

Tu vida, tus reglas

Cómo resistir la presión y vivir seguro sin drogas ni alcohol

Programa Vecinos en Alerta en Escuelas

www.vecinosenalerta.org

Entender las drogas y sus riesgos

Cuando hablamos de drogas y alcohol, muchas veces aparecen ideas equivocadas. Algunos adolescentes piensan que ciertas sustancias son “inofensivas” o que tomarlas “una vez no pasa nada”. La verdad es que **todas las drogas afectan tu cuerpo y tu mente**, aunque algunas sean legales, como el alcohol, y otras ilegales, como la marihuana o la cocaína. Cada sustancia actúa de manera diferente, pero todas tienen un efecto en tu cerebro, tus emociones y tu forma de pensar. Por ejemplo, el alcohol puede hacer que pierdas el control de tus emociones, te pongas impulsivo o incluso te expongas a accidentes o situaciones peligrosas sin darte cuenta. Algunas drogas “suaves” pueden parecer divertidas al principio, pero su consumo repetido altera tu memoria, tu concentración y tu capacidad para tomar decisiones. Incluso las drogas que parecen menos dañinas pueden generar dependencia o problemas de salud a largo plazo.

Es importante entender que las drogas no solo afectan tu cuerpo, sino también tus emociones y tu manera de relacionarte con los demás. Podés sentirte más ansioso, deprimido o irritable sin saber por qué, y esto muchas veces se relaciona con el consumo, incluso si es ocasional. Además, el consumo puede cambiar tu forma de pensar: podés empezar a justificar conductas de riesgo o a ignorar señales de alerta, lo que te pone en situaciones peligrosas que antes evitarías. Por eso, informarte y conocer los efectos reales de las sustancias es un paso fundamental para cuidar tu bienestar y tomar decisiones conscientes.

Otro punto clave es la presión social. A veces los amigos invitan a consumir y dicen cosas como “todos lo hacen” o “no

pasa nada si probás solo una vez”. Esta presión puede ser muy fuerte, y es normal sentirse confundido o querer probar para encajar. Sin embargo, es importante recordar que **tu cuerpo y tu bienestar emocional son lo primero**. No tenés que seguir a nadie si no querés; decir “no” es tu derecho y tu forma de cuidarte. Además, aprender sobre las drogas te da herramientas para explicarles a otros por qué elegís no consumir, sin sentir culpa ni vergüenza.

Conocer los riesgos también implica entender **cómo afecta cada sustancia a tu cuerpo y a tu cerebro**. Por ejemplo, el alcohol puede dañar tu hígado, afectar la memoria y disminuir tu coordinación, lo que aumenta el riesgo de accidentes. La marihuana puede alterar tu concentración, tus reflejos y tu motivación para estudiar o practicar deportes. Drogas más fuertes, como la cocaína o los inhalantes, pueden generar adicción rápida, problemas cardíacos o daño cerebral permanente. Cada consumo tiene consecuencias, incluso si solo ocurre “una vez”. Saber esto no es para asustarte, sino para que puedas tomar decisiones informadas y cuidar tu salud física y mental.

Por último, es importante entender que decir “no” no significa que te estés perdiendo algo divertido o que seas menos popular. Al contrario, elegir cuidar tu cuerpo y tu mente es una forma de **ser responsable y de respetarte a vos mismo**. Aprender sobre las drogas y sus efectos te ayuda a reconocer riesgos, identificar situaciones peligrosas y actuar de manera consciente, incluso cuando los demás intenten convencerte de lo contrario. Informarte y reflexionar sobre tus decisiones es tu mejor herramienta para vivir de forma segura y saludable, disfrutar de tu adolescencia sin riesgos y proteger tu futuro.

