

Habilidades de Rechazo

Entonces, ¿qué haces cuando alguien te pide que pruebes alcohol, tabaco y otras drogas?

Por favor revisa esta lista de habilidades y elije algunas con las que te sientas cómodo/a usando. Para tener la mejor oportunidad de lidiar con esta presión con éxito, tómate el tiempo de aprender y practicar éstas habilidades para que te sientas seguro/a y preparado/a

¡Atención! ¡Con algunos cambios, estas habilidades también se pueden usar para resistir la presión de ser parte de otros comportamientos de riesgo y acoso escolar.



1. Di "NO GRACIAS."

Parece fácil, pero muchos olvidan intentarlo. Esto funciona regularmente cuando te enfrentas a la presión fastidiosa o burlona.



2. Da una Razón, un Dato o una Excusa

Piensa lo que es importante para ti y cuáles serían las razones para alejarte de la situación. Un buen amigo respetaría tus razones. Practica un pretexto para que no titubees y suenes seguro/a. Ten una palabra clave o un emoji para compartirlas a tus papás/tutores para que cuando lo envíes o les llames, ellos te puedan recoger.
"Mi Mamá acaba de llamar. Lo siento. Me tengo que ir. Algo está pasando en mi casa."
"Mis papas me van a castigar de por vida."
"Eso es peligroso!"



3. Retírate de Ahí.

Tal vez te sientas presionado a quedarte, pero la acción más segura es irse. Di no, pon una excusa, y retírate de ahí.



4. Cambia el tema.

Puedes ofrecer otra actividad interactiva: "No. Mejor vamos a jugar con la pelota," "Vamos por un antojo a mi casa. Tengo hambre," o "Quiero jugar con mi nuevo juego esta tarde."



5. Utiliza Humor.

Si haces un chiste con la pregunta o usas sarcasmo en tu respuesta, cualquiera de las tácticas puede reducir la presión y mandar tu mensaje.



6. Disco Rayado o Rechazo Repetido.

Continúa diciendo "no" una y otra vez. Te dará tiempo para utilizar otra técnica de rechazo o ser una molestia.



7. Hazte el sordo.

Esta habilidad de rechazo te permite evitar confrontar a la persona. Voltéate y habla con alguien más o haz como si no la escucharas.



8. Pregunta y Evita Situaciones Riesgosas.

¡Tu necesitas información! Pregunta y recaba la información que necesitas para evitar situaciones riesgosas.



9. La Unión Hace la Fuerza.

Procura rodearte con amigos que tomen buenas decisiones y quieren lo mejor para ti. Busca ser un amigo que apoya y protege del peligro a otros.

Condado de Humboldt, Salud Pública DSSH
Substance Use Prevention
707-268-2132
PublicHealthAOD@co.humboldt.ca.us

