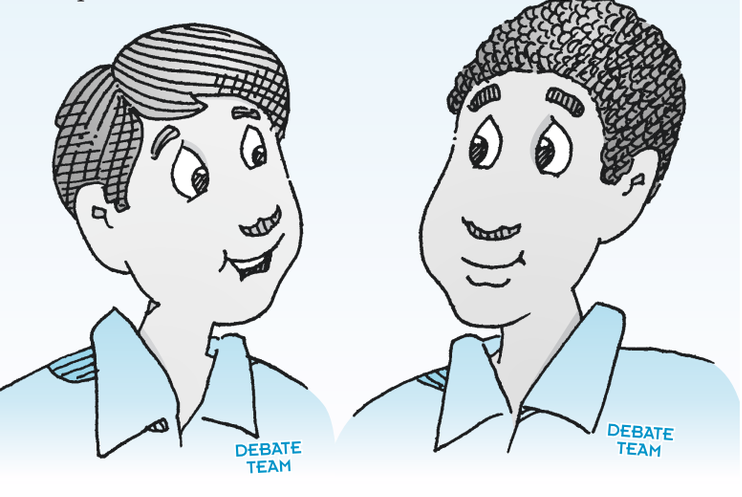
Tratando con La Presión de los Compañeros

Escoge amigos que compartan tus intereses y valores

Si eres una de esas personas que quieren salir bien en la escuela y mantenerte fuera de líos, no salgas con chicos que causan problemas y piensan que tener buenas calificaciones no es algo bueno. Es así de simple.

¿Dónde puedes encontrar amigos que compartan tus intereses? Únete a un club o un equipo que te interese. Los chicos que les gustan actuar o correr o los debates usualmente están demasiado de ocupados para involucrarse en cosas negativas.

Busca grupos que promueven actitudes positivas. Grupos como Estudiantes Contra Conducir Embriagado, grupos religiosos, grupos de meditación y organizaciones de voluntarios todos usan la presión de compañeros de maneras positivas.



¿Tienes que hacer una decisión difícil?

Aquí tienes cómo decidir

Tu decisión sobre camisetas y aretes para la nariz no cambiarán tu vida. Pero algunas decisiones *sí pueden* cambiarla. Así que cuando tengas una decisión difícil, piensa en las letras de la palabra *decide*. Ellas deletrean 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 de beber o no. Ver el problema claramente es el primer paso a resolverlo.

Examina tus alternativas. Rara vez hay una sola solución al problema. Si tus amigos quieren ir a beber a un bar o manejar a toda velocidad, puede que esto sea porque están buscando algo que hacer. Sugiere alternativas como: "¿Por qué no vamos al juego de baloncesto?" "¿Por qué no vamos a ver esa nueva película?"

Considera cada opción en relación a tus metas. Si quedas arrestado esto *no* te ayudará a entrar a la universidad. Quedar embarazada *no* te ayudará a terminar la escuela superior.

Identifica las opciones aceptables. Algunas opciones tal vez sean aceptables para algunas personas pero son inaceptables para ti. Opciones inaceptables son aquellas que te fuerzan a hacer algo que sabes está mal, te obligan a mentirles a tus padres, son contra la ley o contra tus creencias religiosas y morales.

Decide cual es la mejor opción. Una vez que pienses en las alternativas, probablemente notarás una alternativa que sea mejor que otras. Cuando tomas una decisión *deliberada,* casi siempre escogerás la mejor decisión.

Evalúa los resultados. De acuerdo, no todo siempre sale como planificado. Después de tomar una decisión, trata de pensar sobre lo que funcionó y lo que falló. ¿Qué harías diferentemente?

UN PLAN DE APOYO

Desarrolla un plan de apoyo

A veces, te encuentras en una situación que no puedes manejar. Ten un código que signifique, "Ven y búscame enseguida." Llama a tus padres y di, "¿Cuál es el puntaje del partido?" Ellos sabrán que esta es la señal de venir a buscarte enseguida—sin pregunta alguna.

UN PLAN DE APOYO
UN PLAN DE APOYO
UN PLAN DE APOYO

La presión de compañeros afecta a todo el mundo. Al aprender estas destrezas, puedes mantener tus amistades—y tus valores.

Uno de una serie de *Student Tips*®
Stock No. 5012 (English), 6012 (Spanish)
© 2020 The Parent Institute
(800) 756-5525 | www.parent-institute.com
THE PARENT INSTITUTE®