Lección 6

Cómo Resistir Las Presiones Externas y Internas para Consumir Drogas

PROYECTOALERTA

Para más información: www.projectalert.com

Lección Seis

Cómo Resistir Las Presiones Externas y Internas para Consumir Drogas

Objetivos

1. Ayudar a los alumnos a aprender a resistir las presiones externas a consumir drogas
2. Ayudar a los alumnos a entender el concepto de las presiones internas
3. Ayudar a los alumnos a aprender a resistir las presiones internas

Resumen de Actividades

1. Introducir la Lección (3 min.)
2. Revisión y Práctica Para Decir “No” a las Presiones Externas (13 min.)
3. Introducción de las Formas de Decir que “No” a las Presiones Internas (10 min.)
4. Práctica para Decir “No” a las Presiones Internas (11 min.)
5. Generalización de Presiones y Técnicas de Resistencia (5 min.)
6. Conclusión (3 min.)

Descripción

Una característica única del plan de estudios del Proyecto ALERTA es que no solamente aborda las presiones externas, sino también aborda las presiones internas que sienten los adolescentes. Mientras que los adolescentes son altamente susceptibles a las presiones de su interior, los alumnos de los grados medios raramente reconocen las formas en que ellos se ponen presión a sí mismos para consumir drogas.

En esta lección, primero revisará las presiones externas y proporcionará las prácticas de resistencia actuando como un presionador (Actividad 2). Usted puede utilizar su propio diálogo en este ejercicio, o utilizar ejemplos de frases presionantes del guión en las páginas 6.7 y 6.8. El alumno que está siendo presionado responde con una forma de decir “no.”

Cuando los alumnos tienen claro lo que es una presión externa, les es más fácil comprender el concepto de la presión interna. En la Actividad 3, usted usará un guión (Referencia para Maestros, *Guión Para el Maestro: Situaciones Hipotéticas*

de Presión Interna, páginas 6.10-6.11) para moldeardos escenarios en donde los alumnos podrían encontrar la presión interna: primero, en una situación social y luego, solos. Luego, los alumnos practican decir “no” en la Actividad 4, utilizando hojas de ejercicios individuales que les piden sus respuestas personales a situaciones hipotéticas de presión en ambos tipos de escenarios.

Finalmente, en la Actividad 5 se les pide a los alumnos que piensen en otros tipos de presiones que experimentan, de forma que reconocerán que esa presión se puede sentir y resistir con éxito en muchas situaciones.

Preparación

- Revise el Plan de la Lección
- Familiarícese con:

  Guión de Presión Directa (Referencia para Maestro, páginas 6.7-6.8)

  Cómo Manejar las Presiones Internas (Referencia para Maestro, página 6.9)

  Guión Para el Maestro: Situaciones Hipotéticas de Presión Interna (Referencia para Maestro, páginas 6.10-6.11)

  Situaciones Hipotéticas de Presión Interna, Hojas A-D (Apunte para Alumnos, páginas 6.12-6.15)
- Reúna y prepare el material, como se indica a continuación

Material Necesario

Reúna el siguiente material:

- Material visual completado: *Reglas de Procedimiento: Alumnos* (guardado de la Lección 1)
- Carteles:

  Cartel 9: *Formas de Decir que “No”*

  Cartel 10: *Presiones Desde Tu Interior*
- *Guión de Presión Directa* (Referencia para Maestro, páginas 6.7-6.8)

Prepare el siguiente material:

- 10 copias de las *Situaciones Hipotéticas de Presión Interna, Hojas A-D* (Apunte para Alumnos, páginas 6.12-6.15), cada hoja por duplicado en diferente color de papel, si fuera posible

ACTIVIDADES

1. **Introducir la Lección (3 min.)**

   A. Exponga el material visual: *Reglas de Procedimiento*: *Alumnos.*

   B. *"El día de hoy nos centraremos más en la presión de nuestros amigos. También aprenderemos a reconocer la presión de nuestro interior. Luego, practicaremos sobre la resistencia a estas presiones."*

