

P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R

P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R

P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E

P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R  
P R E V E N I R P A R A V I V I R

4

P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E  
P R E V E

# PREVENIR PARA VIVIR

Cuaderno del alumno. Educación Secundaria

P R E V E N I R P A R A V I V I R

NOMBRE: .....

APELLIDOS: .....

NOMBRE DEL CENTRO: .....

P R E V E N I R P A R A V I V I R

P R E V E N I R P A R A V I V I R

© FAD, 2004

**Edita**

FAD  
Fundación de Ayuda contra la Drogadicción  
Avda. de Burgos, 1 y 3  
28036 Madrid  
Teléfono: 91 383 80 00

**Dirección Técnica**

Eusebio Megías Valenzuela  
Susana Méndez Gago

**Coordinación**

Susana Méndez Gago  
Nieves Pérez Adrados

**Texto**

Carlos Alonso Sanz  
Elena Ares Nieto  
Fernando Bayón Guareño  
Pilar Colao Blanco  
Agustín Compadre Díez  
Jesús Palomino Villanueva  
Miguel Ángel Rodríguez  
María Luisa Sainz de Aja Villanueva  
Luis Salarich Fernández de Valderrama  
Concepción Sanz Fernández

**Diseño y maquetación**

ADDO estudio gráfico S. L.  
Avda. de los Pirineos, 7 Nave A-9  
28709 San Sebastián de los Reyes (Madrid)

**Impresión**

Ancares Gestión Gráfica, S.L.  
Ciudad de Frías, 12 - Nave 21 - 28021 Madrid

**ISBN**

84-95248-27-1

**Depósito legal**

M-40602- Edición 2010



# Introducción

¡HOLA!

ESTE CUADERNO QUE ACABAS DE ABRIR FORMA PARTE DE UN PROGRAMA QUE SE LLAMA "PREVENIR PARA VIVIR", Y TIENE COMO FINALIDAD ENSEÑARTE A:

TOMAR DECISIONES.

ELABORAR OPINIONES REALISTAS.

PODER EXPRESAR TUS OPINIONES, ARGUMENTOS Y SENTIMIENTOS.

FAVORECER LA SEGURIDAD EN TI MISMO/A.

VALORAR POSITIVAMENTE TUS CUALIDADES Y LAS DE TUS COMPAÑEROS.

RELACIONARTE MEJOR CON LOS DEMÁS.

PARA ESTE APRENDIZAJE CONTARÁS CON UNAS FICHAS DE TRABAJO QUE SE CORRESPONDEN CON LAS ACTIVIDADES QUE TU PROFESOR/A VA A REALIZAR CONTIGO EN EL AULA. ADEMÁS ALGUNA DE ELLAS TAMBIÉN PODRÁS COMPLETARLA EN TU CASA.

TE PLANTEAMOS ENTONCES QUE MIRES CON MUCHA ATENCIÓN A TU ALREDEDOR Y A TI MISMO/A, QUE VALORES LOS TEMAS DESDE DISTINTOS PUNTOS DE VISTA, Y QUE COMUNIQUES TUS OPINIONES ABIERTAMENTE. ASÍ PODRÁS MOSTRAR CÓMO ERES, QUÉ SIENTES, QUÉ TE PREOCUPA Y CÓMO TE RELACIONAS.

¡ESPERAMOS QUE LO DISFRUTES!



**1** Todo es muy discutible

**2** Historias de fin de semana

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

FICHA 2

Empiezo:

Termino:

**3** Formulación de críticas

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

FICHA 2

Empiezo:

Termino:

FICHA 3

Empiezo:

Termino:

FICHA 4

Empiezo:

Termino:

**4** Cómo decir "no" sin perder los amigos

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

FICHA 2

Empiezo:

Termino:

**5** La salud y el consumo de drogas

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

FICHA 2

Empiezo:

Termino:

FICHA 3

Empiezo:

Termino:

**6** ¿Cómo nos vemos?

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

FICHA 2

Empiezo:

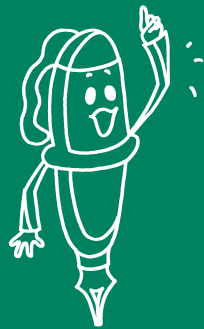
Termino:

**7** ¿Quién eres tú?

FICHA 1

Empiezo:

Termino:



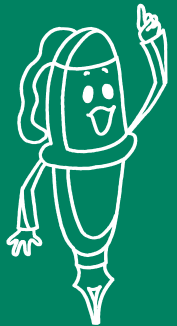


**Fichas de actividades**

<b>1.</b> Todo es muy discutible	
<b>2.</b> Historias de fin de semana	
Ficha 1: Un fin de semana	6
Ficha 2: Otras historias sobre un fin de semana	7
<b>3.</b> Formulación de críticas	
Ficha 1: Conociendo el lenguaje de las críticas ( definiciones )	8
Ficha 2: Analizando y diferenciando críticas	9
Ficha 3: Formulando críticas correctamente	10
Ficha 4: Aprendemos a formular críticas	11
<b>4.</b> Cómo decir “no” sin perder los amigos	
Ficha 1: Situaciones de presión de grupo	12
Ficha 2: Tarjetas con formas de decir “no”	13
<b>5.</b> La salud y el consumo de drogas	
Ficha 1: Lo que yo opino es ...	16
Ficha 2: También cuenta su opinión	17
Ficha 3: El cuestionario	18
<b>6.</b> ¿ Cómo nos vemos ?	
Ficha 1: Cualidades	19
Ficha 2: Comentarios en casa	20
<b>7.</b> ¿ Quién eres tú ?	
Ficha 1: Preguntas para mejorar nuestro conocimiento mutuo	21

FICHA 1

Un fin de semana





Otras historias sobre un fin de semana

FICHA 2



FICHA 1

Conociendo el lenguaje de las críticas ( definiciones )

LAS QUEJAS

SON AUTOEXPRESIONES, ES DECIR EXPRESIONES REFERIDAS A UNO MISMO, EN LAS QUE ATRIBUIMOS AL OTRO LA CAUSA DE NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO O DE NUESTROS PROBLEMAS.

POR EJEMPLO:

- "ESTOY MUY MOLESTO VIÉNDOTE HACER ESTO."
- "ME ESTÁS LEVANTANDO DOLOR DE CABEZA."
- "ME TIENES HARTA"

LAS ACUSACIONES

SON EXPRESIONES REFERIDAS A LA OTRA PERSONA, QUE SE CENTRAN EN CUALIDADES NEGATIVAS DE ESA OTRA PERSONA O EN SU AUTORIA DE HECHOS DESAGRADABLES.

POR EJEMPLO:

- "¡TODO LO ROMPES!"
- "¡QUÉ DESORDENADO ERES!"
- "¡ERES UN INÚTIL!"

LOS IMPERATIVOS UNIDOS A QUEJAS O ACUSACIONES

SON PETICIONES O EXPRESIONES DE DESEOS, CONSTRUIDAS CON FORMATO DE ÓRDENES DIRIGIDAS A LA OTRA PERSONA, Y UNIDAS A EXPRESIONES DE QUEJA.

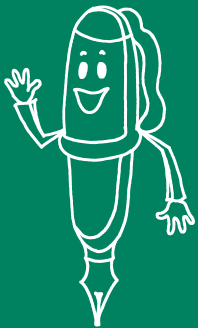
POR EJEMPLO:

- "¡QUÍTATE DE AHÍ, QUE ME MOLESTAS!"
- "¡APÁRTATE, QUE ERES UN INÚTIL!"

LAS VERDADERAS CRÍTICAS

UNA CRÍTICA DEBE TENER TRES ELEMENTOS:

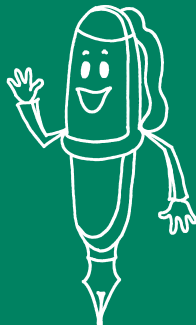
- LA EXPOSICIÓN DE LOS HECHOS: "HAS PUESTO TUS LIBROS Y TUS CUADERNOS EN MI PARTE DEL PUPITRE..."
- LA EXPRESIÓN DE UNA OPINIÓN O UN SENTIMIENTO: "...ASÍ NO PUEDO ESCRIBIR BIEN..."
- UNA PETICIÓN DE CAMBIO DE CONDUCTA: "...QUIERO QUE OCUPES SÓLO EL SITIO QUE TE CORRESPONDE"