Presión de grupo: cómo decir “no”

La adolescencia es una etapa en la que la opinión de los amigos y compañeros se vuelve muy importante. Queremos encajar, ser aceptados y no sentirnos excluidos. Por eso, muchas veces aparece la presión de grupo: situaciones donde otros intentan que hagamos algo que no queremos, como consumir alcohol, fumar o probar drogas. Esta presión puede ser directa, cuando alguien nos dice explícitamente “próbat esto, no pasa nada”, o indirecta, cuando sentimos que si no participamos, nos vamos a quedar fuera del grupo. Entender cómo funciona esta presión es fundamental para aprender a decir “no” sin sentir culpa ni miedo.

Historias reales ayudan a comprender cómo se vive esta presión. Por ejemplo, Martina, de 15 años, fue invitada a una fiesta donde todos sus compañeros estaban tomando alcohol. Al principio, sentía que no podía negarse; pensaba que si decía “no”, sus amigos la dejarían de lado. Sin embargo, Martina decidió mantenerse firme y, con voz tranquila, les dijo: *“No quiero beber, gracias. Pero puedo quedarme y divertirme con ustedes de otra manera”*. Sorprendentemente, sus amigos respetaron su decisión, y todos siguieron divirtiéndose sin problemas. Lo importante de esta historia es que demuestra que decir “no” no significa que vas a perder la amistad o que no podés pasar un buen rato; significa que estás cuidando tu bienestar y tu seguridad.

Otro ejemplo es Diego, de 16 años, quien enfrentó presión para fumar marihuana durante un encuentro con su grupo de amigos. Al principio dudó y casi accede, porque no quería sentirse rechazado. Pero recordó lo que había aprendido sobre los efectos de la droga y cómo podía afectar su salud y su

concentración en los estudios. Entonces usó una estrategia simple pero efectiva: se ofreció a organizar otra actividad para todos, como jugar un videojuego o escuchar música juntos. Al hacer esto, no solo dijo “no” de manera firme, sino que también mostró iniciativa y creatividad, manteniendo su posición sin confrontar a nadie.

Aprender a reconocer **las señales de presión** es clave. Estas pueden ser comentarios que minimizan los riesgos, burlas si no consumís, insistencia constante o situaciones donde sentís que no podés irte fácilmente. Es normal sentirse incómodo o ansioso en esos momentos, pero **tener un plan** sobre cómo reaccionar puede marcar la diferencia. Algunas estrategias efectivas incluyen: decir “no” con claridad y firmeza, ofrecer alternativas para divertirse sin consumir, alejarse de la situación si la presión es muy fuerte y contar con un amigo de confianza que respete tus decisiones. También es importante recordar que pedir ayuda a un adulto confiable, como un familiar, un docente o un orientador, no es un signo de debilidad, sino una forma de cuidarte.

Finalmente, es vital entender que **decir “no” es un acto de respeto hacia vos mismo**. No significa que seas aburrido o que estés perdiéndote de algo; significa que estás valorando tu cuerpo, tus emociones y tu futuro. Cada decisión consciente que tomás te fortalece, te permite mantener tu autoestima y te da la tranquilidad de saber que estás haciendo lo correcto. A veces puede parecer difícil, pero cuanto más practiquéis estas estrategias y más historias conozcás, más fácil será reconocer las situaciones de riesgo y actuar con seguridad, incluso en momentos de presión intensa.

Señales de alerta y cómo identificar riesgos

A veces, los riesgos no son evidentes. No siempre hay alguien diciendo explícitamente “probá esto” o “tomá esto”. Muchas veces, la presión se da de manera sutil, casi imperceptible, y es ahí donde **aprender a identificar señales de alerta** puede ayudarte a protegerte y tomar decisiones responsables.

Reconocer estas señales te permite anticiparte a situaciones peligrosas, evitar problemas y cuidar tu salud física y emocional.

Algunas de estas señales incluyen que los amigos o compañeros insistan demasiado en que hagas algo que no querés. Puede ser que te digan constantemente “no pasa nada si lo probás” o que se burlen si no lo hacés. Otra alerta es cuando las situaciones se vuelven difíciles de escapar; por ejemplo, si estás en un lugar donde todo el grupo está consumiendo alcohol o drogas y no te sentís cómodo, pero te da miedo irte por temor a que te juzguen o se enojen. Incluso los mensajes en redes sociales pueden ser señales: invitaciones repetidas, burlas o comentarios que te presionan para participar.

