

# Presión

# Social

CUANDO SIENTES QUE TIENES  
QUE HACER ALGO, AUNQUE NO  
QUIERAS, PORQUE TUS AMIGOS  
LO ESTÁN HACIENDO.



# ¿HABILIDADES PARA NEGARSE?

## DA UNA RAZÓN

**TU RAZÓN NO TIENE POR QUÉ SER SIEMPRE LA VERDAD.**

**"NO PUEDO, HOY TENGO ENTRENAMIENTO DESPUÉS DE CLASE".**

**"NO PUEDO, TENGO QUE CONDUCIR A CASA ESTA NOCHE".**

## EXPLICA LOS HECHOS

**ESTÁ BIEN DECIR AMABLEMENTE POR QUÉ NO QUIERES PARTICIPAR.**

**"HE VISTO LO QUE LE HA HECHO A MI FAMILIA Y NO QUIERO EXPERIMENTAR".**

**"NO, ES MALO PARA MIS PULMONES Y ME GUSTA CORRER".**

## UTILIZA EL HUMOR

**ALIGERA EL AMBIENTE CON UNA BROMA PARA CAMBIAR EL ENFOQUE O HACER QUE SEA MÁS FÁCIL MARCHARSE.**

**"¿QUIERES UN POCO DE ESO? ¿QUÉ CANCIÓN DE RAP ES ESA?".**

**"¿QUIERES MARIHUANA? NO VEO NINGUNA SARTÉN".**

## SUGIERE UNA ACTIVIDAD ALTERNATIVA

**LA GENTE EXPERIMENTA CON COSAS QUE NO DEBERÍA PORQUE FALTAN COSAS QUE HACER.**

**"VOY A IR AL GIMNASIO. ¿QUIERES VENIR CONMIGO?".**

**"AHORA MISMO NO PUEDO, PERO EN UN GRUPO NOS VAMOS DE EXCURSIÓN. ¿TE GUSTARÍA VENIR?".**

REFERENCIA: DISTRITO ESCOLAR DE UPPER MORELAND UMTSD.ORG

**DRUG FREE**  
*IS THE WAY TO BE*



DFYinSCV.com