**Analizando y diferenciando críticas**

**FICHA 2**

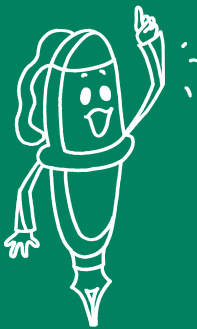
SITUACIONES	CRÍTICAS FORMULADAS DE FORMA INCORRECTA O INCOMPLETA	FÓRMULA EMPLEADA
QUEDAN DOS AMIGOS A LAS 17 HORAS. UNO LLEGA PUNTUAL; EL OTRO A LAS 17:30.	¡TRONCO!, ¡QUE HAS LLEGADO MEDIA HORA TARDE!	
HORA DE COMER. LA MESA ESTÁ SERVIDA. UN CHICO SE SIENTA EN LA SILLA DE SU HERMANO.	¡EH!, ¡LISTO! YA TE ESTÁS QUITANDO DE MI SITIO.	
UN HOMBRE ENTRA FUMANDO EN UN ASCENSOR, MOLESTANDO A LAS PERSONAS QUE VAN EN ÉL.	¡QUÉ BARBARIDAD!, YA NO HAY EDUCACIÓN QUE VALGA.	
EL HERMANO MENOR DICE QUE YA NO TIENE HAMBRE. LOS PADRES LE PERMITEN QUE SE DEJE SIN COMER LA MITAD DE LA VERDURA. AL MAYOR NO.	¡CLARO!, Y CUANDO YO DIGO QUE NO QUIERO MÁS ME LO TENGO QUE COMER TODO.	
UN CHICO PRESTÓ A SU AMIGO UN BOLÍGRAFO Y, ESTE ÚLTIMO LO PERDIÓ.	PUES SÍ QUE TIENES CUIDADO CON LAS COSAS QUE NO SON TUYAS.	
UN CONDUCTOR NO PUEDE SALIR DEL LUGAR DONDE HA APARCADO PORQUE OTRO HA ESTACIONADO SU COCHE EN DOBLE FILA.	ANDA QUE NO TIENE VD CARA. SI TODOS HICIÉRAMOS LO MISMO, NO SÉ YO QUÉ IBA A PASAR.	
LLAMARON POR TELÉFONO Y LE DEJARON UN RECADO PARA SU HERMANA, PERO SE LE OLVIDÓ DECIRSELO.	¡VAYA NIÑA!, COMO PARA FIARSE DE TI.	
UN CHICO COGE UN TROZO DE PIZZA PARA CENAR, A PESAR DE QUE ESA NOCHE TODOS CENABAN SOPA Y LENGUADOS.	ME TIENES HARTA CON TANTO COMER PIZZAS.	
DOS AMIGOS QUE HAN ESTADO TOMANDO COPAS DE MÁS, LLEVAN TODA LA TARDE MOLESTANDO A OTRO, AL QUE NO LE GUSTA BEBER DE ESA MANERA, PARA CONVENCERLE DE QUE SE EMBORRACHE.	ME ESTÁIS FASTIDIANDO CON ESTE ROLLO.	
VAS A COMER A UN RESTAURANTE CON TUS PADRES, Y DESPUÉS DE QUE HAN SERVIDO A TODOS, TE DAS CUENTA DE QUE SE HAN OLVIDADO DEL PLATO QUE TU HABÍAS PEDIDO.	OIGA: ¿ES QUE NO PIENSA TRAERME MI PLATO?	
UNA CHICA HA SACADO, EN ESTA EVALUACIÓN, MEJORES NOTAS QUE EN LA ANTERIOR, PERO SUS PADRES NO LE HACEN NINGÚN COMENTARIO.	¿QUÉ PASA?, ¿QUE AQUÍ, SAQUE LAS NOTAS QUE SAQUE, LA ÚNICA QUE HACE LAS COSAS BIEN ES MI HERMANA?	
UN CHICO SUBE A CASA, DEL PARQUE, CON LAS ZAPATILLAS SUCIAS.	ME DUELE LA ESPALDA DE LIMPIAR Y PASAR LA ASPIRADORA, PARA QUE TÚ ENTRES CON LAS PLAYERAS ASÍ...	



FICHA 3

Formulando críticas correctamente

SITUACIONES	CRITICAS ADECUADAS
QUEDAN DOS AMIGOS A LAS 17 HORAS. UNO LLEGA PUNTUAL; EL OTRO A LAS 17:30.	HEMOS QUEDADO A LAS CINCO Y HAS LLEGADO MEDIA HORA TARDE, TIEMPO QUE HEMOS PERDIDO ESPERÁNDOTE, POR LO QUE ME GUSTARÍA QUE LA PRÓXIMA VEZ SEAS PUNTUAL O ME AVISES.
HORA DE COMER. LA MESA ESTÁ SERVIDA. UN CHICO SE SIENTA EN LA SILLA DE SU HERMANO.	
UN HOMBRE ENTRA FUMANDO EN UN ASCENSOR, MOLESTANDO A LAS PERSONAS QUE VAN EN ÉL.	
EL HERMANO MENOR DICE QUE YA NO TIENE HAMBRE. LOS PADRES LE PERMITEN QUE SE DEJE SIN COMER LA MITAD DE LA VERDURA. AL MAYOR NO.	
UN CHICO PRESTÓ A SU AMIGO UN BOLÍGRAFO Y, ESTE ÚLTIMO LO PERDIÓ.	
UN CONDUCTOR NO PUEDE SALIR DEL LUGAR DONDE HA APARCADO PORQUE OTRO HA ESTACIONADO SU COCHE EN DOBLE FILA.	
LLAMARON POR TELÉFONO Y LE DEJARON UN RECA-DO PARA SU HERMANA, PERO SE LE OLVIDÓ DECIR-SELO.	
UN CHICO COGE UN TROZO DE PIZZA PARA CENAR, A PESAR DE QUE ESA NOCHE TODOS CENABAN SOPA Y LENGUADOS.	
DOS AMIGOS QUE HAN ESTADO TOMANDO COPAS DE MÁS, LLEVAN TODA LA TARDE MOLESTANDO A OTRO, AL QUE NO LE GUSTA BEBER DE ESA MANERA, PARA CONVENCERLE DE QUE SE EMBORRACHE.	
VAS A COMER A UN RESTAURANTE CON TUS PADRES, Y DESPUÉS DE QUE HAN SERVIDO A TODOS, TE DAS CUENTA DE QUE SE HAN OLVIDADO DEL PLATO QUE TU HABÍAS PEDIDO.	
UNA CHICA HA SACADO, EN ESTA EVALUACIÓN, MEJORES NOTAS QUE EN LA ANTERIOR, PERO SUS PADRES NO LE HACEN NINGÚN COMENTARIO.	
UN CHICO SUBE A CASA, DEL PARQUE, CON LAS ZAPATILLAS SUCIAS.	



