



Es natural querer pertenecer y ser parte "del grupo". Para algunos el ser aceptado por sus compañeros es más fácil. Otros tienen que hacer un esfuerzo.

Puede ser que en algún momento tus amigos te pidan que hagas algo que sabes está mal. Con frecuencia los jóvenes se sienten presionados a tomar alcohol u otras drogas, tener relaciones sexuales o participar en actividades criminales. Aprender buenas técnicas de negación es muy importante y saber cuándo usarlas puede ayudarte a tomar control de situaciones difíciles y evitar problemas. Saber qué hacer y qué decir te da la confianza y la habilidad para hacer valer tus derechos sin el miedo de perder amigos.

Aunque decir "NO" a tus amigos pueda parecer difícil, puede hacerse más fácil usando **E.S.P.**

**E**xaminar lo que hay a tu alrededor

**S**aber tomar una decisión inteligente

**P**lanear una respuesta original

**E**xaminar lo que hay a tu alrededor

A veces es difícil decidir que la respuesta correcta es "No", sobre todo cuando sientes que los otros son la mayoría. Es ahí cuando es importante observar la situación con cuidado.

**¡AJÚDATE!** FÍJATE en las señales de peligro. Empieza por hacerte estas preguntas:

- | Sí                       | No                       |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Ves alcohol u otras drogas?                           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Hay personas que tienen fama de meterse en problemas? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se están comportando de manera extraña o misteriosa?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Hay alguien supervisando la fiesta o reunión?         |

**PRESTA ATENCIÓN** a frases que pueden indicar peligro. ¿Alguna vez has escuchado estas frases?

- | Sí                       | No                       |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | "Crece de una vez."                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | "¿Qué esperas?"                            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | "Si fueras mi amigo, dirías que sí."       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | "Si me quisieras, dirías que sí."          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | "No es gran cosa."                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | "¿Te crees demasiado bueno para nosotros?" |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | "¿A qué le tienes miedo?"                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | "Nadie se va a enterar."                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | "No seas cobarde."                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | "No te preocupes. No nos descubrirán."     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | "Todos lo están haciendo."                 |

**Si una situación te hace sentir incómodo(a), o parece peligrosa, ¡ALÉJATE!**

**S**aber tomar una decisión inteligente

Para tomar una decisión inteligente, primero tienes que pensar en el resultado, lo bueno contra lo malo. Hazte las siguientes preguntas

- | Sí                       | No                       |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Dañará esto mi reputación?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Estoy infringiendo en la ley?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Puede dañar mi cuerpo?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se molestarán mis padres?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Tendrá un impacto negativo en mi educación futura o en mis posibilidades de empleo? |

Si aún se te hace difícil tomar una decisión, debes pedir ayuda. El consejo de una persona mayor que ya se ha enfrentado a muchos de los problemas que tú tienes puede ayudarte a tomar una decisión responsable. Trata de hablar con un amigo o amiga que sea mayor, un profesor, un pariente, un vecino, un entrenador, un policía o un consejero en la escuela.

**Si marcaste "Si" en alguna de las preguntas o frases, ¡puede significar problemas! PIENSA CON MUCHO CUIDADO antes de tomar una decisión.**

**P**lanea una respuesta original

Hay muchas formas de decir "No" sin perder a tus amigos o sentirte excluido(a). Se creativo(a). ¡Usa tu imaginación!

**Piensa en algo mejor para hacer**

Cuando te enfrentes a un amigo que quiere hacer algo dañino o ilegal, sugiere una actividad alternativa que mantendrá a todos fuera de apuros.

- "Vamos a ver una película."
- "¿Qué tal si mejor vamos al juego?"
- "¿No van a dar un gran programa en la tele esta noche?"
- "Juguemos baloncesto. Me hace falta practicar."
- "Me acabo de comprar un nuevo disco compacto. ¿Quieres oírlo?"
- "Acaban de abrir una nueva tienda en el centro comercial. Vamos."

**Busca una Cualidad Positiva de tu Amigo o Amiga**

Hacerle un cumplido a tu amigo(a) puede hacer que lo piense dos veces antes de tomar su decisión. Prueba las siguientes frases:

- "Me simpatizas mucho más cuando estás sobrio."
- "Eres demasiado inteligente como para usar drogas."
- "Odio ver a una persona desperdiciar tanto talento."
- "Alguien con tu cabeza debería ser un abogado no un criminal."