   C. Recoja la tarea: *Entrevista al Padre/el Adulto: La Presión de los Compañeros.*

2. **Revisión y Práctica para Decir "No" a las Presiones Externas (13 min.)**

   A. Exponga el cartel de *Formas de Decir que "No"* y revise las categorías.

   B. *"Siempre tenemos una opción. Siempre podemos decir 'no.' Practicar decir 'no' nos ayudará a resistir las presiones para consumir de drogas."*

   C. *"Mucha de la presión para consumir drogas viene de las otras personas, como cuando están en una fiesta y alguien les ofrece un cigarrillo de marihuana."*

   D. Dé a los alumnos ejemplos personales o típicos de situaciones de presión directa.

   E. Haga referencia al cartel de *Formas de Decir "No."* Diga, *"Ahora voy a darles una oportunidad de sentir estas presiones y de practicar decir 'no' en este tipo de situación."*

   F. *"Voy a tratar de hacerlos aceptar consumir drogas. Utilizando las técnicas en el cartel, ustedes van a tratar de rehusar mi ofrecimiento. Sean realistas. Traten de imaginar que realmente les están ofreciendo un cigarrillo o un cigarrillo de marihuana y respondan de una forma que sientan que es la correcta para ustedes. No se den por vencidos si yo los presiono."*

   G. Presione a los alumnos para que consuman marihuana, cigarrillos (incluso los cigarrillos electrónicos), alcohol y otras drogas (cocaína, crack, estimulantes). Utilizando el guión de las páginas 6.7 y 6.8, agregue detalles para hacerlo más real (*"Soy tu mejor amigo y..."*).

   H. Después de la respuesta de cada alumno, repita lo que el alumno dijo. Refuerce de forma específica (*"Eso fue realmente fuerte. Yo no trataría de volverte a presionar después de eso."*).

   I. Recuerde a los alumnos que no siempre se tendrán que resistir. No se llevará mucho tiempo para que los demás los vean como no consumidores y los dejen. Diga a los alumnos a los que no se llamó que tendrán otras oportunidades de practicar la resistencia a las presiones.

3. **Introducción de las Formas de Decir que "No" a las Presiones Internas (10 min.)**

   A. *"Acabamos de practicar la resistencia a las presiones que sienten cuando alguien les ofrece drogas - como un cigarrillo, cigarrillos electrónicos, un cigarrillo de marihuana o una cerveza."*

   B. *"Algunas veces nadie les dice nada pero de todas formas sienten la presión, como cuando la gente en una fiesta está fumando marihuana o bebiendo. Nadie los presiona o siquiera les pregunta si quieren un cigarrillo de marihuana ni una bebida, pero de todas formas sienten como si lo debieran hacer. O, se están sintiendo fuera de lugar y piensan, 'Tal vez debería beber una cerveza - todos los chicos chéveres lo hacen.'"*

   C. *"En ambas situaciones, sienten una presión real. Cualquiera lo sentiría. Puede parecer como si hubiera una voz dentro de su cabeza diciéndoles que fumen un cigarrillo, tomen una bebida o consuman drogas."*

   D. *"Ahora necesito a dos voluntarios para un papel mudo para que me ayuden a demostrar este tipo de presión. Cada uno de ustedes será el 'pensante' que sentirá la presión desde su interior. Yo actuaré como los pensamientos que los está presionando."*

   E. Tenga en mente una situación de soledad. (Ver la Referencia para Maestro, *Guión para el Maestro: Situaciones Hipotéticas de Presión Interna,* páginas 6.10-6.11, para ideas. Si usted adapta una de estas situaciones hipotéticas con el propósito de demostración, omita la pregunta al final de la situación hipotética.) Pida el primer voluntario.

