



FOR YOUTH DEVELOPMENT™  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

**PROJECT  
CORNERSTONE**  
A YMCA of Silicon Valley Initiative

## **Ayudando a los adolescentes a decir “No”**

Enseñe a sus hijos cómo lidiar con la presión de los compañeros con nuestras siete estrategias para resistir la tentación, las malas influencias y las decisiones arriesgadas.

**Escrito por: Sarah Mahoney**

### **No es tan fácil como solo decir que “no”**

Todo el día, todos los días, nosotros esperamos que nuestros adolescentes se resistan en el momento que se encuentren en una situación peligrosa –ya sea que involucre drogas, bebidas alcohólicas o el visitar sitios de internet de contenido dudoso. Cruzamos nuestros dedos para que su primera reacción sea un NO rotundo.

Si nosotros hemos tratado alguna vez de imaginarnos cómo es esa situación de “solo decir que no”, probablemente nos hemos imaginado un escenario horripilante en donde un maleante le ofrece a nuestro hijo(a) alguna droga, la cual avienta valientemente. “Pero la presión entre los compañeros es rara vez tan obvia como que alguien coloque una cerveza en la mano de nuestro hijo(a)”, dice Sharon Scott, autora de *How to Say No and Keep Your Friends –Cómo decir que no y conservar a tus amigos-* (Human Resource Development Press). “Y la presión no siempre viene de parte de los llamados ‘niños malos’. También puede ser de parte de los amigos de su hijo(a), quienes significan todo para ellos.”

Es por eso que el solo decir que “no”, no funciona; y por qué los programas como: Educación para la Resistencia al Uso Indebido de Drogas (D.A.R.E. por sus siglas en inglés), que enseñan a 36 millones de niños al año, son relativamente ineficaces. (Los investigadores de la Universidad Mancomunada de Kentucky y Virginia, llegaron a la conclusión de que los estudiantes que reciben entrenamiento D.A.R.E., corren el mismo riesgo de fumar, tomar y consumir drogas que los estudiantes que no han recibido el entrenamiento.)

### **¿Por qué el resistirse es tan difícil?**

Parte del problema es que la sección del cerebro encargada de tomar esas decisiones, no llega a su madurez sino hasta que los niños cumplen 20 años o más, opina el Doctor Richard R. Clayton, decano asociado para la investigación en la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Kentucky, en Lexington. La mayoría de los programas de prevención le enseñan a los preadolescentes y adolescentes estrategias que hacen hincapié en el “conocimiento impersonal (*cold cognition*)”: la forma de responder de forma racional y sin emociones. Pero en ese momento, cuando alguien le pide a su hija que se suba en el asiento trasero del auto, o a su hijo para que comparta las respuestas durante un examen, su hijo(a) estará en una situación de emociones fuertes que requerirá “conocimiento personal (*hot cognition*),” opina Clayton, agregando: Sobra decir, la mayoría de nuestros hijos no poseen la habilidad para regular sus emociones de la forma en que nosotros quisiéramos.”

Los padres de familia también subestiman la intensidad de la presión. Una encuesta reciente de *Boys and Girls Clubs of America*, en la que participaron 46,000 adolescentes, reveló que el trato con los compañeros es la principal fuente de estrés para los niños, por encima de la escuela, las relaciones y la violencia. Y los padres también olvidan que los niños pueden comunicarse de diferentes maneras, a través de mensajes de texto, mensajería instantánea (*IM- instant messaging-* por sus siglas en inglés) o correo electrónico.

Además, los niños están obligados a dimensionar situaciones en pocos segundos, decidir si quieren decir que no y, entonces transmitir esa idea sin poner en peligro su amistad,” opina Scott. “Después de 30 segundos, ya sea que su amigo empieza a ser combativo, o bien la mala elección –la invitación a no presentarse a la clase de matemáticas, por ejemplo- comienza a sonar bastante bien.” Lo que los adolescentes necesitan es un arsenal de estrategias para decir que NO. Y aquí es donde entra usted,

fomentando la habilidad de su hijo(a) con estos secretos para mantenerse fuerte en situaciones bajo presión.

### **Enseñando sobre la individualidad y a comparar las opciones.**

**Enseñe a su adolescente a:** Cuidar lo suyo.

**Da resultado porque:** Los preadolescentes y adolescentes están tan apegados los unos a los otros y al pensamiento del grupo, que se olvidan de cuidar de sí mismos como individuos. Explique a su hijo que al pensar en sí mismo como el único actor de la película, el (o ella) puede salir de situaciones difíciles sin drama. "Pongamos como ejemplo que su hijo se encuentra en una fiesta y se da cuenta que los demás están tomando mucho," dice Michele Borba, Doctora en Educación, autora de "*12 Simple Secrets Real Moms Know (12 secretos simples que las verdaderas mamás conocen*" (Jossey-Bass). "Decirle a su amiga: 'Mira, me siento incómoda aquí, ya me voy –pero entenderé si tú quieres quedarte' cumple dos objetivos. Le da la libertad a su hija para no meterse en problemas y, como no está presionando a su amiga para que haga lo mismo, probablemente salvará su amistad."

**Enseñe a su adolescente a:** Valorar todas las opciones.

**Da resultado porque:** A los niños se les invita a hacer cosas todo el tiempo, muchas de esas cosas parecen inofensivas para ellos. Pídale a su adolescente que practique valorando las opciones de cada oferta: ¿Qué beneficio hay por dejar al compañero más popular que copie tu tarea de ciencias? (No mucho. No va a incluirte en su lista de amigos por esto.) ¿Qué daño puede resultar de esto? (Mucho. Te pueden sorprender, suspender y hacer que tus padres se pongan furiosos. Lo menos que puede pasar es que probablemente tengas que enfrentarte a la misma petición molesta por parte de ese joven –u otro– una y otra vez.)