**Aprendemos a formular críticas**

**FICHA 4**

DESCRIBE UNA SITUACIÓN DE TU VIDA COTIDIANA EN LA QUE TE HAYAS VISTO OBLIGADO A FORMULAR UNA CRÍTICA ( ES DECIR, CUANDO ALGO QUE HACE UNA PERSONA TE MOLESTA O TE PERJUDICA )

.....

.....

.....

.....

.....

ESCRIBE LA EXPRESIÓN DE CRÍTICA QUE UTILIZASTE ( REPRODÚCELA LO MÁS EXACTAMENTE POSIBLE )

.....

.....

.....

.....

.....

¿ CÓMO CREES QUE SE SINTIÓ LA PERSONA A QUIEN DIRIGISTE LA CRÍTICA ?

.....

.....

.....

.....

.....

¿ CÓMO REACCIONÓ ? ¿ CAMBIÓ SU CONDUCTA EN LA DIRECCIÓN QUE TÚ LE PEDÍAS ?

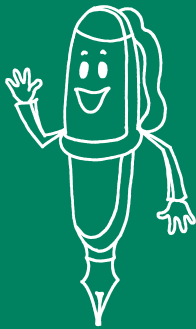
.....

.....

.....

.....

.....



FICHA 1

Situaciones de presión de grupo

CASO 1

DURANTE UN VIAJE DE ESTUDIOS, UNOS COMPAÑEROS INVITAN A SARA A FUMAR UN "PORRO". ELLA PREFERE NO ACEPTAR PORQUE NO LE INTERESA LA EXPERIENCIA NI LE GUSTA EL TABACO. SUS COMPAÑEROS INSISTEN Y, ENTRE RISAS, UNO LE PREGUNTA SI TIENE MIEDO. NO SABE CÓMO DECIR QUE NO QUIERE.

CASO 2

TODA LA PANDILLA DE LUCAS SE HA COMPRADO UN MONOPATÍN Y LO PASAN FENOMENAL APRENDIENDO A MANEJARLO. UN DÍA LE PROPONEN SALIR DEL BARRIO Y BAJAR LAS CALLES IMPORTANTES DE LA CIUDAD CIRCULANDO AGARRADOS A LOS COCHES. A LUCAS NO LE APETECE MUCHO, PUES LE PARECE PELIGROSO, PERO NO QUIERE QUE SUS AMIGOS PIENSEN QUE ES UN COBARDE. NO SABE CÓMO DECIRLES QUE NO QUIERE IR.

CASO 3

CUANDO MATEO IBA AL INSTITUTO, SE ENCONTRÓ CON UNOS AMIGOS QUE HACÍAN "PELLAS" Y LE PROPUSIERON IR CON ELLOS AL PARQUE. MATEO PREFERÍA IR A CLASE, PUES LE INTERESA BASTANTE EL TEMA QUE SE IBA A TRATAR ESE DÍA EN CLASE DE CONOCIMIENTO DEL MEDIO, PERO SE SINTIÓ UN POCO INCÓMODO CUANDO SUS AMIGOS EMPEZARON A PRESIONARLE PARA QUE NO FUERA, YA QUE ELLOS TAMPOCO IBAN A IR. LOS TONOS DE BURLA Y LOS COMENTARIOS IRÓNICOS MOLESTABAN A MATEO, PERO NO SABÍA CÓMO DECIRLES QUE NO.

CASO 4

EL PROFESOR DE INGLÉS DEL INSTITUTO ES MUY DURO Y SECO CON SUS ALUMNOS, Y TIENE MUY Poca SIMPATÍA HACIA ELLOS. SIN EMBARGO, A GONZALO NO LE CAE MAL, LE PARECE UN BUEN PROFESOR CON EL QUE SE APRENDE BASTANTE.

UN GRUPO DE ALUMNOS DECIDE, DESPUÉS DE UNA EVALUACIÓN EN LA QUE HAN SUSPENDIDO, HACERLE UNA GAMBERRADA PINCHÁNDOLE LAS CUATRO RUEDAS DEL COCHE QUE SUELE TENER APARCADO DELANTE DEL CENTRO DOCENTE. GONZALO CREE QUE SE TRATA DE UNA BROMA DE MAL GUSTO E INFANTIL, PERO SE SIENTE PRESIONADO POR EL RESTO DE LA CLASE PARA QUE SEA COPARTÍCIPE DE ELLA. NO SABE CÓMO DECIR QUE NO.