      Párese detrás del alumno e interprete dos tipos de voces, una que incite el consumo y una que incite no consumir (resistencia). Termine la demostración con una voz de "resistencia". Alterne su posición detrás del alumno cada vez que cambie de la voz de "presión" a la voz de "resistencia."

   F. Tenga en mente una situación social. Pida un segundo voluntario (trate de elegir a alguien de sexo opuesto al del primer voluntario). Repita el proceso anterior, utilizando los ejemplos de situación social de las páginas 6.10 y 6.11.

   G. Exponga el cartel: *Presiones Desde tu Interior*.

   H. Señale una a una las citas y diga, *"Supongan que sienten esta presión. ¿Qué podrían decir o hacer para no consumir drogas?"*

   I. Obtenga la respuesta de un alumno para cada presión. Trate de incluir las siguientes categorías, ofreciendo usted mismo ejemplos si fuera necesario.

      1. Díganse a sí mismos *"No, no lo haré."*

2. Díganse a sí mismos “no” y den una razón.

3. Salganse o eviten la situación.

4. Hagan algo más (ejercítense, oigan música, llamen a un amigo, vean televisión, lean un libro).

J. Haga referencia al cartel de *Formas de Decir que “No.”* Explique cómo los alumnos pueden utilizar las mismas formas para decir “no” a las presiones internas.

4. Práctica para Decir “No” a las Presiones Internas (11 min.)

A. *“Ahora pueden practicar la resistencia a las presiones de su interior.”*

B. Entregue una hoja de las *Situaciones Hipotéticas de Presión Interna* a cada alumno. Distribuya un número igual de *Hojas A, B, C, y D*. Utilice diferentes colores de papel para cada situación hipotética, si fuera posible.

C. Dé las instrucciones a los alumnos:

1. *“Vean la primera situación en su hoja.”*

2. *“Imaginense que sienten esta presión.”*

3. *“Escriban en su hoja al menos tres cosas que podrían decir o hacer para resistir la presión.”*

D. Dé a los alumnos de tres a cinco minutos para que escriban sus respuestas.

E. Lea en voz alta la primera situación de presión en el *Guión Para el Maestro: Situaciones Hipotéticas de Presión Interna* (Referencia para Maestro, páginas 6.10-6.11). Lea de forma dramática, utilice los nombres de los alumnos, y establezca la escena para aumentar el interés.

F. Pida a los alumnos que tengan la *Hoja A* que levanten su mano.

G. Haga que cada alumno con la *Hoja A* lea o represente una respuesta para la primera situación. Elogie todas las respuestas de los alumnos.

H. Lea en voz alta la primera situación para las *Hojas B-D* de las situaciones hipotéticas que quedan. Después de leer cada situación, pida las respuestas a los alumnos que tienen esa hoja de situación. Elógielos.

I. Si el tiempo lo permite, haga que los alumnos escriban las respuestas para la segunda situación en sus hojas. Pida las respuestas a varios alumnos. (La tercera situación es como tarea.)

J. Resuma el ejercicio utilizando el cartel de *Formas de Decir que "No."*

1. *"Ustedes encontraron muy buenas formas de decir 'no' a las presiones internas."*

2. *"Realmente pueden resistir las presiones de su interior."*

3. *"Estas formas de decir 'no' se pueden utilizar para resistir las presiones de otras personas y las presiones de su interior."*

K. Tarea: Pida a los alumnos que terminen sus hojas de *Situaciones Hipotéticas de Presión Interna* como tarea y que la muestren a su(s) padre(s) o a otro adulto de confianza.

