

## Hay tantas maneras de decir no a las drogas como maneras y razones porque decir no.



Expertos explican que al tomar decisiones hay cinco partes que considerar.

Sin embargo, tomamos decisiones tan rápidamente—¿espinacas? ¡No!—que no nos damos cuenta lo complicado y automático que el proceso es.

Sin embargo, hay cinco partes en cada decisión:

**Identificar el problema:** *(¡Espinacas otra vez!)*

**Describir soluciones o alternativas:** *(¡Dárselas al perro! ¡Esconderlas en una servilleta! ¡Cerrar los ojos y pasarlas sin masticar!)*

**Evaluar las ideas:** *(¡El perro está afuera! ¡La servilleta es muy pequeña! ¡Mejor pásate-las!)*

**Realizando el plan:** *(¡Hacerte el muerto! ¡Comerlas!)*

**Aprendiendo para el futuro:** *(Cercioarte lo que hay para comer antes de la cena, y mejor finge estar enfermo.)*

Involucra muchas cosas ¿qué no?

Pensar claramente usando experiencias previas te permitirá descubrir lo que realmente quieres—hoy, mañana y siempre.

Y al considerar decisiones más grandes (como escoger acerca de drogas y alcohol), figura un plan sobre lo que harás cuando enfrentes tal decisión.

Es la mejor manera para decidir cuando y porque decir “no”—y estar seguro.

## “Estoy Bien”

Las razones para decir “no” a las drogas y alcohol son tantas como tú puedas imaginar. Puedes decir:

“No, gracias. Tengo que estudiar.”

“No, gracias. Estoy en entrenamiento.”

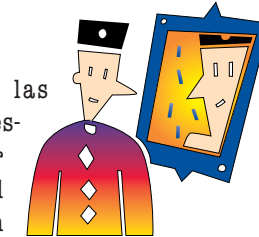
“No, eso no es para mi.”

“Gracias, no.”

“Déjame en paz.”

Pero de todas las maneras que hemos escuchado para decir “no” a las drogas y el alcohol, hay una en particular que nos gusta más y la compartimos contigo en caso que la desees usar en alguna ocasión.

Sólo di: “No me hace falta, así estoy bien” y mantente firme. ■



## Todo Sobre Opciones



## Un Reporte Especial Para Jóvenes

Esta es una en la serie de publicaciones sobre el abuso de sustancias químicas y la salud de la Do It Now Foundation. Llame o escriba por una lista de títulos disponibles.



**Do It Now Foundation**

Box 27568 ■ Tempe, AZ 85285-7568 ■ 480.736.0599

**t**odos estamos tomando decisiones siempre. Decidimos que ropa vestir para ir a la escuela, si jugamos futbol o vemos televisión, o si tomaremos un helado de vainilla o de chocolate.

Hay otras decisiones que tomamos cada día y las hacemos casi automáticamente. Por ejemplo: no comer espinacas—esto no toma mucho tiempo ni mucho pensar.

La mayoría de nosotros tan sólo decimos NO tan rápido como podemos.

Decir “sí” o “no” rápidamente y sin pensarlo, trabaja muy bien la mayoría del tiempo. Pero las decisiones más importantes deben hacerse con más cuidado. Una de ellas es decidir acerca de las drogas y el alcohol.

Se ha formado este folleto para hablar de cómo decidir lo que es mejor para ti cuando tengas que tomar una decisión acerca de las drogas y el alcohol. También hablaremos de como puedes decir NO en una manera clara, segura y que se oiga.

De esta manera tú no te convertirás en una de esas personas que dicen “sí” cuando quieren decir “no” y después se preguntan porque nadie los entiende.

¿Te parece bien?

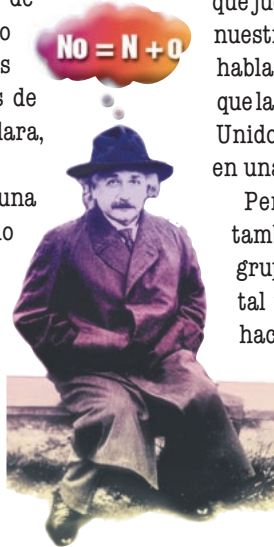
## Presión y Problemas

El primer punto a discutir es: ¿por qué la gente usa drogas y alcohol?

Podemos encontrar tantas posibles respuestas que sería imposible contarlas. Algunas personas las usan como medio para relajarse, para olvidarse de sus problemas o para poder dormirse en la noche.

Otros tan sólo porque piensan que todos los demás lo hacen y que ellos serán extraños si no lo hacen.

Pero la realidad es que la mayoría de las personas que deciden tomar drogas o alcohol es porque conocen a alguien que lo hace.



**Genio:** Aun con toda su inteligencia Einstein no pudo haber mejorado la palabra “no.”

## La mayoría de la gente que prueba las drogas o alcohol es porque conocen a alguien que los usa.



Podemos usar la palabra presión: quiere decir que nos sentimos empujados a hacer algo para ser igual que nuestros amigos.

La presión no siempre es mala, ya que juega un papel muy importante en nuestras determinaciones de como vestir, hablar, bailar, es la razón principal por la que la mayoría de los jóvenes en los Estados Unidos se visten, hablan y se comportan en una manera muy parecida.

Pero la presión nos puede causar también problemas: si los jóvenes de tu grupo roban en la tienda de la esquina, tal vez te haga pensar y te empuje a hacerlo también aun cuando pienses que robar no esta bien.

En ocasiones los jóvenes lo hacen a fin de que sus amigos no piensen que tienen miedo.

Y es igual con muchas otras cosas.

En ocasiones la gente hace algo por temor a lo que sus amigos pensarán si no lo hace.

Sólo hay una palabra que describe esta actitud: Estupidez.

## Porque Decir No

Tal vez pensarás a fin de cuentas ¿por qué decir no a las drogas y al alcohol? Mucha gente las usa y parecen no tener problemas, ¿qué no?

Pues, sí y no.

Tal vez no tengan problemas por un tiempo, pero no puede ser así siempre.

Una razón es porque las drogas así como el alcohol son químicos que provocan muchos cambios raros en el cuerpo y el cerebro.

Y aun cuando algunos de estos cambios te hacen sentir bien por un corto tiempo, al fin llegan a ser un gran problema de salud.

Así que lo que los químicos te hacen sentir, son sentimientos falsos, que nunca serán igual ni durarán tanto como cuando haces cosas que a ti te gusta hacer.

Y estos sentimientos falsos, nunca te dejarán un sentimiento de felicidad.

Ya que las drogas y el alcohol hacen que el cuerpo y el cerebro olviden lo que es sentirse feliz, lo cual puede convertirse en un problema muy serio.

Tal vez la mejor razón para decidir no usar drogas o alcohol sea, que al hacerlo pierdes algo muy precioso—Libertad—la cual tal vez no recuperarás jamás.

El alcohol y las drogas hacen que la gente olvide como ser felices, y en

lugar de hacer planes y realizar sus sueños, los tomadores y drogadictos siguen tomando y usando drogas cada vez más y cuando se dan cuenta han dejado pasar su vida sin sentido.

## Decisiones Fáciles

Esperamos que ahora tengas una mejor idea sobre el uso del alcohol y las drogas, y que si dejas que tus amigos decidan por ti, tu decisión sobre lo que realmente quieres no será justa.

Pero ¿cómo decidir, exactamente, lo que quieres? Buena pregunta.



**Sin barreras:** El significado de la palabra “no” es el mismo en cualquier idioma, sin importar quien o donde se diga.