

# Preparar a su hijo: cómo lidiar con la presión de los compañeros y fomentar decisiones saludables

BOLETÍN DE SALUD MENTAL



La adolescencia es una etapa crítica en la que aumenta la influencia de los compañeros. Como padres, comprender estos retos y proporcionar orientación es fundamental para garantizar el bienestar de sus hijos.

## Comprender la presión de grupo

La presión de grupo se refiere a la influencia de los amigos para conformarse a ciertos comportamientos, lo que a menudo conduce a acciones riesgosas. Más del 70% de los adolescentes experimentan presión de grupo para participar en actividades inseguras, como el consumo de drogas, alcohol o comportamientos sexuales riesgosos.

## Los resultados negativos de la presión de grupo

Las estadísticas muestran que la presión de los compañeros puede afectar gravemente al bienestar de los niños.

**1 - Abuso de sustancias:** Los estudios demuestran que los adolescentes son cuatro veces más propensos a consumir drogas o alcohol si sus amigos lo hacen.

**2 - Rendimiento académico:** La presión negativa de los compañeros puede llevar a los estudiantes a dejar de hacer las tareas escolares o a perder la concentración, lo que a menudo se traduce en malas calificaciones y oportunidades de aprendizaje perdidas.

## 3 - Problemas de salud mental:

*La presión negativa de los compañeros puede causar ansiedad, depresión y baja autoestima, ya que los niños pueden temer el rechazo o el juicio de sus compañeros.*

**4 - Conductas de riesgo:** Para encajar, los adolescentes pueden involucrarse en relaciones sexuales sin protección, conducir de manera imprudente o incluso cometer actos delictivos.



# Featured articles

## TEI el poder de la influencia de los papás

Como padres, ustedes desempeñan un papel crucial a la hora de ayudar a sus hijos a resistir la presión negativa de los compañeros. Prueben estas estrategias para apoyarlos:

- **Comunicación abierta:** Cree un espacio seguro donde su hijo se sienta cómodo para hablar sobre sus experiencias y sus interacciones con sus compañeros.
- **Educación:** Enséñele los riesgos de las drogas, el alcohol y otros comportamientos peligrosos con datos sinceros y adecuados a su edad.
- **Establezca expectativas claras:** Sea claro acerca de sus valores y los comportamientos que espera. Hágales saber cuáles son los valores de su familia y hable con ellos sobre la importancia de tomar decisiones responsables.
- **Fomenta las amistades saludables:** Ayude a su hijo a entablar amistades con compañeros que comparten valores positivos a través de clubes o actividades grupales.
- **Habilidades para resolver problemas:** Practique situaciones con ellos para que puedan decir "no" con confianza y tomar buenas decisiones bajo presión.

## Estadísticas que resaltan la influencia de los papás

1. Un estudio de la revista Journal of Adolescent Health y un informe de SAMHSA concluyeron que los adolescentes con relaciones positivas con sus padres son menos propensos a consumir drogas o participar en conductas de riesgo.
2. Una encuesta realizada por la Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo Adolescentes y No Planificado reveló que los adolescentes que hablan abiertamente con sus padres sobre el sexo son más propensos a retrasar la actividad sexual y a utilizar métodos anticonceptivos.
3. La Encuesta Nacional sobre el Consumo de Drogas y la Salud reveló que los adolescentes quecen regularmente en familia son menos propensos a abusar de sustancias, ya que estas comidas fomentan la orientación y el apoyo.



Helping Your Child When They're Bullied

Begin Course

## Participe en nuestro curso gratuito a ParentGuidance.org

Apojar a su hijo ante el acoso escolar con medidas prácticas que le ayudarán a ganar confianza.



Para obtener recursos útiles para padres, visite: [ParentGuidance.org](http://ParentGuidance.org)

Para las obras citadas, [consulte el boletín en línea](#)