5. Generalización de Presiones y Técnicas de Resistencia (5 min.)

A. Hable sobre otras presiones y cómo resistirlas, utilizando las siguientes preguntas.

Objetivos de la Discusión

1. Ayudar a los alumnos a reconocer que las presiones se pueden sentir en muchas situaciones

2. Ayudar a los alumnos a entender que dichas presiones se pueden resistir con éxito

---

B. Preguntas para la discusión:

1. *"¿Qué otras presiones sienten los adolescentes además de las presiones para fumar, beber, y consumir otras drogas?"* (Engañar, robar, mentir, no ir a la escuela)

2. Utilice alguna situación que se mencionó para preguntar, *"¿Qué podrían hacer si sienten estas presiones?"*

3. Si los alumnos dicen *"Darse por vencido,"* pregunte, *"¿Cómo podrían haber dicho 'no'?"* Si los alumnos presentan una resistencia exitosa, elógielos y pregunte, *"¿Qué otras formas hay para decir 'no' en esta situación?"*

C. Continúe la discusión acerca de las presiones si el tiempo lo permite, utilizando:

1. situaciones adicionales que mencionen los alumnos,

2. ejemplos de presión personales, y

3. ejemplos de resistencia exitosa.

6. Conclusión (3 min.)

A. *"Hemos hablado y practicado muchas formas para resistir las presiones de consumir drogas."*

---

* Señale que todos experimentan la presión, particularmente a esta edad. Si queremos resistir las presiones y hacer nuestras propias decisiones, es importante poder reconocer cuándo se siente la presión.

B. Refuerce a los alumnos, utilizando oraciones en primera y en segunda persona. Ejemplos:

1. *"De verdad me gustó esto."*
2. *"Realmente son buenos para reconocer las presiones."*
3. *"Realmente saben cómo decir 'no' a las presiones de los demás y de su interior."*

C. *"La próxima semana veremos otro video como el de la Elección de Lindsey, el video que vimos la última vez."*

D. Tarea:

1. Recuerde a los alumnos terminar sus hojas de *Situaciones Hipotéticas de Presión Interna* y mostrárselas a su(s) padre(s) o a otro adulto de confianza.

GUIÓN DE PRESIÓN DIRECTA

Combine las siguientes frases como desee, o utilice frases propias.

Primer ofrecimiento

"¿Quieres un poco?"
"¿Te gustaría un poco?"
"Vayámonos de fiesta."
"¿Qué te parece?"
"Toma, dale una fumada."
"Toma, agarra uno."
"¿Quieres uno?"
"Toma una cerveza."
"Tomemos un poco de (marihuana/coca /anfetas)."
"Tengo una maravillosa (marihuana/coca /anfetas). ¿Quieres probarla con nostros?"
"¡Toma!"
"Prueba uno de estos - está muy bueno."
"¿Quieres una probada?"
"¿Te quieres drogar?"
"¿Te quieres emborrachar?"
(Ofrecimiento no verbal: sólo pasarlo.)

Seguimientos después de la primera negativa

"¿Qué te pasa?"
"¿No consumes marihuana?"
"Pensé que fumabas."
"Sólo uno no te dañará."
"Vamos, toma uno."
"¿A qué le tienes miedo?"
"¿No bebes?"
"¿Nunca has probado la marihuana?"
"¿Y tú qué?"
"Eres el único que no está bebiendo."
"No eres muy amigable."
"¿Eres un tonto?"
"¿Por qué estás aquí si no quieres beber?"
"¡Todos están bebiendo!"
"¿Qué no te quieres divertir?"
"¿No sabes cómo?"

Más presión

En respuesta a las diferentes técnicas de resistencia, usted puede aumentar la presión ocasionalmente, utilizando algunas de las siguientes líneas:

"¿Quién te dijo eso, tu mami?"

"No te va a dar cáncer."

"No vas a encajar si no te emborrachas."

"¿Qué tiene de malo un par de cervezas?"

"Nos la vas a arruinar si no fumas."

"Uno o dos toquecitos no te va a dañar."

"¿De verdad crees que un cigarrillo de marihuana cambiará algo?"

"Los chicos pensarán que eres raro si no bebes."

"¿Me vas a hacer fumar solo?"

"¿Por qué no simplemente dejas de respirar si tienes tanto miedo de lastimar tus pulmones?"

"¿No sabes cómo hacerlo?"