### **Culpando a Mamá y usando el buen humor.**

**Enseñe a su adolescente a:** Echarle la culpa a *usted*.

**Da resultado porque:** Los niños que pueden decir honestamente: "No, no puedo –mi mamá me castigaría de por vida", tienen una ventaja crucial cuando se trata de decirle que no a sus compañeros, según los investigadores de la Oficina Nacional de Políticas de Control de Drogas de la Casa Blanca. Pero eso significa que los padres de familia le tienen que decir a sus hijos, a tiempo y constantemente, cuáles son las reglas, y cuáles serán las consecuencias si no se cumplen esas reglas. Sea lo más específico(a) posible. Diga: "Si te sorprendo fumando, vas a perder tu mesada (*allowance*) y estarás castigado(a) durante un mes". "Si me llego a enterar de que tomaste bebidas alcohólicas, perderás el derecho de manejar el coche." "Si me llego a enterar de que tuviste relaciones sexuales, te voy a acompañar como chaperón(a) en cada una de tus salidas hasta que cumplas 18 años". Conocer las consecuencias de antemano hace que sea más fácil para los niños y jóvenes el mantenerse seguros.

**Enseñe a su adolescente a:** Decir "no" de forma divertida.

**Da resultado porque:** Los adolescentes dicen en muchas ocasiones que 'no', pero de una forma en que les crea problemas sociales innecesarios. "Las personas que quieren que se les tome en serio no tienen que quejarse o gritar," opina Borba. Un niño que bromea cuando se rehúsa diciendo: "Lo siento, estoy tratando de ser menos popular" puede librarse del problema y aún 'salvar el honor' delante de sus compañeros. El que contesta temeroso: "No, podemos meternos en problemas", se arriesga a ser considerado un cobarde de por vida.

### **Diciendo lo que piensas, mirando a los ojos y repitiendo "No"**

**Enseñe a su adolescente a:** Hablar por sí mismo(a).

**Da resultado porque:** "Entre más firme y asertivo es el niño(a), menos probabilidades tiene de ser víctima o de ser presionado," opina Borba. Enfrentarse a esas situaciones, como cualquier otro comportamiento humano, es un hábito que puede ser aprendido a través de la repetición. Tan frecuente como sea posible, anime a sus hijos a hablar –cortés pero firmemente– por su propia cuenta, por ejemplo: ordenando en un restaurante o haciendo preguntas directas al vendedor.

**Enseñe a su adolescente a:** Utilizar lenguaje corporal.

**Da resultado porque:** "Si su hijo(a) mantiene su cabeza en alto y hace contacto visual, logra que su "NO" tenga mayor significado", opina Borba. Cuando vea la televisión junto con sus adolescentes, señale

personajes que le parezcan fuertes de carácter y que se mueven asertivamente, y aquellos quienes parecen débiles y no son capaces de defenderse, para que los adolescentes puedan observar lo que usted quiere decir cuando les habla acerca del lenguaje corporal.

**Enseñe a su adolescente a:** Repetir sus mensajes de "no".

**Da resultado porque:** Dígale a su hijo(a) que cuando quiera rehusarse a algo, debe utilizar una frase clara y convincente, y mantenerla. Por ejemplo: si le ofrecen un cigarro, él debe decir: "No quiero". Si la otra persona sigue insistiendo, él debe continuar diciendo "No quiero" cuantas veces sea necesario. Los expertos le llaman a esto la técnica del disco rayado. "Entre más veces diga 'no', más seguro se sentirá," opina Borba. Mantenerse firme probablemente hará que la otra persona se rinda –y fortalecerá la resistencia del adolescente para la próxima vez.

### **Enseñando modales al decir que "sí" y predicando con el ejemplo diciendo "sí" cuando signifique "sí"**

Por todas las veces en que los padres pasan pensando acerca de enseñar a los adolescentes a decir que no, los adolescentes en la actualidad están teniendo dificultad en decir que sí cuando está bien decir que sí, reportan los expertos. Cuando les extienden una invitación, algunos adolescentes se vuelven huraños, se encorvan, hablan en monosílabos o hasta ignoran completamente la invitación. "Pueden parecer groseros y mal agradecidos," opina Borba. Intente un poco de competitividad sana durante la cena – "Disculpa, no parece que quieres helado. ¿Quieres intentarlo otra vez? – para enseñarles que un sí convincente incluye:

- Mirar directamente a los ojos de la persona que está haciendo el ofrecimiento
- Hablar claramente y no entre dientes
- Asentir con la cabeza
- Sonreír
- Mantener el lenguaje corporal "abierto" – no cruzando los brazos o volteándose hacia otro lado
- Dando las gracias a la otra persona

### **¡Solo di que No Mamá!**

Enfréntelo. La mayoría de los adultos vacilan entre ser sumamente asertivo o ser un cobarde. Así que mientras usted le enseña a su hijo(a) a decir que no, aumenta su propia habilidad para hacerlo. Entonces señale a su adolescente algunos de sus propios éxitos, conforme sucedan. Diga: "¿Escuchaste como yo acabo de decir, 'Lo siento. Demasiado ocupado(a)' cuando la Asociación de Padres (*PTA por sus siglas en inglés*) llamó pidiendo ayuda para la recaudación de fondos? Estoy tan orgulloso(a) de mí mismo(a) –no siempre es fácil decir que no, pero me dió gusto que lo pude hacer."