Las amistades en los primeros años de la adolescencia

Las amistades suelen tener efectos en varias áreas de la vida del adolescente-las calificaciones, cómo pasan su tiempo, a qué clubes pertenecen y cómo se comportan en lugares públicos, como los centros comerciales. Los jovencitos que tienen dificultades para formar amistades generalmente tienen un nivel más bajo de autoestima, no se destacan tan bien en la escuela, a veces no terminan la secundaria, y pueden caer en la delincuencia además de padecer de una variedad de problemas psicológicos como adultos.

Los niños de todas las edades necesitan sentir que encajan en su vida social-que están en su ambiente. Al llegar a la adolescencia, la necesidad de ser "parte del grupo" es más fuerte que a ninguna otra edad. Las amistades se estrechan y son más importantes y le ayudan a determinar quienes son y hacia dónde van. Es más probable que formen grupos pequeños o piñas, cada uno con su identidad especial (por ejemplo, los deportistas, los estudiosos, los colegiales y los chiflados)

Muchos padres se preocupan que los amigos de sus hijos ejerzan demasiada influencia en sus vidas y que su propia influencia vaya disminuyendo. Los padres se preocupan todavía más si los amigos de sus hijos los animan a participar en actividades peligrosas o dañinas.

Los estudios del psicólogo Thomas Berndt y sus colegas han demostrado que los amigos sí ejercen mucha influencia sobre las actitudes y comportamiento y que, al pasar el tiempo los amigos se parecen cada vez más en sus actitudes y en su comportamiento. Por ejemplo, los adolescentes cuyos amigos se identifican a sí mismos como problemáticos en la escuela, tienden a aumentar su propio mal comportamiento en el trascurso del año escolar.

La influencia de los amigos se siente mucho más entre los grados de septimo a noveno. Durante esta etapa los amigos tienen mucha influencia sobre los gustos en la música, la ropa y los peinados, así como en las actividades en las que quieran participar. Sin embargo, los amigos no reemplazan a los padres. Usted sigue siendo quien más influye en la vida de su hijo. Los adolescentes tienden a buscar a los padres más que a sus amigos cuando se trata de qué planes hacer después de la secundaria, qué carrera elegir y qué valores religiosos y morales seguirán. Esta influencia paterna se siente más cuando la relación entre el padre y el hijo es fuerte.

Aquí les damos algunos consejos para guiarle mientras ayuda a su hijo a formar buenas amistades:

Reconozca que la presión entre los amigos puede ser buena o mala. La mayoría de los adolescentes se sienten atraídos a los amigos con quienes tienen muchas cosas en común. Si su hijo escoge amigos desinteresados en la escuela o que sacan malas notas, quizás esté menos dispuesto a estudiar o a hacer su tarea. Si escoge amigos que disfrutan del aprendizaje y sacan buenas notas, su motivación por destacarse académicamente será más fuerte. Los amigos que evitan el uso del alcohol o las drogas serán una buena influencia para su hijo.

Conozca a los amigos de su hijo. Una buena manera para descubrir cómo son los amigos es llevarlos en carro a los eventos-hablar con ellos en el carro le puede dar mucha información. Usted puede invitarlos a su casa. Ayude a crear un

ambiente cómodo y ofrézcales algo de comer. Cuando los amigos vienen a visitar a su hijo usted puede permitirle fijar las reglas de conducta y al mismo tiempo darle la oportunidad de entender mejor de qué hablan y cuáles son sus preocupaciones.

Conozca a los padres de los amigos de su hijo. No es necesario que sean amigos íntimos, pero sí ayuda saber si las actitudes y preferencias como padres son compatibles con las suyas. La ex directora Carole Kennedy explica que, "Aunque el amigo parezca ser buen tipo, usted necesita saber si un adulto estará presente en la otra casa para supervisar". Si usted conoce a los padres de los amigos será más fácil descubrir lo que necesita saber: a dónde van, con quienes van, a qué horas comienza y termina la actividad, si habrá un adulto presente y cómo se transportaran al evento y a casa.

