



## Prevención de adicciones

PROTEGIÉNDONOS (I): “Decir no” <sup>1</sup>
Etapa / ciclo Desde 3º Primaria hasta 2º E.S.O
<b>Materias</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tutoría</li><li>- En cualquiera, dado el carácter transversal de la Unidad Didáctica.</li></ul>
<b>Objetivo general:</b> Aprender a rechazar peticiones. <b>Objetivos específicos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ofrecer información sobre cómo rechazar peticiones asertivamente.</li><li>• Poner en práctica el rechazo de peticiones</li></ul>

<sup>1</sup> Esta unidad didáctica está basada en el programa de prevención escolar de la Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid: “Protegiéndote”, 3ª EDICIÓN. Coordinado por la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.  
([http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142623972498&language=es&pagename=PortalSalud%2FPage%2FPTSA\\_servicioPrincipal&vest=1142328768577](http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142623972498&language=es&pagename=PortalSalud%2FPage%2FPTSA_servicioPrincipal&vest=1142328768577))





## Prevención de adicciones

### Contenidos

Aprender a rechazar peticiones desde un punto de vista asertivo, es decir, siendo capaces de exponer con claridad el rechazo a la demanda solicitada, pero respetando al otro.

### Claves para el profesorado

- Rechazar peticiones supone ser capaz de decir “no” cuando se quiera hacerlo sin sentirse mal por ello.
- Muchas veces a todos nos cuesta decir que no. Hay diversas razones por las cuales resulta difícil. Podemos tener miedo al qué dirán. A veces puede parecer que no complacemos a la otra persona si le decimos que no. En otras ocasiones, quizás no seamos conscientes de lo que podemos abarcar o cumplir. Decir “Sí” cuando en realidad desearíamos decir “No”, nos convierte en esclavos del momento o de la situación. Más vale decir *NO* de forma firme, serena y equilibrada que decir *Sí* y no hacernos responsables de sus consecuencias
- Saber decir que “no” forma parte de la comunicación asertiva en la que soy capaz de defender mi postura respetando al otro y cuidando la relación con él.
- Tenemos el derecho a decir “no” a peticiones poco razonables y a peticiones que, aunque sean razonables, no queremos acceder a ellas.
- Ser capaces de rechazar peticiones, desde el respeto al otro, nos permite tomar decisiones desde nuestros propios criterios, sin dejarnos manipular y sin sufrir posibles consecuencias negativas que tendríamos que asumir.
- Antes de rechazar una petición es preciso que analicemos si estamos seguros de que aquello que nos están solicitando no nos interesa aceptarlo, es decir, es importante saber si hemos entendido en qué consiste la petición.
- Si hemos decidido no aceptar una petición, debemos ofrecer a la persona o personas implicadas en la misma, razones objetivas por las que no aceptamos la petición, pero no excusas.
- A la hora de comunicar un “no” ante una demanda es importante mantenerse firme en la postura, exponer las razones con claridad y realizar la comunicación con cercanía y respeto hacia el otro.
- A la hora de rechazar una petición es importante reforzar al otro, empatizar con él, preguntar cualquier posible aclaración sobre la demanda solicitada y exponer con claridad la comunicación sin justificarse.
- Si la persona se resiste a aceptar la negativa es preciso darle alternativas y hablar sobre el tema detenidamente.



## Prevención de adicciones

### Recomendaciones para decir que NO sin ofender a nadie

- Escucha hasta el final la petición del otro, sin mostrar señales de nerviosismo, centrandolo nuestro interés en lo que nos está diciendo.
- Si has decidido contestar que “no”, contesta de una forma sincera y clara. Puedes empezar utilizando algunas expresiones del tipo (“Lo siento, pero no...”).
- Explica las razones del porqué de tu negativa sin mentir (por ejemplo decir que no te puedo dejar el MP3 porque me lo ha pedido mi hermano, cuando no es verdad).
- Utiliza un tono de voz y unos gestos adecuados, que no transmitan hostilidad y/o agresividad hacia el otro.
- Presenta alguna alternativa si es posible (Ej.: que os parece si mejor hacemos...).
- Repite la negativa tantas veces como sea necesario.
- En el supuesto de que el otro acepte nuestra negativa, reforzar su actitud por habernos escuchado y comprendido.
- En el supuesto de que no sea así, y siga insistiendo incluso con “malas artes” (chantaje emocional, agresividad, etc.) expresa tu deseo de acabar con la conversación.



## Prevención de adicciones

<p><b>Actividades</b></p> <p>En el anexo está la ficha para entregar al alumnado. Se proponen varias fichas en función del nivel educativo de los estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Anexo 2: 3º-4º Primaria</li><li>Anexo 3: 5º-6º Primaria</li><li>Anexo 4: 1º-2º ESO</li></ul> <p>En el apartado de metodología se explica el procedimiento a seguir en la sesión completa.</p>
<p><b>Temporalización</b></p> <p>Una sesión de 50-60 minutos.</p>
<p><b>Metodología</b></p> <p>Presentar el objetivo de la actividad al alumnado, e informar sobre los elementos más significativos de la misma antes de comenzar a realizar la actividad, teniendo en cuenta la explicación que se recoge en las <i>claves para el profesorado</i>, así como en el apartado de 'Recomendaciones para decir que NO sin ofender a nadie'. Éste último también se entregará al alumnado en una hoja aparte, que se corresponde con el Anexo 1.</p> <p>Una vez finalizada la explicación trabajarán sobre la ficha disponible en el anexo, en la que encontrarán varias situaciones cuya petición van a rechazar. Tendrán que escribir literalmente cómo dirían "no" de forma adecuada, es decir consiguiendo el objetivo de que su rechazo sea aceptado y que la relación se vea fortalecida, para que, posteriormente, lo representen al resto de la clase.</p> <p>Tras la cumplimentación individual de la ficha, el profesor/a organizará a los alumnos/as por parejas para que representen cada una de ellas las situaciones propuestas, mediante teatrillos (role-playing).</p> <p>Terminada la representación, se hará un análisis general de la experiencia, preguntándoles cómo se han sentido cuando han podido rechazar la petición. Se hará una valoración conjunta de las ventajas que supone saber decir "no".</p> <p>Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.</p>
<p><b>Espacios</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aula ordinaria</li></ul>
<p><b>Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- participación en clase</li></ul>