CASO 5

UN GRUPO DE AMIGOS Y AMIGAS DE CLASE QUEDAN EL SÁBADO PARA IR A BAILAR A UNA DISCOTECA Y CELEBRAR EL CUMPLEAÑOS DE RAMÓN. ÉSTE LES DICE CUANDO LLEGA QUE TIENE UNA SORPRESA PARA ESE DÍA TAN ESPECIAL. EN UN RINCÓN DEL PARQUE LES ENSEÑA UNAS PASTILLAS DE "ÉXTASIS" QUE HA CONSEGUIDO A TRAVÉS DE SU HERMANA. LES INVITA A PROBARLAS Y ASÍ "ENROLLARSE A BAILAR COMO LOCOS". MARÍA NO TIENE NINGUNA GANA DE PROBARLAS, PIENSA QUE ELLA PUEDE PASÁRSELO BIEN SIN NECESIDAD DE TOMARLAS, PERO EL RESTO DE SUS AMIGOS ESTÁ DISPUESTO A HACERLO. LA ANIMAN PARA QUE LO HAGA Y ADEMÁS RAMÓN LE DICE QUE NEGÁNDOSE VA A HACERLE UN FEO ENORME EN EL DÍA DE SU CUMPLEAÑOS. NO SABE CÓMO SALIR DEL EMBROLLO.



NO

## Tarjetas con formas de decir "no"

### FICHA 2

#### SENCILLAMENTE, DÍ NO

CLARO, ESO DE "SENCILLAMENTE" NO ES TAN FÁCIL: SUPONE DESDE LUEGO UNA FORTALEZA Y QUIZÁ UNA ESPONTANEIDAD QUE NO SE ADQUIERE DE REPENTE. PERO AQUÍ LA PALABRA "SENCILLAMENTE" SE REFIERE MÁS BIEN A NO DARLE VUELTAS DICENDO MUCHAS COSAS, YA QUE BASTA CON UN NO. NO HAY QUE PONER MORROS Y ENFADARSE CON EL GRUPO. ALGUNAS RESPUESTAS QUE SE PUEDEN DAR SON:

- "BUENO, MEJOR QUE NO."
- "NO, GRACIAS."
- "PERDONA, PERO YA SABES QUE NO."
- "NO, NO ME LÍES, HE DICHO QUE NO."
- "¡QUE NO! ¿ES QUE NO TE ENTERAS, CONTRERAS?"
- "LEE MIS LABIOS. NO."

#### EXCUSAS

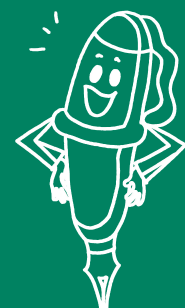
BUSCAR UNA EXCUSA NO ES DECIR UNA MENTIRA; PERO TAMPOCO CONSISTE EN MOSTRAR UNA NEGATIVA EXPLÍCITA. LA EXCUSA TIENE ALGO DE REAL Y ALGO DE FICTICIO: ALGO DE REAL PORQUE UNO LO QUE DE VERDAD QUERÍA ES DECIR "NO", ALGO DE FICTICIO PORQUE NO PUEDE MANIFESTAR ABIERTAMENTE LA NEGATIVA A PARTICIPAR. FÍJATE EN LAS PALABRAS Y FRASES QUE LA GENTE UTILIZA EN SUS EXCUSAS, SIN DECIR MENTIRAS PRECISAMENTE, SINO PRESENTANDO RAZONES QUE SON VÁLIDAS:

- "NO ME SIENTO BIEN; ME VOY A CASA."
- "ME DA CIERTO MIEDO HACER ESO; PREFIERO PENSARLO MEJOR."
- "YA TENGO BASTANTES LÍOS EN MI CABEZA; NO ME GUSTA COMPLICARME LA VIDA."
- "LA VERDAD ES QUE TENGO QUE HACER OTRAS COSAS HOY."

#### ALTERNATIVAS

AUNQUE A VECES EL PRESENTAR UNA ALTERNATIVA SE PARECE MUCHO A "CAMBIAR DE TEMA" EL OFRECER ALGO POSITIVO QUE GUSTE A LA GENTE SUPONE UNA CIERTA RIQUEZA DE OFERTAS Y UN CIERTO PODER DE ARRASTRE. LA ALTERNATIVA ES ALGO NUEVO Y, PARA QUE SEA SEGUIDA, ES NECESARIO QUE RESULTE INTERESANTE PARA LOS DEMÁS:

- "¿QUÉ OS PARECE SI MEJOR HACEMOS UNA APUESTA A VER QUIÉN AGUANTA MÁS BAILANDO?"
- "¿POR QUÉ NO HABLAMOS CON ELLA Y PROTESTAMOS POR LOS SUSPENSOS Y SU MAL ROLLO CONSTANTE?"



