

# La presión social: Cómo ayudar a su hijo a superar la presión de los compañeros y tomar decisiones saludables

Série de Salud Mental



## Cómo Influye la Presión Social en Su Hijo de Forma Positiva y Negativa

La presión social es la influencia que ejercen las personas de un mismo grupo social. A menudo se asocia con los amigos, pero los compañeros también pueden ser cualquier persona de edad, capacidad o estatus social similar.

Aunque la presión social suele considerarse negativa, también puede tener efectos positivos. Por ejemplo, puede motivar a los adolescentes a destacarse en la escuela o a participar en servicios comunitarios. Aprender las normas sociales puede ser una parte importante del desarrollo social, ya que ayuda a los niños a entender cómo vivir e interactuar con los demás de forma eficaz.

La reacción de un niño a la presión social puede mostrar distintos aspectos de su personalidad.

- Los líderes naturales suelen ser menos susceptibles a la presión social negativa.
- Los seguidores pueden tener más dificultades para resistir la presión social negativa.

Como padre, debe conocer las señales, los tipos y el impacto de la presión social, y cómo manejarla cuando su hijo la experimenta.

Para los padres, puede ser muy útil conocer las señales que pueden indicar que su hijo está sufriendo o experimentando la presión social. Estas señales incluyen:

- Evitar la escuela o las situaciones sociales
- Estar muy pendiente de la imagen
- Cambios en el comportamiento
- Expresar sentimientos de no encajar
- Estado de ánimo bajo, incluyendo ansiedad y depresión
- Hacer comparaciones sociales
- Dificultades para dormir
- Probar peinados o estilos de ropa nuevos

Las investigaciones indican que los niños con baja autoestima son más susceptibles a la influencia de sus compañeros y al deseo de conformarse. La presión social puede ser un reto, pero usted puede ayudar a su hijo de forma positiva y eficaz:

- Mantenga las líneas de comunicación abiertas.
- Ofrezca apoyo y consejos sin juzgar.
- Elija sus batallas con sabiduría.

- Conozca a sus amigos.
- Hable abiertamente de los temas importantes.
- Establezca límites saludables.

Recuerde que ser padre a veces significa establecer límites firmes para guiar a su hijo. Si sospecha que tiene un comportamiento dañino, es importante que hable con él y le ofrezca la orientación necesaria. Esto demuestra a su hijo que le importa y que se preocupa por su bienestar.

Establecer límites cuando su hijo se enfrenta a la presión social negativa no sólo le protege, sino que también refuerza las influencias positivas. Las normas claras les ayudan a tomar decisiones con conocimiento, a rechazar comportamientos nocivos y a aceptar la presión social positiva. Este apoyo le permitirá sobresalir académicamente, participar en servicios comunitarios y entablar amistades sanas, fomentando la resiliencia y la confianza.

## Enseñar a nuestros hijos a decir “NO” a la presión social negativa

Comparta con su hijo que decir no puede ser difícil o incómodo, pero que estos consejos pueden ayudarle:

- Prestar atención a sus sentimientos
- Analizar sus creencias sobre lo que está bien y lo que está mal
- Tener confianza en sí mismo para comunicar lo que piensa
- Pensar en las consecuencias
- Practicar decir no
- Alejarse y estar con los demás
- Está bien decir que no si puede perjudicarte a ti o a otra persona.

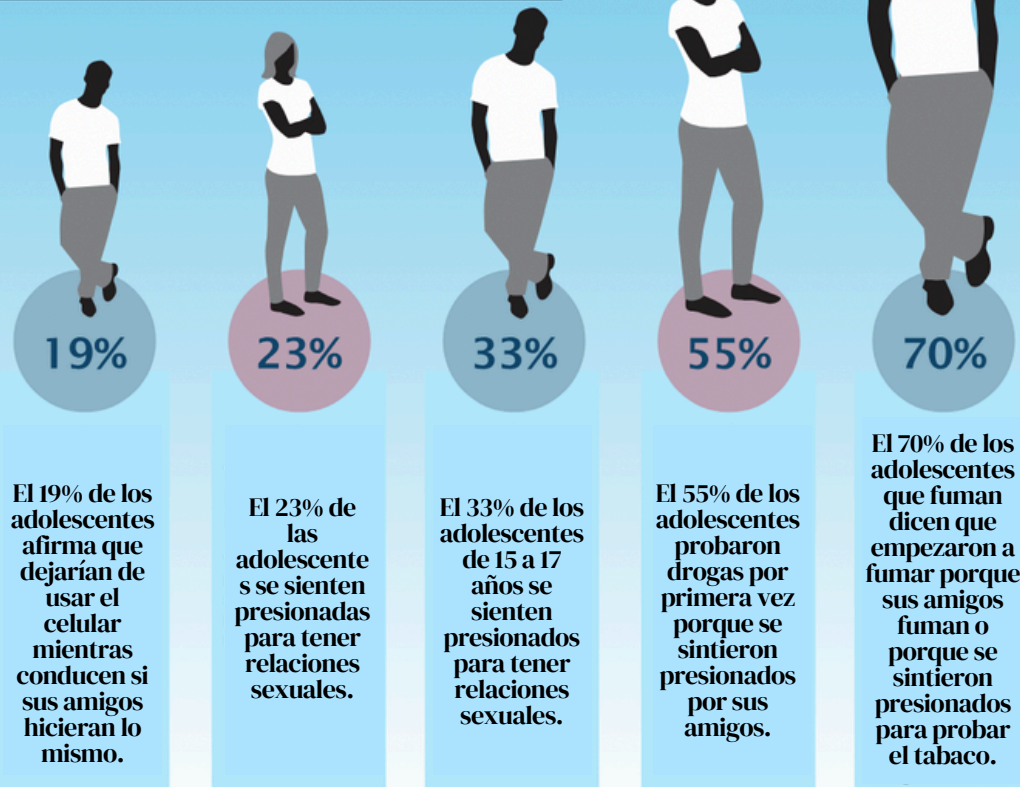
Juntos analicen con frecuencia la presión social.



# Artículos Destacados

## LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS ADOLESCENTES

Números que los padres deben conocer:



Guiar a tu hijo en tiempos difíciles

Realizar Curso Gratis

### Sobre este curso:

Tome este curso que le ofrece consejos prácticos y aplicables a los padres sobre cómo guiar a su hijo a través de los momentos difíciles que pueden estar afectando a su salud mental.

Presione aquí

Tome un curso gratuito en [ParentGuidance.org](https://www.parentguidance.org)



Para recursos útiles de crianza, visite:  
[ParentGuidance.org](https://www.parentguidance.org)

### Referencias

Katharine DiPalma. (n.d.). Peer Pressure Brochure. TPT. <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Peer-Pressure-Brochure-6873215>

Statistics on Peer Pressure infographic . Teen Peer Pressure by numbers . (n.d.). <https://cf.ltkcdn.net/teens/files/2251-Statistics-on-Peer-Pressure-infographic-v2a.pdf>

Xu, I. (2023, August 25). How to help your kids overcome peer pressure, according to science. Prequel. <https://newsletter.joinprequel.com/pi/empowering-kids-against-peer-pressure>

Perfas, S. L. (2023, September 11). How achievement pressure is crushing kids and what to do about it. The Harvard Gazette. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2023/09/how-achievement-pressure-is-crushing-kids-and-what-to-do-about-it/>



COOK CENTER FOR HUMAN CONNECTION

 **Parent Guidance.org**