Las señales también pueden ser internas. Sentir ansiedad, culpa, miedo o presión emocional ante ciertas propuestas es un indicador de que algo no está bien. Por ejemplo, Sofía, de 14 años, contó que sus amigos le insistían para probar marihuana, y aunque en la reunión parecía divertido, ella sentía un nudo en el estómago y miedo de perder el control. Esa sensación fue una señal clara de alerta que la ayudó a alejarse y buscar ayuda en una amiga confiable. Escuchar esas emociones es tan importante como reconocer las señales externas: tu cuerpo y tus sentimientos son tus mejores aliados.

Además, algunas situaciones que parecen “inofensivas” pueden ser riesgosas. Por ejemplo, estar en una casa donde los adultos no están presentes y los amigos consumen alcohol puede generar problemas legales, accidentes o conflictos entre amigos. Otro caso es cuando te ofrecen drogas con la frase “solo para probar, no pasa nada”; aunque parezca inofensivo, ese primer contacto puede abrir la puerta a la presión constante y al consumo repetido. Aprender a identificar estos escenarios y actuar antes de que la situación se complique es clave para cuidarte.

Reconocer señales de alerta también implica evaluar tu entorno y a las personas que te rodean. No todos los amigos respetan tus decisiones, y algunos pueden insistir hasta que te sientas obligado. Aprender a identificar quién respeta tus límites y quién no es fundamental para tomar decisiones seguras. Por ejemplo, si un grupo de compañeros siempre insiste en que consumas algo y no acepta tu “no”, eso indica que no respetan tu bienestar y que es momento de alejarte o buscar apoyo.

Finalmente, identificar las señales de riesgo es solo el primer paso. Lo más importante es **saber qué hacer cuando las detectás**: comunicarte con alguien de confianza, alejarte de la situación, usar estrategias para decir “no” de forma firme o buscar actividades alternativas para divertirte sin exponerte. Cada vez que aprendés a reconocer estas señales y actuás con seguridad, fortalecés tu capacidad de cuidar tu cuerpo y tus emociones, y te preparás para tomar decisiones responsables a lo largo de toda tu vida.

Estrategias para decir “no”

Decir “no” a las drogas o al alcohol puede parecer difícil, sobre todo cuando estás con amigos y sentís que si no participás, podés quedar afuera. Sin embargo, aprender estrategias para negarte de manera firme y respetuosa te da seguridad, protege tu bienestar y demuestra que tenés control sobre tus decisiones. Lo importante es entender que **decir “no” no es un acto de rebeldía ni de aburrimiento**, sino una forma de cuidarte a vos mismo y a tu futuro.

Una estrategia básica pero efectiva es **decir “no” de forma clara y directa**. No es necesario dar largas explicaciones ni inventar excusas complicadas; a veces basta con algo simple como: “No quiero consumir, gracias” o “Prefiero no hacerlo”. Estas frases, dichas con firmeza y sin titubeos, muestran que tenés convicciones y que tu decisión es válida. Por ejemplo, Javier, de 16 años, estaba en un grupo donde todos consumían alcohol. Cuando le ofrecieron una bebida, simplemente dijo: *“No tomo, gracias”*. Sus amigos se sorprendieron, pero respetaron su decisión, y la noche siguió normalmente.

Otra estrategia útil es **ofrecer alternativas para divertirse**. Decir “no” no significa aislarse ni dejar de disfrutar; podés participar de la actividad sin involucrarte en el consumo. Por ejemplo, si tus amigos están en una fiesta tomando alcohol, podés proponer juegos, música, baile o charlas. Mariana, de 15 años, recuerda que en una reunión sus amigos estaban probando marihuana. Ella no quería involucrarse, así que propuso jugar un juego de mesa y poner música. Sus amigos aceptaron, y todos se divirtieron sin presiones ni riesgos. Esta

estrategia demuestra que podés mantener la amistad sin sacrificar tus límites.