# NO

DALE LARGAS

DALE LARGAS AL ASUNTO. SE TRATA DE UNA FORMA DE DISCULPA, PERO QUE PRETENDE APLAZAR LA CUESTIÓN A VER SI EL QUE OFRECE "ENFRÍA" UN POCO SU INSISTENCIA. EL "DAR LARGAS" HACE ENTENDER QUE NO SE QUIERE DAR UN NO SIN MÁS, PARA DEJAR PLANTADO AL AMIGO, Y QUE SE PREFERE QUE PASE TIEMPO A VER SI SE DA CUENTA QUE NO EXISTE INTERÉS ALGUNO POR LO QUE OFRECE:

- "BUENO, YA VEREMOS."
- "MAÑANA SERÁ OTRO DÍA."
- "LO CONSULTARÉ CON LA ALMOHADA."
- "PUEDE SER, PERO HOY NO, A LO MEJOR OTRO DÍA."

PUEDE SER

ES EL JUEGO DE CONCEDERLE TODO AL QUE TE PROPONE ALGO QUE NO TE PARECE CONVENIENTE, MENOS EL ACEPTAR AQUELLO A LO QUE TE INVITA Y QUE CIERTAMENTE NO TE PARECE COHERENTE CON TU MANERA DE SER Y COMPORTARTE. ES HUIR DEL RIESGO, SIN ATACAR DEMASIADO AL QUE TE DICE U OFRECE ALGO. DE ALGÚN MODO, SE TRATA DE NO ENTRAR EN DISCUSIÓN:

- "SI TÚ LO DICES, PUEDE SER, QUIZÁ LLEVES RAZÓN."
- "PUEDE QUE YO ESTÉ EQUIVOCADO, PERO NO LO SÉ."
- "PUEDE QUE ESTÉ EQUIVOCADO, PERO TAMBIÉN PUEDE QUE NO LO ESTÉ."
- "SÍ... PUEDE SER QUE YO SEA MUY RARO."
- "PUEDE SER QUE TODO EL MUNDO PIENSE COMO TÚ, PERO YO NO."

ESPEJO

CONSISTE EN REFLEJAR LO QUE EL OTRO DICE, USANDO INCLUSO SUS PROPIAS PALABRAS, O AL MENOS, REFLEJANDO CON EXACTITUD LO QUE QUIEREN CONSEGUIR:

- "O SEA, QUE SI NO VOY CON VOSOTROS ME VOY A ABURRIR."
- "O SEA, QUE DICES QUE TODO ESO ESTÁ MUY BIEN Y NO HAY PELIGRO."
- "DE MANERA QUE DICES QUE SI NO HAGO LO QUE TÚ QUIERES, SOY UN PRINGAO."

ME LAS PIRO

ESO ES LO QUE HACE MUCHA GENTE CUANDO NO VE CÓMO SALIR DE UN APURO: "ME VOY", "ME LAS PIRO", "ME ESFUMO". A VECES NO SE LLEGA A VERBALIZAR, PERO SE VAN, BUSCAN CUALQUIER DISTRACCIÓN, FINGEN QUIZÁ QUE ALGUIEN LES LLAMA Y SE VAN, SIN DECIR NADA. O, EN TODO CASO, SE DESPIDEN EDUCADAMENTE:

- "ME VOY, ME VOY. HASTA LUEGO, AMIGOS. NOS VEREMOS."
- "¡D VOSOTROS. YO ME VOY AL CINE."
- "HASTA LUEGO. TENGO QUE IRME."



NO



### DÍ LO QUE PIENSAS

DE VEZ EN CUANDO, LA GENTE QUE NO QUIERE ACEPTAR ALGO QUE LE OFRECEN ES CAPAZ DE EXPLICARSE Y EXPONER SUS PENSAMIENTOS SIN DEMASIADOS PROBLEMAS. NO CABE DUDA QUE ESTO SUELE SER EFICAZ Y ES MÁS FÁCIL EN LAS OCASIONES DONDE ES POSIBLE UN CLIMA DE DIÁLOGO. A VECES "DECIR LO QUE SE PIENSA" NO CONDUCE A NADA, YA QUE EL OTRO NO ESTÁ DISPUESTO A RECIBIR CONTRARRÉPLICA ALGUNA A LO QUE PROPONE, PERO DE LO QUE SE TRATA ES DE DEJAR CONSTANCIA DE LO QUE SE OPINA, PRESCINDIENDO EN DEFINITIVA DE SI VA A ACEPTARSE O NO LO QUE CONSTITUYE SU PENSAMIENTO. POR TANTO, SE TRATA DE EXPONER LAS RAZONES POR LAS CUALES NO ACEPTAS LO QUE TE PROPONEN, PERO SIN ENJUICIAR CON ELLO DIRECTAMENTE LA CONDUCTA DEL OTRO:

- "PUES MIRA, LO QUE YO PIENSO SINCERAMENTE DE TODO ESO ES QUE..."
- "TE VOY A SER SINCERO, CREO QUE..."

