

Como decir, “No” a un Adulto.

Solo di, No:
“No, Gracias.”

Pon una Excusa:
“Mis Papas no me dejan.”

“Voy a tener problemas con mis Papas.”

Da una Razón:
“Eso está contra las reglas.” Yo quiero seguir las reglas.”

Pregúntale a otro:
“Quiero preguntarle a mi maestra(o) primero.”

Sugiere una alternativa: “Vamos a hablar aquí.” “solo saludémonos.”

Devuelve la Presión:
“Si yo te importara, no me pedirías hacer algo que NO está bien.”

Tomate tu Tiempo:
“Necesito Pensarlo Primero.” “Necesito hablar primero con mis Papas.”

Aléjate o Evita la situación: “Ya me tengo que ir.” “Tengo tarea que hacer.”

Comparte tus sentimientos: “Me estoy asustando.” “Me hace sentir mal.”

Si un adulto no hace caso de tu “no” ...si tus sentimientos parecen no importar...aléjate y dile a un adulto que si te preste atención.

