**Peer pressure can actually be a good thing for your teenager**

Parents often think of peer pressure as a negative force. But that’s only true if your teen is feeling that pressure from negative people!

Help your teen experience positive peer pressure by encouraging activities that allow her to meet other teens who share her interests and your family’s values. Here’s how:

* Encourage participation in school activities. This is probably the easiest way for your teen to meet a positive peer group. If she hasn’t joined anything yet, look at the school website together and find a club that matches her interests.
* Encourage your teen to invite friends to your home when you will be there. It’s important for you to know who her friends are, and this is a great way to find out! Make your home a favorite hangout spot by stocking it with movies, games and a variety of snacks.
* Have your teen research volunteer opportunities. She could join a local service club or youth group.
* Seek out the parents of your teen’s friends. Talk with them about their family rules and values. You’ll probably have some things in common. And when your teen tells you that everyone else is allowed to stay out as late as they want, you’ll have the facts.

(Source - Reprinted with permission from the November 2019 issue of The Parent Institute.)

# Melba Tatum LCSW-S, LCDC, CART, ADHD-CCSP. Lamar Mental Health Education Specialist. 281-762-8383. Melba.tatum@memorialhermann.org Memorial Hermann Centers for Schools, Terry/Lamar Clinic

# **La presión de los compañeros puede ser buena para su joven**

Los padres suelen pensar que la presión de los compañeros es una fuerza negativa. Pero eso solo es cierto si su joven siente esa presión por parte de personas negativas.

Para ayudar a su joven a experimentar una presión positiva de sus pares, fomente actividades que le permitan conocer a otros jóvenes que compartan sus intereses y los valores de su familia. Siga estos pasos:

* Anime a su joven a participar de las actividades escolares. Probablemente esta sea la manera más fácil de que su joven conozca a un grupo de compañeros positivo. Si aún no se ha unido a ningún grupo, miren juntos el sitio web de la escuela o busque un club que sea afín a sus intereses.
* Anime a su joven a invitar a sus amigos a casa cuando usted esté allí. Es importante que usted sepa quiénes son sus amigos, ¡y esta es una buena manera de saberlo! Para convertir su casa en su lugar de reunión preferido, consiga películas, juegos y una variedad de bocadillos.
* Pídale a su joven que investigue sobre oportunidades de voluntariado. Podría unirse a un club de servicio local o a un grupo de jóvenes.
* Contacte a los padres de los amigos de su joven. Hable con ellos sobre las reglas y los valores de su familia. Probablemente tengan cosas en común. Y cuando su joven le diga que a sus amigos los dejan quedarse despiertos todo el tiempo que quieran, usted sabrá si realmente es así.

# Source: Reprinted with permission from the November 2019 issue of The Parent Institute.

# Melba Tatum LCSW-S, LCDC, CART, ADHD-CCSP. Lamar Mental Health Education Specialist. 281-762-8383. Melba.tatum@memorialhermann.org Memorial Hermann Centers for Schools, Terry/Lamar Clinic