



Emociones



Compartir en  
Familia

Redacción

---

En esta etapa de la vida los amigos son más importantes que la familia

---

La adolescencia es una época complicada que implica muchos riesgos (sexo, alcohol, drogas, accidentes, fracaso escolar) y, aunque la influencia de los padres y de la educación recibida hasta ese momento siguen siendo importantes, los amigos pueden inclinar la balanza, por lo que es importante enseñar a nuestros hijos a elegir buenos compañeros.

Los amigos lo son todo en la adolescencia, hay que saber aceptarlo y estar contentos si

nuestros hijos tienen buenos amigos ya que la autoestima de los adolescentes depende, en buena parte, de la integración y aceptación que tenga en su grupo de amigos. Lo peor que puede pasar a un adolescente es no tener amigos o sentirse excluido.

El problema es que muchas veces, para lograr esta integración, hacen cosas que saben que son malas o perjudiciales para ellos, como fumar, beber alcohol o realizar conductas peligrosas.

Por eso, es importante que ayudemos a nuestros hijos a elegir adecuadamente sus amistades y alejarse de aquellos que no sean buenos para ellos, no solo de aquellos que puedan conducirlos a conductas de riesgo, sino también de los que los humillen, se rían de ellos, no sean sinceros o jueguen con sus sentimientos.

¿Cómo? Siguiendo estos consejos:

Fomenta la autoestima de tu hijo y su asertividad para que se sienta seguro de sí mismo y sea capaz de decir "no" a comportamientos o actitudes que sepa que no son buenas. Explícale cómo debe ser un buen amigo y qué valores debe tener (compañerismo, confianza, respeto, altruismo), así como las características de aquellos que no lo son para que sepa reconocerlos (gente narcisista, tóxica, egoísta, violenta, que se aproveche de los demás o los humille, etc.). Promueve una variedad de amistades para que tu hijo tenga amigos en grupos diferentes y pueda valorar y conocer diferentes actitudes e ideas. Así habrá más posibilidades de que dé con buenos compañeros y sepa reconocer a los que no lo son. Fomenta la individualidad, la independencia y la responsabilidad de tu hijo para que no ceda a las presiones sociales. Elogia su buen comportamiento y sus buenas elecciones y, ante las malas, sé paciente y comprensivo y ayúdale a superar sus errores y sus problemas.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

**Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.**