– Conociendo sus intereses y ofreciéndole alternativas de ocio para que tenga donde escoger.



La **presión de los compañeros** es la influencia que ejercen sobre uno o más de ellos para que tomen ciertas decisiones y se comporten de cierta manera. Durante la adolescencia, la presión de los compañeros tiene una influencia importante en el comportamiento de una persona. Esa influencia puede ser positiva o negativa. Los amigos que tienen buen carácter son una influencia positiva. Te animarán a que tomes decisiones responsables y a practicar comportamientos saludables. No te presionarán a que hagas algo que se opone a tus valores. Por el contrario, los amigos que no tienen buen carácter son una influencia negativa. Es probable que te presionen a hacer que sabes son erróneas.

Tus compañeros pueden presionarte, pero tu comportamiento es responsabilidad tuya. Debes sentirte orgulloso de quién eres y de lo que crees y defiendes. Cuando te presionen a hacer algo irresponsable, mantente firme, mira a la persona directamente a los ojos y di NO. Usa las destrezas de resistencia para ayudarte a conservar tus valores. Las **destrezas de resistencia** son habilidades que utiliza una persona cuando quiere decir NO a una acción o para abandonar una situación. También se llaman destrezas de rechazo. Lo siguiente te indica lo que debes hacer.

1. **Di NO con voz firme**. Demuestra confianza y mira directamente a los ojos a la persona que te está presionando. Hazle saber cuáles son tus límites. No te disculpes por tus decisiones y no tengas miedo de ser enérgico y directo.

2. **Da tus razones para decir NO**. Usa las seis preguntas de la *Guía para la toma de decisiones responsables* como tus razones para decir NO. Estas razones deben establecer las consecuencias del comportamiento arriesgado para tu salud, tu seguridad, la ley, el respeto por ti y por los demás, las normas familiares y el buen carácter.

3. **Haz que tu comportamiento corresponda con tus palabras**. No dejes que aquellas personas que eligen comportamientos arriesgados influyan en tu decisión. Evita situaciones en las que haya presión para que hagas algo irresponsable. Evita las personas que no tienen buen carácter. No envíes mensajes confusos.

4. **Pide ayuda a un adulto si la necesitas**. Habla con tus padres, tu tutor u otro adulto responsable si necesitas ayuda para resistirte a los comportamientos arriesgados.

LIVEWORKSHEETS