



4.7 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo cómo el responder en forma positiva a las situaciones de presión negativa del grupo puede llevar a escoger opciones saludables. Para ayudarlo a él o ella, responda las cuatro preguntas de la entrevista de abajo y describa alternativas que recuerde para manejar la presión del grupo cuando usted era un adolescente.

Todos en la familia

MANEJAR LAS PRESIONES SOCIALES, PARTE 1

RECUERDA

- mantener la actitud positiva.
- reconocer las presiones internas como por ejemplo "Tengo que hacer esto para caerles bien".
- reconocer las presiones externas, como por ejemplo de personas que te dicen que tienes que hacer algo para pertenecer al grupo.

¡HAGÁMOSLO!

Entrevista a tus familiares para que hablen acerca de ocasiones cuando sintieron presión del grupo como adolescentes. Pídeles que recuerden qué dijeron o qué hicieron para manejar esa presión.

Usa las siguientes preguntas para entrevistar a tus familiares sobre las presiones internas y externas que enfrentaron:

¿Cuáles fueron algunas alternativas para manejar satisfactoriamente la presión negativa del grupo cuando eras más joven?

¿Qué consejo le darías a una persona más joven acerca de manejar la presión negativa del grupo?

¿Te parece que las presiones que enfrentaste eran principalmente presiones internas o presiones externas? Explícate.

¿Por qué crees que es importante manejar situaciones negativas con una actitud positiva? ¿En qué formas te ayudó en tu vida de adulto?