



## 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:

**PARTNERS IN PARENTING (PIP) (800) 457-2736**  
Colorado Family Education, Resources & Training  
Colorado State University Cooperative Extension  
Financiado por Alcohol & Drug Abuse Division 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:

**PARTNERS IN PARENTING (PIP) (800) 457-2736**  
Colorado Family Education, Resources & Training  
Colorado State University Cooperative Extension  
Financiado por Alcohol & Drug Abuse Division y CSAP

La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.