Dele tiempo libre a su hijo en un lugar seguro para pasar el rato con los amigos. Las actividades son importantes, pero demasiadas clases de piano y prácticas de baloncesto pueden resultar en el agotamiento. Su hijo puede desarrollar nuevas destrezas sociales y compartir ideas con sus amigos si usted le permite tiempo libre para pasar el rato con sus amigos en un lugar seguro y supervisado por adultos. Por ejemplo, entre amigos su hijo puede aprender que los buenos amigos saben escuchar cuidadosamente, que se prestan para ayudar y son seguros de sí mismos (pero no demasiado), que demuestran su entusiasmo, que tienen un buen sentido del humor y respetan a otras personas. Al pasar el rato con los amigos, quizás su hijo pueda superar ciertos comportamientos que incomodan a otras personas: porque es demasiado serio o apático, demasiado criticón o terco.

Hable con su hijo sobre los amigos, sobre la amistad y sobre cómo elegir buenas opciones. Es muy normal que los adolescentes le dan mucha importancia a lo que otras personas piensan de ellos. Por lo cual es sumamente importante que usted hable con su muchacho sobre cómo resistir la presión por desobedecer las reglas o comprometer las normas y los valores que se le han inculcado. Ustedes pueden hablar sobre cómo ser un buen amigo y cómo las amistades se fortalecen o disminuyen. Pueden también hablar sobre la importancia de tomar buenas decisiones cuando se anda entre amigos. "Yo siempre les recuerdo, 'si les parece mal, lo más probable es que lo sea,'" explica la maestra Barbara Braithwaite. El maestro Charles Summers le dice a sus alumnos y a sus propios hijos, "Necesitas examinar quién eres tú cuando estás con ese amigo." También sugiere que se pregunten: "¿Cómo quiero que otras personas me describan?" Las respuestas que los niños den les puede guiar para tomar mejores decisiones.

Enséñele cómo salirse de las malas situaciones. Hable con su hijo sobre las situaciones peligrosas o impropias que pueden surgir y cómo enfrentarlas. Pregúntele a su hija de 14 años qué haría si una amiguita llegara a una velada con una botella de vino en su bolsa. Pregúntele a su hijo de 12 años qué haría si un amigo le sugiriera que se salieran de la escuela para comprar hamburguesas.

Idealmente, los jóvenes podrán decir "no" a una situación peligrosa o destructiva. Pero si todavía no han aprendido esta destreza por su cuenta, la Sra. Marianne Cavanaugh, madre de familia de Connecticut sugiere una alternativa: "A veces los hijos no quieren hacer lo que los amigos quieren que hagan. Yo les digo a mis hijos que me culpen a mí-que les digan a sus amigos que su mamá dice que 'no.' A veces esto les quita algo de presión." Finalmente, ningún jovencito deberá salir de casa sin cambio para el teléfono. Como último recurso, este cambio pudiera salvarle la vida. Un teléfono móvil también puede ser apropiado si las finanzas familiares lo permiten y si el jovencito sabe cómo utilizar el teléfono responsablemente.

Supervise las amistades para ayudarle a su hijo a evadir comportamientos riesgosos o malsanos. Los adolescentes necesitan supervisión, especialmente durante las horas después de escuela que son tan importantes. Manténgase alerta sobre quienes son los amigos de su hijo y qué hacen cuando se juntan. Bill Gangl, un maestro de secundaria de Minnesota, sugiere, "No tenga temor de ser el padre molestoso que llama a la otra casa sólo para asegurarse que su hijo

esté allí. Y no tema a decir que no".

Muchos maestros de secundaria y padres con hijos en esa edad tienen diversas opiniones sobre las consecuencias de intentar prohibir que los adolescentes se junten con amigos que sus padres piensan que no les convienen. Algunos jovencitos se rebelan si se les prohíbe pasar el rato con ciertos amigos. Muchos adultos que trabajan con adolescentes sugieren mejor aclararle al muchacho no sólo el hecho de que usted no se siente cómodo con su selección de amigos, sino también sus razones. También sugieren que usted limite la cantidad de tiempo y las actividades que usted le permita realizar con esos amigos.

Dé un buen ejemplo como amigo. El ejemplo que usted ofrezca tiene un mayor impacto que cualquier sermón que le puede dar. Los jovencitos que ven a sus padres tratarse con respeto y amabilidad entre sí y hacia sus amigos definitivamente tienen una gran ventaja. Hornear galletitas para los nuevos vecinos o escuchar con simpatía cuando un amigo se siente triste puede ser un mensaje muy poderoso para su hijo.