

# ENFOQUE DE LA VERDAD

## Habilidades de rechazo de compañeros.

Las habilidades de rechazo son estrategias para manejar la presión de los compañeros y son formas para que los adolescentes digan no a algo que no quieren hacer.

### Por qué son importantes las habilidades para rechazar a los compañeros

Puede resultar difícil para los jóvenes decir "no" a sus amigos. Los jóvenes a menudo no tienen las palabras para tomar las decisiones que realmente quieren tomar cuando se enfrentan a la presión de sus compañeros. Ayude a sus hijos a tener las palabras antes de que las necesiten. ¡Practique las habilidades de rechazo de sus compañeros!

### Pasos para las habilidades de rechazo de compañeros

1. Haga preguntas: ¿Qué va estar pasando?
2. Nombra el problema: Suena como...Eso es...
3. Di lo que podría pasar: Si haces eso entonces...
4. Sugiere otra ruta: ¿Por qué no..., en su lugar?
5. (Nombre), escúchame...
6. Voy a \_\_\_\_\_, si quieres acompañarme...

### Escenarios para practicar

- **En una fiesta:** un grupo se mete al cabinet de licores y empieza a pasar una botella de vodka.
- **En la escuela:** entras al baño durante el cuarto período y ves a tu amigo y a otro estudiante compartiendo un vaporizador en un cubículo. Tu amigo te pregunta si lo quieres probar.
- **En línea:** un amigo tiene acceso a juegos de azar en línea y te pregunta si deseas jugar en algunas tragamonedas o realizar algunas apuestas en un juego de deportes.
- **En las relaciones:** Tus amigos han estado diciendo cosas malas sobre otro estudiante. Quieren que te unas a decir estas cosas.

### Consejos finales para compartir con los jóvenes

- Siempre tienes derecho a decir "no". Está bien culparme como padre o Tu tutor u otro adulto de confianza como razón de por qué dices que no.
- Se asertivo en tu lenguaje corporal, palabras y tono.
- Si alguien no acepta un "no" como respuesta, está bien retirarse.

# En promedio, los jóvenes del condado de Ottawa comienzan a consumir sustancias antes de los 15 años.

[OttawaCountyYouth.org/2021yas/](http://OttawaCountyYouth.org/2021yas/)

Mientras más a menudo comparten comidas con la familia, es menos probable que sus hijos beban alcohol, fumen o consuman marihuana. La hora de comer no tiene por qué ser formal o elegante; hablar y escuchar son los ingredientes clave para prevenir conductas de riesgo.

**3+ COMIDAS**

por semana

L M M J V S D



**4**

veces menos probable usar tabaco

**3**

veces menos probable usar marihuana

**2**

veces menos probable usar alcohol

Publicación oficial del Colegio de Médicos de Familia de Canadá. *Revisión sistemática de los efectos de la frecuencia de las comidas familiares sobre los resultados psicosociales en los jóvenes.*  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>.

TheFamilyDinnerProject.org. *Hablando con casacolumbia sobre el día de la familia.*



Ottawa Substance Abuse Prevention Coalition

**TalkSooner.org**

Los destinatarios de servicios de abuso de sustancias tienen derechos protegidos por las leyes estatales y federales y las reglas promulgadas. Para obtener información, comuníquese con Sarah Walters en [swalters@arborcircle.org](mailto:swalters@arborcircle.org) o al 616-396-2301 o con la Oficina de Sistemas de Salud, División de Licencias y Certificación, Sección de Licencias de Abuso de Sustancias, Coordinador de Derechos del Destinatario, P.O. Box 30664, Lansing, Michigan 48909. Esta publicación cuenta con el apoyo de una subvención del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan/Oficina de Servicios Comunitarios, Uso de Sustancias, Juegos de Azar y Epidemiología, a través de la Entidad Regional de Lakeshore. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de MDHHS/SUGE o LRE.