

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 PARARECHAZAR 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.