"Esta fiesta será aburrida si no te drogas."

"¿Tienes miedo a dejarte ir?"

CÓMO MANEJAR LAS PRESIONES INTERNAS

El material sobre las presiones internas se incluye en el plan de estudios debido a que los alumnos muchas veces dicen *"Nadie me presiona,"* sin embargo ellos de todas formas sienten la presión para involucrarse con drogas.

El concepto de las presiones internas es importante precisamente *porque* la gente joven no puede reconocerlas o entenderlas. Aunque se siente que las presiones internas vienen de dentro de nosotros, no son algo que inventamos. Son el resultado de la experiencia externa y todos las sienten en uno u otro momento.

Las presiones internas tienen tres elementos:

1. Se generan mediante un ambiente creado por otros adolescentes, la cultura de los adolescentes, los medios, y una sociedad que consume drogas.

2. No son verbales (los adolescentes sienten estas presiones sin que alguien les diga nada).

3. Son poderosas (Las presiones que ponemos en nosotros mismos son sutiles, pero son muy reales y muy fuertes).

Objetivos de los ejercicios de presión interna de las Lecciones 6 y 9:

1. Generar o aumentar la consciencia de que las presiones internas existen y se experimentan frecuentemente.

2. Ayudar a los alumnos a identificar las situaciones en las cuales experimentan presiones internas.

3. Ayudar a los alumnos a sentirse capaces de resistir las presiones internas.

4. Proporcionar a los alumnos los medios para resistir las presiones internas al ser capaces de decirse "no" a sí mismos ("*No tengo que fumar o beber para encajar.*"), y al hacer otra cosa (bailar en lugar de consumir marihuana).

GUIÓN PARA EL MAESTRO:

SITUACIONES HIPOTÉTICAS DE PRESIÓN INTERNA

Saque 10 copias de las cuatro hojas de *Situaciones Hipotéticas de Presión Interna* (Apunte para Alumnos, páginas 6.12-6.15). Si fuera posible, utilice cuatro colores diferentes de papel, uno para cada hoja de situación hipotética.

A-1. ALCOHOL - FIESTA

Es el viernes por la noche. Tus amigos y tú están planeado ir al cine. Cuando llegas a la casa de tu mejor amigo, el grupo ya ha decidido no ir al cine y en su lugar hacer una fiesta.

Alguien trajo cerveza, y algunas personas están bebiendo. Nadie te presiona para beber o siquiera te ofrecen, pero sientes que tal vez deberías beber.

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar con el fin de no beber?

B-1. MARIHUANA - SOLO Y ABURRIDO

Es sábado por la tarde, y estás solo sin nada que hacer. De repente, te acuerdas que tu hermano mayor, quien está lejos en la Universidad, dejó marihuana escondida en su cuarto. Piensas, *"Drogarme de seguro hará lala tarde menos aburrida."*

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar para no fumar marihuana?

C-1. CIGARRILLOS - ADOLESCENTES MAYORES

Estás en casa sola con tu hermana mayor. Alguien toca a la puerta. La abres y encuentras allí a dos amigas de tu hermana.

Entran y comienzan a platicar con tu hermana. Quieres que te incluyan pero te sientes excluida. Una de ellas saca unos cigarrillos, y todas los encienden. Nadie te ofrece uno. Piensas, *"Tal vez si fumara, me incluirían en su conversación."*

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar para no sentir la necesidad de fumar?

D-1. ALCOHOL - PELEA CON LOS PADRES

Es el viernes por la noche, y una gran fiesta está a punto de comenzar. Acabas de tener una pelea con tus padres. Te dijeron que llegaras muy temprano, y no te dejarán estar fuera ni siquiera una media hora más. ¡Estás verdaderamente enojado!

Cuando llegas a la fiesta, piensas, *"Tal vez me emborrache y así les enseñaré."* Nadie te presiona para beber, pero estás enojado y herido y piensas, *"Emborracharme podría mejorar las cosas."*

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar con el fin de no beber?

