



Notas de PEN: Dato #16

Publicado por Parent Education Network: 500 W. Lott St, Suite A Buffalo, WY 82834
Toll-free *1-877-900-9736 or * (307) 684-7441; Website: www.wpen.net

Presión del Par

Presión del par. Presión es cuando un niño hace algo que él o ella no quiere hacer, como resultado de haber sido presionado por sus compañeros. Todos los niños sufren presión por parte de sus compañeros. Aquí hay algunos pasos que los padres pueden seguir para tratar de minimizar este efecto:

La familia es importante para los niños:

- **Establezca una cercana, abierta y honesta relación** con sus niños para que ellos quieran trabajar para complacer a sus padres. Estos niños buscarán la ayuda de sus padres cuando tengan problemas. Hable con sus hijos sobre la moral y los valores--la mejor defensa contra la presión.
- **Ayude a sus hijos a entender la presión de sus compañeros** así que ellos podrán evitarla o mantenerse alejados de las malas compañías. Hágales saber que la presión es algo que todos los niños y adultos sufren en algún momento y que es normal dejarse llevar por ella. Las pandillas son menos atractivas para los niños que tienen lo que necesitan en su hogar.
- **Planee actividades frecuentes** en las que toda la familia pueda participar, como picnics, deportes, etc. Los padres que pasan mucho tiempo con sus hijos establecen una cercana relación con ellos y estos niños se mantienen alejados de la presión de sus compañeros. "La familia tiene que ser la mejor pandilla." Louis Gonzales, Ph.D.

Involúcrese en la vida de sus niños:

- **Reafirme las amistades de sus hijos con modelos positivos** e involúcrese en grupos o actividades en las que pueda jugar roles de modelos positivos. (Ejemplo: deportes, grupos de la iglesia).
- **Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres** y verá si son una influencia positiva para sus hijos y si tienen valores similares.
- **Sepa donde están sus hijos** y qué están haciendo. Supervíselos en su casa, sepa donde están y con quién y que están haciendo.
- **No critique a los amigos de sus hijos** que puedan ser una mala influencia. Sus hijos los defenderán y seguirán estando con ellos. Discuta comportamientos específicos y acciones. "Pareciera que cada vez que estás con Tom te tengo que castigar."
- **Aliente a su hijo a tener una gran cantidad de amigos.** Esto le dará individualidad y lo alejará de los niños que puedan ser una mala influencia.
- **Enseñe responsabilidad.** (Vea la hoja # 8 Responsabilidad) Los niños responsables consideran sus opciones. Tienden a cooperar más conscientemente que los niños que están motivado por la aprobación de alguien, considerando sus opciones en vez de tomar decisiones automáticamente para eludir un conflicto o una reacción negativa de alguien.

Ayude a su hijo a desarrollar una imagen positiva de sí mismo

- **Enséñele individualidad e independencia** demostrándole esto en su comportamiento. Los padres que resisten a la presión de los demás, están enseñándoles a sus hijos a que hagan lo mismo. Discuta independencia con sus hijos y la importancia de ser uno mismo y hacer lo que uno siente.
- **Enseñe imposición** para que sus niños puedan defender lo que creen que es correcto también podemos enseñarles a resolver problemas cuando están bajo presión de alguien sugiriéndoles actividades o explicándoles porqué se rehusan a participar en algunas actividades.
- **Aliente la imposición** - el comportamiento que es alentado es fácil que sea repetido.
- **Provea disciplina apropiada** cuando sus niños se dejan llevar por la presión de alguien, como restringiendo sus privilegios o no dejándolos pasar tiempo con los amigos con los que se metió en problemas.
- **Si sospecha que su hijo está bajo presión**, trate de averiguar el motivo. Si les falta confianza o estímulo, trabaje con ellos para construir esas cualidades.
- **Busque ayuda** si su hijo está bajo presión constante.

Signos de presión:

- ✗ Excesivas demandas por materiales que tienen sus amigos
- ✗ No respetar sus reglas por hacer cosas con sus amigos.
- ✗ Robar con sus amigos
- ✗ Algún signo de alcohol o drogas
- ✗ Engaños de su hijo acerca de sus amigos y actividades
- ✗ Niños que tratan de complacer a sus padres para evitar un castigo

Muéstrele a su niño que le importa:

- ✗ Siempre tómese tiempo para escucharlo
- ✗ Déle a sus hijos privacidad, los adolescentes necesitan espacio
- ✗ Sea aceptado por sus hijos sin ser crítico
- ✗ No se adelante a los años de crecimiento de sus hijos con falsas expectativas
- ✗ Desarrolle un fuerte sentido de unidad familiar pasando tiempo juntos
- ✗ **¡Hable acerca de sexo, drogas y alcohol!**

La presión de un compañero puede ser positiva. Mantiene a los jóvenes participando en actividades religiosas, llendo a reuniones y jugando deportes en equipo, a pesar de que no sean líderes. Mantiene a los adultos asistiendo a servicios religiosos, sirviendo en la comunidad y apoyando causas nobles. Un grupo de amigos es una fuente de afecto, simpatía y comprensión; un lugar para experimentación; y un soporte para el desarrollo de las dos cosas más importantes en la adolescencia. Estas son **identidad** (quién soy) y **autonomía** (autoseparación e independencia de los padres).

Fuentes: Parent Education Network: Fact Sheets & Library *The Parent's Little Book of Lists*, Jane Bluestein, Ph.D.
Help Teens Cope With Peer Pressure Parent Pointers from The Parent Institute
Dealing With Peer Pressure and Bad Companions, Center For Effective Parenting www.parenting-ed.org

Las Notas de PEN son publicaciones de Parent Education Network, un proyecto de Padres Ayudando a Padres de Wyoming, Inc., con fondos donados por el Departamento de Educación, Oficina de Innovación y Mejora, Opciones del Padre e Información. Opiniones expresadas en Las Notas de PEN no necesariamente son los del Departamento de Educación.