



La presión de los compañeros(as) sobre los adolescentes

Los Hechos

La presión de los compañeros(as) se presenta cuando ellos intentan influenciar la manera como usted piensa o actúa. Cada día tomamos decisiones, posiblemente demasiadas para seguirles la pista. La presión de los compañeros(as) puede afectar nuestras decisiones y hacerlas ligeramente más difíciles. Cómo maneja usted la presión de sus compañeros(as), depende de usted. Solamente usted está en la silla del conductor de su vida.

Las consecuencias de la presión de sus compañeros(as):

La presión **negativa** de sus compañeros(as) se da cuando sus amigos(as) lo(a) persuaden para que haga algo que quizás usted realmente no quiere hacer, o no está en su mejor interés. Esto puede incluir:

- *Ingerir drogas
- *Ingerir alcohol
- *Robo de objetos de almacén
- *No ir a la escuela
- *Involucrarse en actividades sexuales
- *Destrucción de propiedad

Estas cosas tienen severas consecuencias incluyendo la adicción a las drogas o al alcohol, causando daño a su cuerpo, y aún posiblemente la muerte. La presión negativa de los compañeros(as) puede ponerlo(a) a usted en problemas con sus padres, en la escuela o incluso con la ley.

La presión **positiva** de sus compañeros(as) se da cuando sus amigos(as) lo influncian a usted para hacer buenas cosas, tales como involucrarse en las actividades de la escuela o hacer cosas que lo ayuden a alcanzar sus metas. Algunas veces la presión positiva de sus compañeros(as) se da cuando usted no alcanza a tener el coraje de hacer algo y sus amigos(as) le dan la empujada extra de autoestima para seguir adelante. Este tipo de presión de los compañeros(as) puede conducir a grandes cosas como que se encuentren nuevos talentos, buenas calificaciones, nuevos amigos(as) y una actitud positiva.

No se irrite: Siempre hay maneras de manejar la presión de los compañeros(as) y usarla con ventaja.

Pasos

1. Encuentre qué es lo que realmente está sucediendo:

Analice la situación y hágase las siguientes preguntas:

- *Dónde estoy?
- *Con quién estoy tratando?
- *Qué están haciendo?
- *Cómo me siento con respecto a lo que está sucediendo?



La presión de los compañeros(as) sobre los adolescentes

Los Hechos

La presión de los compañeros(as) se presenta cuando ellos intentan influenciar la manera como usted piensa o actúa. Cada día tomamos decisiones, posiblemente demasiadas para seguirles la pista. La presión de los compañeros(as) puede afectar nuestras decisiones y hacerlas ligeramente más difíciles. Cómo maneja usted la presión de sus compañeros(as), depende de usted. Solamente usted está en la silla del conductor de su vida.

Las consecuencias de la presión de sus compañeros(as):

La presión **negativa** de sus compañeros(as) se da cuando sus amigos(as) lo(a) persuaden para que haga algo que quizás usted realmente no quiere hacer, o no está en su mejor interés. Esto puede incluir:

- *Ingerir drogas
- *Ingerir alcohol
- *Robo de objetos de almacén
- *No ir a la escuela
- *Involucrarse en actividades sexuales
- *Destrucción de propiedad

Estas cosas tienen severas consecuencias incluyendo la adicción a las drogas o al alcohol, causando daño a su cuerpo, y aún posiblemente la muerte. La presión negativa de los compañeros(as) puede ponerlo(a) a usted en problemas con sus padres, en la escuela o incluso con la ley.

La presión **positiva** de sus compañeros(as) se da cuando sus amigos(as) lo influncian a usted para hacer buenas cosas, tales como involucrarse en las actividades de la escuela o hacer cosas que lo ayuden a alcanzar sus metas. Algunas veces la presión positiva de sus compañeros(as) se da cuando usted no alcanza a tener el coraje de hacer algo y sus amigos(as) le dan la empujada extra de autoestima para seguir adelante. Este tipo de presión de los compañeros(as) puede conducir a grandes cosas como que se encuentren nuevos talentos, buenas calificaciones, nuevos amigos(as) y una actitud positiva.

No se irrite: Siempre hay maneras de manejar la presión de los compañeros(as) y usarla con ventaja.

