

Amistades en adolescentes: El papel de los padres y madres

Al igual que ocurre durante toda la vida, pertenecer a un grupo supone sentirse a veces presionado a hacer cosas o tomar decisiones que van en contra de nuestras propias convicciones y valores. En el caso del adolescente no es menos, más aún si tenemos en cuenta que se encuentra en un periodo de gran inestabilidad emocional, es más vulnerable y más sensible a esta presión ya que necesita sentirse aceptado por aquellos que lo rodean.

Los motivos para acoplarse al comportamiento del grupo son varios: la necesidad de ser aceptado, el temor de que los demás burlen de él o simplemente el querer probar algo nuevo. La presión se ejerce en todo tipo de grupos, desde los grandes, como por ejemplo el marcar un tipo estilo de vestimenta, como entre los amigos íntimos, siendo esta presión más importante, ya que es más difícil resistirse a lo que dicen las personas más cercanas.

Lo normal es que se entienda esta presión como algo malo que hará que el adolescente se inicie en el consumo de alcohol, drogas, practique relaciones sexuales de riesgo. Pesto no siempre es así., en muchas ocasiones las amistades estimulan al adolescente para entrar en equipos deportivos o practicar otras actividades creativas como puede ser la pintura, tocar un instrumento o la lectura.

El papel de los padres

En este punto los padres de los adolescentes pueden sentir la necesidad de querer ayudar a sus hijos a buscar buenas amistades que supongan una buena influencia a sus hijos. Algunas recomendaciones:

- **Querer y aceptar al adolescente.** Aunque en la adolescencia aumenta la necesidad de independencia, la importancia de la familia en su desarrollo sigue siendo la misma. Habrá momentos en los que busque este respaldo de sus padres, madres y hermanos, y siempre ha de encontrarlo - Tratar de no menospreciar a sus amigos, el adolescente lo percibe como un ataque contra sí mismo. Invitarles a casa es una buena forma de conocerlos y mostrar interés por su vida.
- **Enseñarles a diferenciar "apariencia",** lo que tratamos de ser o lo que se nos pide ser, de la "identidad", lo que realmente somos. Eso les ayudará a enfrentarse a la presión de los iguales.
- **Vigilar el uso de que hacen de internet y de las redes sociales.** Colocar el ordenador en el salón y limitar su uso nocturno facilitará el control. Hay ocasiones en las que los adolescentes buscan amistades en la red, un asunto muy peligroso ya que nunca se sabe quién está al otro lado.
- **Mantener la comunicación,** con un ambiente abierto y seguro de conversación, para que el adolescente no pierda la confianza.