### ENFRÉNTATE

ALGUNAS PERSONAS CUANDO SE SIENTEN PRESIONADAS PREFIEREN ENFRENTARSE Y DEFENDERSE CON UNA CIERTA DUREZA VERBAL AL QUE LES PROPONE ALGO QUE NO QUIEREN HACER. EL "ENFRENTARSE" NO QUIERE DECIR INSULTAR SINO, POR EJEMPLO, DISCUTIR, HACER CAMPAÑA EN CONTRA, EXIGIR UNAS CIERTAS NORMAS DENTRO DEL GRUPO, O PONERSE CLARAMENTE A CIERTAS DECISIONES QUE LLEVAN RIESGO, EVITAR DE FRENTE SITUACIONES NO ACEPTABLES PARA UNO, ETC.

- "MIRAD, DEJAOS DE TONTERÍAS ¡ESO ES UNA BARBARIDAD Y YA ESTÁ!"
- "¡CÓMO SE OS OCURRE ESA MEMEZ! ¿ESTÁIS TONTOS O QUÉ?"
- "CONMIGO NO CONTÉIS PARA ESA ESTUPIDEZ."

### DISCO RAYADO

ES UNA DE LAS TÉCNICAS MÁS USADAS. SE TRATA DE REPETIR SIEMPRE LO MISMO, COMO UN DISCO RAYADO. INCLUYE, SIN DUDA, UNA CIERTA CLASE DE HUMOR, ES UNA RESPUESTA QUE SE TIENE A MANO FÁCILMENTE, SE IMPERSONALIZA Y NO SE TIENE QUE DAR DEMASIADAS EXPLICACIONES. ES COMO SI TUVIERA GRABADA LA RESPUESTA AUTOMÁTICA, Y ¡NO HAY NADA QUE HACER! YA QUE SUSCITA EN EL OTRO LA RESIGNACIÓN DE QUE, ANTE UNA MÁQUINA, NO VALE LA PENA INSISTIR PUES REPETIRÁ LO GRABADO CUANTAS VECES SEA NECESARIO Y SIN ATENDER A NUEVOS MENSAJES:

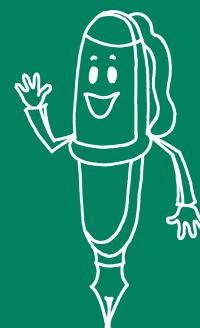
- "LO SIENTO. NO ME INTERESA..."
- "¡PERO SI LO VAMOS A PASAR GUAY!"
- "LO SIENTO. NO ME INTERESA..."
- "¡VENGA NO SEAS BORDE!"
- "LO SIENTO. NO ME INTERESA..."
- "¿ES QUE NOS VAS A DEJAR A TODOS COLGAOS?"
- "LO SIENTO. NO ME INTERESA..."

OTRAS FORMAS DE DISCO RAYADO PUEDEN SER:

- "MUY BIEN, PERO NO QUIERO..."
- "MUY BIEN, PERO NO QUIERO..."
- "MUY BIEN, PERO NO QUIERO..."

O BIEN:

- "PUEDE QUE TENGAS RAZÓN, PERO NO ME APETECE..."
- "PUEDE QUE TENGAS RAZÓN, PERO NO ME APETECE..."



NO

FICHA 1

Lo que yo opino es...

1

CUANDO ESTOY EN UN SITIO DONDE SE FUMA MUCHO, YO...

2

FUMAR UN "PORRO" DE VEZ EN CUANDO, CREO QUE...

3

COGERSE UN "COLOCÓN" EN UNA FIESTA ME PARECE QUE...

4

LA SALUD ME PARECE IMPORTANTE PORQUE...

5

HACER DEPORTE ES BUENO PARA...

6

TOMAR MEDICINAS SIN RECETA MÉDICA PIENSO QUE...

7

A LAS PERSONAS QUE SE DROGAN YO LES...

8

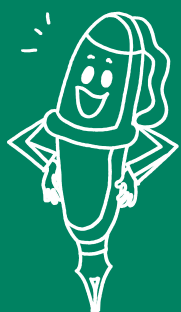
DORMIR POR LA NOCHE OCHO HORAS COMO POCO ME PARECE QUE...

9

COMER EQUILIBRADAMENTE Y A SUS "HORAS" CREO QUE...

10

BEBER ALCOHOL SIRVE PARA...





FICHA 3

El cuestionario

**1** PIENSO QUE LAS DROGAS MÁS PERJUDICIALES SON...

.....

.....

.....

.....

.....

**2** LOS JÓVENES DEBERÍAN SABER QUE FUMAR...

.....

.....

.....

.....

.....

**3** CREO QUE EL ALCOHOL...

.....

.....

.....

.....

.....

**4** EN EL TEMA DE LAS DROGAS, LOS PADRES Y LOS HIJOS DEBERÍAMOS...

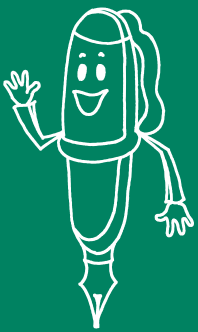
.....

