



PASO

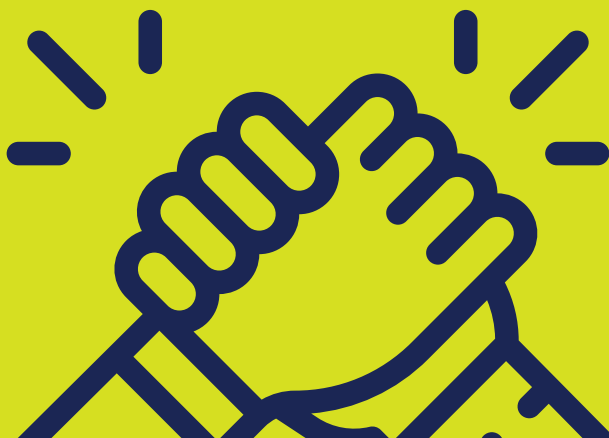
6

PRACTIQUE ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LA PRESIÓN DE SUS PARES

Hijas e hijos que han aprendido a respetar, mostrar cariño y seguridad en sí mismos tendrán más probabilidades de manejar la presión de grupo negativa con alternativas firmes y positivas.

Como todas las personas, las y los adolescentes desean pertenecer a un grupo. Este sentido de pertenencia es clave para su desarrollo. Se ha demostrado que en este contexto grupal muchas personas menores se sienten presionadas por sus pares a consumir alcohol, fumar... Como madre o padre puede lograr que la respuesta ante esta primera invitación sea positiva para su salud.

Muchos de los aspectos ya mencionados, como la autoestima, los principios sólidos y las actitudes familiares consecuentes, pueden darles un apoyo muy valioso. Las siguientes habilidades para manejar la presión de grupo les permitirán ayudarles aún más.



10

PASOS PARA AYUDAR A SUS HIJAS E HIJOS A AFRONTAR EL DESAFÍO DEL ALCOHOL Y LAS DEMÁS DROGAS

HABILIDAD 1

ENSÉÑELES A VALORAR LA INDIVIDUALIDAD

En un «momento oportuno» hábleles sobre la importancia de la individualidad. Dígales qué cosas hacen a una persona única y especial. Hábleles acerca de otras personas queridas por ellos (la abuela, su mejor amigo, la profesora favorita, etc.) Pregúnteles qué es lo que hace a estas personas únicas. Pregúnteles también qué es lo que les gusta sobre su manera de ser y mencione, igualmente, cualidades que ellos poseen. Por ejemplo: «eres un buen amigo y tienes un gran sentido del humor; resulta agradable hablar contigo».

HABILIDAD 2

EXPLOREN CONJUNTAMENTE EL SIGNIFICADO DE LA PALABRA **AMISTAD**

Pídales que hagan un listado de «lo que es ser un amigo» y de «lo que es no ser un amigo». Haga su propia lista. Jueguen a identificar los rasgos en los cuales están de acuerdo. Los siguientes son ejemplos que pueden aparecer en su lista:

¿QUIÉN **ES** UN AMIGO, UNA AMIGA?

- La persona que te entiende cuando tienes un problema, y te quiere ayudar.
- Aquel a quien le gustas tal como eres.
- Quien está contigo cuando otras personas se burlan de ti o te crean problemas.

¿QUIÉN **NO ES** UN AMIGO, UNA AMIGA?

- Un amigo no te juzga por tu forma de vestir o porque no actúes como las demás personas.
- No trata de que hagas cosas que te van a hacer daño o te crearán un problema.
- No desaparece cuando surgen dificultades.

HABILIDAD 3

PROPORCIÓNELES **APOYO PARA DECIR «NO»** CUANDO SEA OPORTUNO

Cuando la madre y el padre intentan educar bien a sus hijos, les enseñan a ser amables, respetuosos y agradables. Estas actitudes son muy importantes en la mayoría de las situaciones, pero se han de combinar con la firmeza cuando se trate de defender sus principios y convicciones. Hágales saber que hay situaciones en las que deben exigir que se respeten sus opiniones. Estas situaciones incluyen aquellas en las que el grupo trata de presionarles para tomar alcohol u otras drogas.

HABILIDAD 4

PREVEA SITUACIONES QUE FAVORECEN LA PRESIÓN DE GRUPO

Existen situaciones que favorecen la presión del grupo de iguales para inducir a su hija, su hijo, a beber. Por ejemplo, una razón por la que una persona menor puede comenzar a beber a una edad temprana es que pase mucho tiempo sola y que en su casa resulte fácil consumir alcohol. Podría ser de ayuda establecer como norma no frecuentar la casa de sus amigos y amigas cuando no están sus padres, o no acudir a fiestas en las que no haya supervisión adulta.

HABILIDAD 5

UTILICE LA INFLUENCIA POSITIVA DEL GRUPO DE IGUALES

En muchas situaciones, la presión del grupo puede constituir una fuerza positiva cuando es ejercida por personas con ideas firmes de rechazo frente al tabaco, el alcohol u otras drogas. Una buena manera de ayudar a sus hijas e hijos a afrontar la presión grupal negativa es favorecer que tengan acceso a amistades de diferentes grupos. Las encontrarán con más facilidad en escuelas y centros de tiempo libre que promueven experiencias en las que se fomentan los valores y cualidades positivas de los y las adolescentes.

HABILIDAD 6

FOMENTE LA PRÁCTICA DE DECIR «NO» EN SITUACIONES DE RIESGO

Toda la familia puede discutir acerca de la dificultad que, tanto personas adultas como menores, tienen para decir «NO» a la presión del grupo y poner en práctica esta habilidad. Pueden, incluso, ensayar diversas situaciones. Una hermana o hermano mayor puede mostrarle al menor cómo decir «NO». Haga que sus hijos representen el papel de alguien que trata de presionar a otras personas a beber alcohol, fumar o tomar otras drogas, y muéstreles cómo ser firme en rechazarlo. Luego pueden invertir los papeles. Pueden hablar sobre qué motiva a una persona o al grupo a presionar a los demás, sobre la necesidad de pertenecer a un grupo, sobre la envidia, sobre el temor al rechazo, etc. Este juego puede ser un buen entrenamiento para cuando sus hijas e hijos tengan que afrontar las situaciones descritas.



Financiado por:



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS