



INO, NO QUIERO BEBER!



Abril. Vacaciones de Semana Santa

La prota:

Sofía, 15 años.

El grupo:

Lucía, Julia, Paula y Gabriela se conocen desde pequeñas. Sofía llegó al barrio y al instituto el año pasado.

¿Qué está pasando?

Es el último día de clase. Empiezan las vacaciones de semana santa. Varios grupos del instituto lo celebran en el parque que está enfrente. Hay cerveza y whisky. Sus amigas saben que a Sofía no le gusta beber, pero insisten en que se tome algo.

¿Qué piensa la protagonista?

- *No me gusta el sabor de la cerveza.*
- *Cuando bebo pierdo el control de lo que hago y no me apetece hacer el ridículo.*
- ¿Si me tomo una cerveza me dejarán tranquila?

¿Cómo presiona el grupo?

- Un día es un día, no seas ñoña.
- Sólo una cerveza.
- ¿Qué pasa, no te alegras de estar de vacaciones?

¿Qué hace Sofía?

Sofía espera a que todas sus amigas terminen de hablar y de presionarla para que beba. Cuando acaban, pone una voz seria, frunce el ceño y dice:

El whisky me sabe demasiado dulce. Sabéis que sólo tomo tequila.

¿Cómo se siente después?

Se siente bien porque ha conseguido salirse con la suya y porque ha hecho reír a sus amigas.

El truco de la protagonista

Usar el humor. Puedes “decir no” de muchas maneras; incluso rompiéndoles los esquemas a tus amigos y amigas.

Las amigas de Sofía saben que nunca ha probado el tequila, por eso su respuesta les resulta graciosa.

El humor es una forma de romper la dinámica de presión, de cambiar de tema y destensar la situación.

Recuerda tu derecho:

A **no complacer** los deseos, necesidades o expectativas de los demás.