A-2. Cigarrillos electronicós - curiosidad

Es un día lluvioso. Tú y tu amigo están desilusionados porque el juego al que iban se canceló. Están aburridos y van a la cocina para ver qué hay de comer. Ves unos cigarrillos electrónicos en el cajón. Te empiezas a preguntar qué se sentirá fumar un cigarrillo electrónico.

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar con el fin no fumar?

B-2. Cigarrillos - encuentro

Estás en un concierto al aire libre, dando una vuelta. Ves a un grupo de amigos de la escuela que te saludan con la mano. Cuando te acercas, ves que están fumando cigarrillos. Nadie te ofrece un cigarrillo, asi que te empiezas a sentir ignorado. Piensas, *"Tal vez le debería pedir un cigarrillo a alguno de ellos y así me sentiría más parte del grupo."*

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar con el fin de no fumar?

C-2. Alcohol - solo y aburrido

Es fin de semana; está lloviendo, y no puedes salir de la casa. Tus padres y tu hermana salieron por la tarde. Estás aburrido.Piensas, *"Tal vez debería beber una cerveza. Emborracharme haría el día menos aburrido."*

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar para no beber?

D-2. Marihuana - fiesta

Tus amigos y tú están en un día de campo y en un juego de pelota en el parque. Se está poniendo muy buena la fiesta. De repente, notas con el rabillo del ojo que algunos del grupo están fumando un cigarrillo de marihuana.

Piensas que en algunos minutos más de tus amigos estarán fumando marihuana. Nadie te ha ofrecido algo, pero piensas para ti mismo, *"Tal vez debería probarla."*

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar para sentirte bien por no fumar marihuana?

Nombre y apellido _____

Fecha_____**Período** _____

SITUACIONES HIPOTÉTICAS DE PRESIÓN INTERNA A

TRABAJO EN CLASE

A1. Es el viernes por la noche. Tus amigos y tú están planeado ir al cine. Cuando llegas a la casa de tu mejor amigo, el grupo ya ha decidido no ir al cine y en su lugar hacer una fiesta.

Alguien trajo cerveza, y algunas personas están bebiendo. Nadie te presiona para beber o siquiera te ofrecen, pero sientes que tal vez deberías beber.

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar con el fin de no beber?

a.

b.

c.

A2. Es un día lluvioso. Tu amigo y tú están desilusionados porque el juego al que iban se canceló. Están aburridos y van a la cocina para ver que hay de comer. Ves unos cigarrillos electrónicos en el cajón. Te empiezas a preguntar qué se sentirá fumar un cigarrillo electrónico.

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar con el fin de no fumar?

a.

b.

c.

TAREA

A3. Tus amigos y tú están en un día de campo y en un juego de pelota en el parque. Se está poniendo muy buena la fiesta. De repente, notas con el rabillo del ojo que algunos del grupo están fumando un cigarrillo de marihuana. Piensas que en algunos minutos más de tus amigos estarán fumando marihuana.

Nadie te ha ofrecido algo, pero piensas para ti mismo, *"Tal vez debería probarla."*

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar para sentirte bien por no fumar marihuana?

a.

b.

c.

Nombre y apellido _____

Fecha_____**Período** _____

SITUACIONES HIPOTÉTICAS DE PRESIÓN INTERNA B

TRABAJO EN CLASE

B1. Es sábado por la tarde, y estás solo sin nada que hacer. De repente, te acuerdas que tu hermano mayor, quien está lejos en la Universidad, dejó marihuana escondida en su cuarto. Piensas, *"Drogarme de seguro hará la la tarde menos aburrida."*

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar para no fumar marihuana?

a.

b.

c.

