

Tema: **La influencia o presión externa en la adolescencia.****1. Contesta las siguientes preguntas iniciales:**

¿Alguna vez te has sentido presionado para hacer algo que no quieres?

¿Qué emociones sentiste? (miedo, tristeza, estrés, coraje, vergüenza)

**2. Lee y analiza la siguiente texto en compañía de un familiar.****RECUERDA QUE NO ES NECESARIO ESCRIBIR ESTO EN TU LIBRETA****“La influencia de los amigos”**

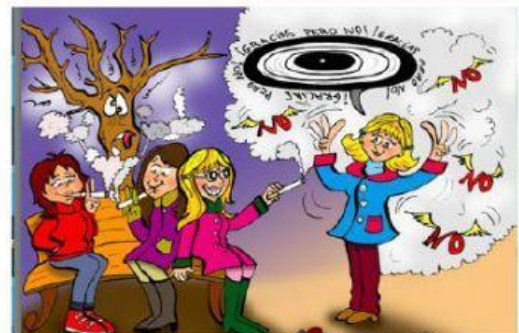
Cuando eras pequeño, tus padres generalmente escogían a tus amigos. Ahora que eres mayor, tú decides quiénes son tus amigos y el grupo de personas que escoges para compartir tu tiempo.

Tus amigos, tus compañeros son personas de tu edad o cercanas a tu edad que tienen intereses similares a los tuyos. Tú y tus amigos toman decisiones cada día y entre ustedes se influyen en la forma de vestir y de actuar, así como en otras actividades. Es natural que las personas se identifiquen y se comparen, en la medida en la que consideran cómo quieran llegar a ser o lo que quieren alcanzar.

Las personas algunas veces se dejan influenciar por sus compañeros porque quieren sentirse que forman parte de un grupo, ser admirados, hacer lo que otros hacen y tener lo que otros tienen. Los compañeros o amigos, también influyen de manera positiva dándote ánimos para que te esfuerces a lograr una meta, escuchándote y apoyándote cuando estás molesto o con problemas, te brindan su opinión cuando piensan que cometes un error.

Sin embargo también debemos estar atentos cuando surge algún tipo de presión. A veces pueden presionarte para que hagas algo que te hará sentirte incomodo, por ejemplo robar en una tienda, consumir alcohol o drogas, conducir de forma peligrosa o tener relaciones sexuales antes de estar listo. Este tipo de presiones puede ser expresada con frases como por ejemplo: “Es solamente una cerveza y todos estamos tomando” o simplemente ofreciéndote una cerveza en una fiesta.

Las personas pueden sentir presión para ceder a las costumbres de otros, para ser aceptados y evitar sentirse raros, incómodos o extraños. Cuando eso llegue a pasar recuerda que puedes controlar tus emociones. Aprende a sentirte cómodo decidiendo “NO”. Rodéate de personas confiables que te puedan ayudar cuando lo necesites, escucha tu instinto, si te sientes incomodo no lo hagas. Fortalece tu amor propio y cree en ti mismo.



3. Lee y analiza las siguientes situaciones (No es necesario que las anotes en tu libreta)

Situación 1: Elena y Carmen. Tienen 14 y 15 años, son las primas mayores de Ana, ella siempre las ha admirado. Decidieron pasar la tarde juntas en el parque que hay cerca de su casa. Cuando Ana llega al parque, se encuentra a sus primas fumando. Se queda sorprendida, no sabía que sus primas fumarán. Pese a la cara de sorpresa de Ana, Elena le ofrece un cigarrillo: ¿Quieres uno?

Situación 2: Gustavo invitó a sus amigos a una fiesta en su casa, pues no estarán sus padres, en la fiesta uno de sus amigos llevó a unos conocidos con varias latas de cerveza, uno de ellos le ofrece una cerveza a Gustavo, pero él nunca ha tomado, el agarra la cerveza y finge tomarla. Pensando que sus padres lo matarán si saben que bebió.

Situación 3: Fatima está muy triste porque recientemente falleció a su tío a causa de esto no ha querido hablar con nadie, su mamá le pidió a las amigas de su hija que la visitarán para darle ánimo, Hilda y Sofía comenzaron a contarle cosas graciosas y cenaron pizza, ellas después de la escuela van a casa de Fatima y hacen la tarea juntas, se inscribieron en un equipo de fútbol y se ejercitan diariamente.

Situación 4: "Andrés" entró en la tienda y aunque estaba un poco nervioso, no la pensó mucho para tomar una bolsa de fritos y la colocó en su mochila. El muchacho no tenía hambre ni necesidad de robar, pero era parte de un reto.

4. Contesta lo que se te indica.

(Puedes pedir ayuda a tu familia para responder)

Casos	Escribe el tipo de influencia positiva + ó negativa -	¿Qué recomendación o consejo le darías?
Situación 1 Ana	negativa (-)	
Situación 2 Gustavo		
Situación 3 Fatima		
Situación 4 Andrés		

No olvides compartir esta información con tu familia