.....

.....

.....

.....



Cualidades

FICHA1

LAS TRES COSAS QUE MÁS ME AGRADAN DE MÍ SON...

- .....
- .....
- .....

LAS TRES COSAS QUE MÁS LES GUSTAN DE MÍ A MI GRUPO DE AMIGOS SON...

- .....
- .....
- .....

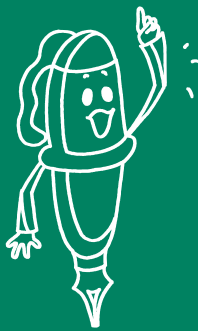
LO QUE YO CREO QUE TENGO QUE CUIDAR PARA CAER BIEN A LA GENTE QUE ME PRESENTAN:

- .....
- .....
- .....

Empty rectangular box for writing.

Empty rectangular box for writing.

Empty rectangular box for writing.



FICHA 2

Comentarios en casa

1

COMENTA CON TUS PADRES LA ACTIVIDAD QUE HAS DESARROLLADO EN EL AULA.

2

PROPONLES DEDICAR UNOS MINUTOS A REVISAR LA FICHA TRABAJADA EN CLASE. PÍDELES QUE OPINEN SI SE AJUSTA A COMO ERES VISTO POR ELLOS.

3

SOLICÍTALES QUE AÑADAN UN ASPECTO POSITIVO QUE CREEN QUE TIENES PERO QUE NO HA APARECIDO EN LA FICHA. AÑÁDELO A CONTINUACIÓN.

4

PÍDELES QUE AÑADAN UN ASPECTO QUE QUIERAN QUE INCORPORES A TU FORMA DE SER Y QUE TE EXPLIQUEN POR QUÉ. ESCRÍBELA A CONTINUACIÓN.

5

ANOTA LAS IMPRESIONES QUE HAS SACADO DEL DIÁLOGO CON TUS PADRES.



## Preguntas para mejorar nuestro conocimiento mutuo

### FICHA 1

- 1 DESCRIBE EL LUGAR DONDE VIVÍAS CUANDO TENÍAS CUATRO AÑOS.
- 2 ¿A QUÉ SE DEDICAN TU PADRE Y TU MADRE?
- 3 SI TUVIERAS QUE CAMBIARTE DE NOMBRE, ¿CUÁL ESCOGERÍAS? ¿POR QUÉ?
- 4 ¿QUIÉN ES TU HÉROE PREFERIDO? ¿POR QUÉ? ¿Y TU HEROÍNA? ¿POR QUÉ?
- 5 EL RECUERDO MÁS FELIZ DE TU VIDA ES...
- 6 ¿QUÉ ASIGNATURA TE GUSTA MÁS? ¿Y CUÁL MENOS? ¿POR QUÉ?
- 7 LAS MEJORES VACACIONES QUE HAS PASADO HAN SIDO... ¿POR QUÉ?
- 8 SI PUDIERAS ESTAR UNA HORA HABLANDO CON UNA PERSONA FAMOSA A TU ELECCIÓN, ¿A QUIÉN ELEGIRÍAS? ¿POR QUÉ?
- 9 DI UNA COSA QUE TE HAGA FELIZ.
- 10 NOMBRA LAS TRES COSAS QUE MÁS VALORAS DE LAS PERSONAS.
- 11 NOMBRA LAS TRES COSAS QUE MÁS TE DISGUSTAN DE LAS PERSONAS.
- 12 ¿CUÁL ES TU PROGRAMA FAVORITO DE TELEVISIÓN? ¿Y TU GRUPO MUSICAL O CANTANTE? ¿POR QUÉ?
- 13 SI TUVIERAS QUE LLEVARTE A UNA ISLA DESIERTA SÓLO TRES COSAS, ¿QUÉ TE LLEVARÍAS?
- 14 ¿QUÉ HACES EN TU TIEMPO LIBRE?
- 15 SI TE DIERAN UN PREMIO QUE CONSISTIERA EN IR A VIVIR UN AÑO AL LUGAR DE LA TIERRA QUE TÚ QUISIERAS, ¿DÓNDE IRÍAS? ¿POR QUÉ?
- 16 DI UNA COSA BUENA QUE TE HAYA SUCEDIDO HACE POCO.
- 17 ¿QUIÉN ES TU MEJOR AMIGO/A? ¿POR QUÉ?
- 18 ¿QUÉ TE GUSTARÍA SER DE MAYOR? ¿POR QUÉ?
- 19 SI PUDIERAS CONVERTIRTE EN ANIMAL, ¿EN QUÉ ANIMAL TE CONVERTIRÍAS? ¿POR QUÉ?
- 20 ¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU PAÍS A UN EXTRANJERO QUE TE PIDIERA INFORMACIÓN SOBRE ÉL?





FUNDACIÓN DE AYUDA  
CONTRA LA DROGADICCIÓN

