



# LAKE COUNTY NARCOTICS AGENCY

DAVID FRISONE, Executive Director

P.O. Box 490, Painesville, Ohio 44077  
(440) 350-3333 • (440) 918-3333 • Fax (440) 350-3313



## P.L.U.S. Guía de Padres Semana #12

Esta semana nuestro enfoque es a la resistencia a presión inapropiada por nuestros amigos. Esta presión es cuando nos hacen hacer algo que no queremos. No hay nada malo en ser como nuestros amigos o hacer decisiones buenas, apropiadas y sanas por nosotros mismos porque queremos ser partes del grupo y empezamos hacer cosas que sabemos que no debemos hacer.

Cuándo les preguntamos a los alumnos que decir cuando alguien nos ofrece drogas, la respuesta general es “decir NO!” La respuesta está absolutamente correcta, pero que vas hacer cuando el “No” es aceptado como una respuesta por tus amigos. Nuestra meta es enseñarles que decir “No” es el primer paso, pero no siempre tiene resultado. Otras técnicas que incorporamos no son nuevas para los estudiantes. De hecho, las técnicas son las que Uds. Como padres han enseñado desde que ellos tenían la edad de entender. Lo único que hace el agente es hacer el agente es hacer que el alumno ponga por obra la sabiduría que ellos tienen en situaciones específicas de “ser presionados.”

### Técnicas: “11 Maneras de Resistir Presiones Social y de los Amigos”

- 1.) **Diciendo “No Gracias”:** Explicamos que esta técnica funciona cuando la persona *respet* *nuestra opinión y derechos de decir No*. También usamos “No” en combinación con casi todas las otras técnicas porque da a entender un mensaje definitivo de **no uso**.
- 2.) **Dilo Como Es:** Esta técnica es muy efectiva en dejar saber tu punto de vista. El beneficio adicional a esta técnica es que le informamos a la persona directamente que no usamos drogas. Dando una **razón** por ejemplo... ¡”Yo no uso esas cosas!” ... haces entender que tu compromiso es firme y apoyas tus creencias.
- 3.) **Usa los Hechos:** Esta técnica es aun más fuerte. Usando hechos buenos y exactos le dejas saber que tu este enterado de los peligros del uso de drogas. Es difícil convencerle a una persona que sabe los hechos, “No, marihuana es peligrosa y es ilegal”.
- 4.) **De una Excusa:** Dando una excusa, por ejemplo... “mira la hora. Me tengo que ir, voy tarde y me van a regañar”... té estas removiendo del lugar y a la misma vez diciendo algo que todos los niños pueden relacionar... reglas de los padres. Una trampa es dar una excusa de *largo-plazo*. Una excusa como “Me puedo ser adicto” a una oferta de alcohol no resultara muy bien. Pero excusas de *corto-plazo* resultan muy bien... “Si mis padres huelen eso en mi voy a tener un problema grande.”
- 5.) **Echa la culpa a sus padres:** Les mencionamos a los niños que sus padres pueden servir como pretextos. “Mis padres me esperan en casa después de la escuela.” O “Mi mama podrá oler eso en mi, no puede estar aquí mientras hacen eso.” Les pedimos a los alumnos que hablen con Uds. para obtener frases que ellos puedan usar, si sus amigos les piden que hagan algo malo.
- 6.) **Échase a Ellos:** Esta técnica hace énfasis en el compromiso de uno de mantenerse libre de drogas. Caucionamos que esta técnica solo se debe usar con amigos que conocemos muy

- 7.) bien. Si usamos esta técnica con alguien que no conocemos bien puede causar una pelea Diciendo ¿"Tu quieres que yo me fume eso? NO" uno esta dando su .
- 8.) **Cambia el Tema:** Esta técnica es casi igual al poner pretextos. Estamos tratando de sacar de la mente de la persona el tema de drogas y ponerlo a pensar en otras temas mas positivas.
- 9.) **Busca una Alternativa:** La diferencia básica entre esta técnica y la de "*Cambia el Tema*" es usar esta técnica cuando la persona presionándote es tu amigo y no quieres que ellos usen. Una excusa te saca a ti de la situación pero no a tu amigo. Una alternativa ayuda remplazar la tentación de usar por otra actividad positiva y libre de drogas y esperas que tu amigo cambie de idea de hacer algo malo y se ira contigo.
- 10.) **Disco Roto:** (Niégalo repetidamente todas las veces necesarias.) Esta técnica funciona muy bien cuando nos están azuzando. Le preguntamos a los alumnos: ¿Qué les han dicho sus padres que hagan cuando alguien se té esta azuzando? La respuesta siempre es: "Ignóralo." Una persona que te azuza esta tratado do controlar tus emociones. Ignorando la persona tu mantienes control de tus emociones. La proposición del *Disco Roto* es una manera verbal de ignorar a una persona. También hablamos de que importantes son las acciones del cuerpo usando esta técnica. Queremos demostrar la confianza en nuestra decisión de no usar mientras a la misma vez no le hacemos caso a la oferta.
- 11.) **Aléjate Caminando:** ¿Qué puede ser más fácil, verdad? Veo que a los alumnos les hace difícil esta técnica por dos razones. La primera es sentir que tienen que defenderse y la segunda es que nos han enseñados ser cortés. Alejarnos de una persona que nos esta hablando es descortés y va en contra de lo que hemos aprendido. Les explicamos a los alumnos que cuando alguien nos esta presionando a usar droga o esta tratando de hacerte hacer algo erróneo, que no tienes que ser cortés escuchando lo que dice. Esto no quiere decir que te alejes. Alejándote caminando es la más efectiva manera de decir "No" Y si te siguen, debes aumentar el volumen de tu conversación y hacer les a las personas a tu alrededor enterarse de lo que esta pasando.
- 12.) **Totalmente evita la Situación:** Esta técnica incorpora sabiduría que los alumnos ya tienen tocante donde los muchachos se pasan y hacen drogas, posiblemente fiestas cuando los padres no están en casa. Si sabes que los muchachos se pasan fumando, bebiendo, drogándose, peleando en cierto lugar no vayan allá. Muchachos mayores a veces se pasan por lugares donde los alumnos tienen que pasar para irise a su casa. Les aconsejamos a los alumnos que hablen con sus padres sobres rutas alternativas para llegar a la casa o llamar a la policía si la situación da miedo o se siente peligro.

Padres estén conscientes de que los alumnos tratan algunas de estas técnicas **en un ambiente sano para ver si funcionan (usualmente quiere decir en casa contigo.)** El alumno puede usar una técnica perfectamente pero a un *tiempo inapropiado*. Hablamos de tiempos apropiados de decir no y que no es apropiado decirle no a un padre a maestra que nos esta mandando hacer algo. ¡No queremos que los alumnos sean contestones o desobedientes con sus padres! Aquí esta mi sugerencia si usan una técnica a un tiempo des apropiado: Reesfuera la técnica... "Eso fue un buen intento de cambiar el tema, pero ahora no es el tiempo apropiado de usar esa técnica." Explicarle a su hijo / hija que no era apropiado para esta situación, pero con un amigo podría haber funcionado muy bien.

#### **Tareas de la semana Padres / Alumnos**

No hay tarea esta semana que acompaña esta lección. Se puede cumplir tareas previas. O puede trabajar en su reporte final.