## Prevención de adicciones

### Anexo 1

#### Recomendaciones para decir que NO sin ofender a nadie

- Escucha hasta el final la petición del otro, sin mostrar señales de nerviosismo, centrando nuestro interés en lo que nos está diciendo.
- Si has decidido contestar que “no”, contesta de una forma sincera y clara. Puedes empezar utilizando algunas expresiones del tipo (“Lo siento, pero no...”).
- Explica las razones del porqué de tu negativa sin mentir (por ejemplo, decir que no te puedo dejar el MP3 porque me lo ha pedido mi hermano, cuando no es verdad).
- Utiliza un tono de voz y unos gestos adecuados, que no transmitan hostilidad y/o agresividad hacia el otro.
- Presenta alguna alternativa si es posible (Ej.: qué os parece si mejor hacemos...).
- Repite la negativa tantas veces como sea necesario.
- En el supuesto de que el otro acepte nuestra negativa, reforzar su actitud por habernos escuchado y comprendido.
- En el supuesto de que no sea así, y siga insistiendo incluso con “malas artes” (chantaje emocional, agresividad, etc.) expresa tu deseo de acabar con la conversación.



## Prevención de adicciones

Anexo 2

# Ficha del alumnado (3º-4º primaria)

A continuación te presentamos varias situaciones ante las que desearías decir “no”. Te pedimos que escribas cómo lo harías de forma adecuada. Utiliza para ello las recomendaciones que has aprendido hoy en clase y que te han entregado en una hoja.

1. Vas a casa de una amiga a pasar la tarde, junto con otros compañeros y compañeras de clase. Su madre ha insistido en que no debáis comer chucherías antes de la merienda. Una de las chicas saca un paquete de golosinas y propone que os las toméis a escondidas. Varios dicen sí, rápidamente, pero tú tienes claro que “no” deseashacerlo.
2. Estás en el parque con Ana y Leo, dos amigos del cole. Mientras vuestros padres charlan, tus amigos te proponen ir hasta un sitio al que no os dejan ir, dado que no se van a dar cuenta. Tú no quieres hacerlo.
3. Una amiga quiere que le prestes tu MP3 durante unos días, porque se va de viaje y el suyo se le ha caído y ya no funciona. Tú no quieres prestárselo.
4. Estás jugando con la consola en tu habitación, llega tu hermana y te pide que la dejes jugar. Tú no quieres dejar el juego en ese momento.
5. A un compañero se le dan mal las matemáticas y te pide que le hagas tú los deberes. Tú consideras que no debes hacerlo.



## Prevención de adicciones

Anexo 3

# Ficha del alumnado (5º-6º primaria)

A continuación te presentamos varias situaciones ante las que desearías decir “no”. Te pedimos que escribas cómo lo harías de forma adecuada. Utiliza para ello las recomendaciones que has aprendido hoy en clase y que te han entregado en una hoja.

1. Quedas con varios compañeros/as de clase para hacer un trabajo. Uno de ellos propone que lo copiéis de uno que ha encontrado por internet, y así podéis dedicaros a jugar. Varios dicen sí, rápidamente, pero tú tienes claro que “no” deseas hacerlo.
2. Estás con Hugo y Alba, dos amigos del barrio, y te proponen ir a un sitio a donde tus padres no te dejan ir, diciéndote que no se van a enterar. Tú no quieres hacerlo.
3. Una amiga quiere que le prestes tu MP3 durante unos días, porque se va de viaje y el suyo se le ha caído y ya no funciona. Tú no quieres prestárselo.
4. Estás jugando con la consola en tu habitación, llega tu hermana y te pide que la dejes jugar. Tú no quieres dejar el juego en ese momento.
5. A un compañero se le dan mal las matemáticas y te pide que le hagas tú los deberes. Tú consideras que no debes hacerlo.



## Prevención de adicciones

Anexo 4

# Ficha del alumnado (1º-2º ESO)

A continuación te presentamos varias situaciones ante las que desearías decir “no”. Te pedimos que escribas cómo lo harías de forma adecuada. Utiliza para ello las recomendaciones que has aprendido hoy en clase y que te han entregado en una hoja.

1. Quedas con un grupo de amigos y amigas el fin de semana en el parque más cercano a tu casa. Estando allí, una compañera, Paula, saca un paquete de tabaco y propone al grupo probar los cigarrillos. Varios dicen sí, rápidamente, pero tú tienes claro que “no” deseashacerlo.
2. Estás con Sara y Noel, dos amigos del instituto y te proponen faltar a clase e iros al parque. Tú no quieres hacerlo.
3. Una amiga quiere que le prestes tu MP3 durante unos días, porque se va de viaje y el suyo se le ha caído y ya no funciona. Tú no quieres prestárselo.
4. Estás jugando con la consola en tu habitación, llega tu hermana y te pide que la dejes jugar. Tú no quieres dejar el juego en ese momento.
5. A un compañero se le dan mal las matemáticas y te pide que le hagas tú los deberes. Tú consideras que no debes hacerlo.