Pasos

1. Encuentre qué es lo que realmente está sucediendo:

Analice la situación y hágase las siguientes preguntas:

- *Dónde estoy?
- *Con quién estoy tratando?
- *Qué están haciendo?
- *Cómo me siento con respecto a lo que está sucediendo?

2. Considere las consecuencias:

Seguidamente, hágase las siguientes preguntas:

- * Como me sentiré con respecto a mi mismo mañana?
- * Podría meterme en problemas con gente que conozco?
- * Podría estar causando daño a mi salud?

3. Tome una decisión consciente:

Decida lo que es correcto para usted.

Usted puede basar sus decisiones sobre:

- *Las posibles consecuencias:
 - Las consecuencias positivas exceden a las negativas?
- *El efecto sobre su autoestima:
 - Su decisión lo afectará a usted y a la manera como usted se siente con respecto a usted mismo

4. Haga que su decisión se escuche:

Esta puede ser la parte más dura. Usted puede hacerlo más fácil:

- *Mirando y actuando con confianza.
 - Párese o siéntese recto.
 - Mire derecho a los ojos de la persona
- *Diciendo algo como:
 - “No gracias”
 - “No estoy interesado”
- *Si usted continúa siendo presionado, diga:
 - “No, por favor no me pregunte de nuevo”
 - “Ya dije que no, porqué me sigue molestando?”

Cómo manejar algunas situaciones

La presión para consumir alcohol o drogas:

- * Diga “No, gracias.”
- * Haga algo más. (Vaya al baño o haga una llamada telefónica)
- * Evite llanamente la escena- no vaya a la fiesta donde el alcohol u otras drogas puedan consumirse.
- * Salga con amigos que no consuman alcohol u otras drogas.
- * Diga, “adiós” y salga.

Presión para tener relaciones sexuales:

- * Diga, “No, por favor respete mis deseos.”
- * Diga, “No, estoy lista para tener relación sexual.”
- * Diga, “Si, usted me ama, usted no me pedirá que haga algo que no quiero hacer.”

Presión para robar:

- * Diga, “No” y váyase.
- * Diga “No, amerita tomar el riesgo.”
- * Diga “No, necesito probarle nada.”

Producido por:
CFERT (800) 457-2736
Colorado Family Education, Resources&Training
Colorado State University
Financiado por Division of Behavioral Health y CSAP
La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.

2. Considere las consecuencias:

Seguidamente, hágase las siguientes preguntas:

- * Como me sentiré con respecto a mi mismo mañana?
- * Podría meterme en problemas con gente que conozco?
- * Podría estar causando daño a mi salud?

3. Tome una decisión consciente:

Decida lo que es correcto para usted.

Usted puede basar sus decisiones sobre:

- *Las posibles consecuencias:
 - Las consecuencias positivas exceden a las negativas?
- *El efecto sobre su autoestima:
 - Su decisión lo afectará a usted y a la manera como usted se siente con respecto a usted mismo

4. Haga que su decisión se escuche:

Esta puede ser la parte más dura. Usted puede hacerlo más fácil:

- *Mirando y actuando con confianza.
 - Párese o siéntese recto.
 - Mire derecho a los ojos de la persona
- *Diciendo algo como:
 - “No gracias”
 - “No estoy interesado”
- *Si usted continúa siendo presionado, diga:
 - “No, por favor no me pregunte de nuevo”
 - “Ya dije que no, porqué me sigue molestando?”

Cómo manejar algunas situaciones

La presión para consumir alcohol o drogas:

- * Diga “No, gracias.”
- * Haga algo más. (Vaya al baño o haga una llamada telefónica)
- * Evite llanamente la escena- no vaya a la fiesta donde el alcohol u otras drogas puedan consumirse.
- * Salga con amigos que no consuman alcohol u otras drogas.
- * Diga, “adiós” y salga.

Presión para tener relaciones sexuales:

- * Diga, “No, por favor respete mis deseos.”
- * Diga, “No, estoy lista para tener relación sexual.”
- * Diga, “Si, usted me ama, usted no me pedirá que haga algo que no quiero hacer.”

Presión para robar:

- * Diga, “No” y váyase.
- * Diga “No, amerita tomar el riesgo.”
- * Diga “No, necesito probarle nada.”

Producido por:
CFERT (800) 457-2736
Colorado Family Education, Resources&Training
Colorado State University
Financiado por Division of Behavioral Health y CSAP
La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.