B2. Estás en un concierto al aire libre, dando una vuelta. Ves a un grupo de amigos de la escuela que te saludan con la mano. Cuando te acercas, ves que están fumando cigarrillos electrónicos. Nadie te ofrece un cigarrillo, asi que te empiezas a sentir ignorado. Piensas, "Tal vez le debería pedir un cigarrillo a alguno de ellos y así me sentiré más parte del grupo."

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar con el fin de no fumar?

a.

b.

c.

TAREA:

B3. Es el viernes por la noche. Tus amigos y tú están planeado ir al cine. Cuando llegas a la casa de tu mejor amigo, el grupo ya ha decidido no ir al cine y en su lugar hacer una fiesta. Alguien trajo cerveza, y algunas personas están bebiendo. Nadie te presiona para beber o siquiera te ofrece algo, pero sientes que tal vez deberías beber.

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar con el fin de no beber?

a.

b.

c.

Nombre y apellido _____

Fecha_____**Período** _____

SITUACIONES HIPOTÉTICAS DE PRESIÓN INTERNA C

TRABAJO EN CLASE

C1. Estás en casa sola con tu hermana mayor. Alguien toca a la puerta. La abres y encuentras allí a dos amigas de tu hermana.

Entran y comienzan a platicar con tu hermana. Quieres que te incluyan pero te sientes excluida. Una de ellas saca unos cigarrillos, y todas los encienden. Nadie te ofrece. Piensas, *"Tal vez si fumara, me incluirían en su conversación."*

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar para no sentir la necesidad de fumar?

a.

b.

c.

C2. Es fin de semana; está lloviendo, y no puedes salir de la casa. Tus padres y tu hermana salieron por la tarde. Estás aburrido.

Piensas, *"Tal vez debería beber una cerveza. Emborracharme haría el día menos aburrido."*

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar para no beber?

a.

b.

c.

TAREA:

C3. Tú y tus amigos están en un día de campo y en un juego de pelota en el parque. Se está poniendo muy buena la fiesta. De repente, notas con el rabillo del ojo que algunos del grupo están fumando un cigarrillo de marihuana.

Piensas que en algunos minutos más de tus amigos estarán fumando marihuana. Nadie te ha ofrecido algo, pero piensas para ti mismo, *"Tal vez debería probarla."*

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar para sentirte bien por no fumar marihuana?

a.

b.

c.

Nombre y apellido _____

Fecha_____**Período** _____

SITUACIONES HIPOTÉTICAS DE PRESIÓN INTERNA D

TRABAJO EN CLASE

D1. Es el viernes por la noche, y una gran fiesta está a punto de comenzar. Acabas de tener una pelea con tus padres. Te dijeron que llegaras muy temprano, y no te dejarán estar fuera ni siquiera media hora más. ¡Estás realmente enojado!

Cuando llegas a la fiesta, piensas, *"Tal vez me emborrache y así les enseñaré."* Nadie te presiona para beber, pero estás enojado y herido y piensas, *"Emborracharme podría mejorar las cosas."*

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar con el fin de no beber?

a.

b.

c.

D2. Tus amigos y tú están en un día de campo y en un juego de pelota en el parque. Se está poniendo muy buena la fiesta. De repente, notas con el rabillo del ojo que algunos del grupo están fumando un cigarrillo de marihuana.

Piensas que en algunos minutos más de tus amigos estarán fumando marihuana. Nadie te ha ofrecido algo, pero piensas para ti mismo, *"Tal vez debería probarla."*

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar para sentirte bien por no fumar marihuana?

a.

b.

c.

TAREA:

D3. Estás en casa sola con tu hermana mayor. Alguien toca a la puerta. La abres y encuentras allí a dos amigas de tu hermana.

Entran y comienzan a platicar con tu hermana. Quieres que te incluyan pero te sientes excluida. Una de ellas saca unos cigarrillos, y todas los encienden. Nadie te ofrece. Piensas, *"Tal vez si fumara, me incluirían en su conversación."*

¿Qué podrías hacer, decir, o pensar para no sentir la necesidad de fumar?

a.

b.

c.