También es importante **planificar con anticipación cómo responder ante la presión**. Pensar en frases o acciones antes de estar en la situación real te ayuda a sentirte más seguro y menos nervioso. Por ejemplo, podés practicar con amigos de confianza o incluso frente al espejo: decir “no, gracias” con firmeza, ofrecer alternativas o simplemente alejarte si es necesario. Cuanto más practiquéis, más natural será actuar de manera segura cuando la situación se presente.

Además, **buscar apoyo en personas de confianza** es clave. Tener un amigo que comparta tus límites o hablar con un adulto confiable te da seguridad y respaldo. No tenés que enfrentar la presión solo. Muchas veces, compartir cómo te sentís y recibir consejos ayuda a mantenerte firme y a tomar decisiones responsables, incluso en momentos de estrés o confusión.

Finalmente, es fundamental recordar que **cada “no” fortalece tu autonomía y autoestima**. No se trata solo de resistir la presión, sino de aprender a cuidar tu cuerpo, tus emociones y tu futuro. Cada vez que elegís no consumir y buscás formas saludables de divertirte, estás reforzando tus valores y construyendo hábitos que te acompañarán durante toda la vida. Decir “no” no te hace menos divertido ni menos popular; te hace consciente, fuerte y capaz de tomar decisiones que suman a tu bienestar.

Reflexión, autocuidado y bienestar

Cuidar tu cuerpo y tus emociones no termina con decir “no” a las drogas o al alcohol; **es un proceso continuo de aprendizaje y autocuidado**. Entender cómo te sentís, cómo reaccionás frente a situaciones difíciles y qué te hace bien es fundamental para tomar decisiones responsables y fortalecer tu bienestar. Este capítulo está pensado para ayudarte a reflexionar, identificar tus emociones y desarrollar hábitos que te hagan sentir seguro y confiado.

Primero, es importante **conocer y respetar tus emociones**. Todos sentimos miedo, ansiedad o presión en algún momento, y esas emociones son señales que nos ayudan a entender qué necesitamos y cómo actuar. Por ejemplo, si en una fiesta te sentís incómodo porque otros consumen drogas, ese malestar no es algo que debés ignorar: es tu cuerpo y tu mente diciendo que te cuidés. Escuchar esas sensaciones, hablar sobre ellas con amigos o familiares, y actuar de manera consciente te ayuda a tomar decisiones que suman a tu salud y a tu seguridad.

El **autocuidado** también incluye hábitos diarios que fortalecen tu bienestar físico y mental. Dormir lo suficiente, comer equilibradamente y hacer actividad física son formas de cuidar tu cuerpo, mientras que dedicar tiempo a tus hobbies, a la música, la lectura o el arte fortalece tu mente y tus emociones. Además, practicar técnicas simples de relajación, como respirar profundo, caminar o meditar unos minutos, puede ayudarte a manejar el estrés y a enfrentar situaciones de presión con más claridad. Estos hábitos no solo te protegen del consumo de drogas, sino que también te ayudan a sentirte más confiado y capaz de tomar decisiones saludables.

Reflexionar sobre tus valores y metas es otro aspecto clave del bienestar. Preguntarte: “¿*Qué tipo de persona quiero ser?*”, “*Qué quiero lograr en mi vida?*”, te ayuda a mantener tus decisiones alineadas con lo que realmente querés. Por ejemplo, si tu objetivo es mejorar en un deporte, concentrarte en tus estudios o mantener relaciones sanas, decir “no” a las drogas es una elección que te acerca a tus metas y refuerza tu autoestima. La reflexión te permite ver cada decisión como una oportunidad de crecimiento y no como un sacrificio.

También es útil **buscar apoyo en tu comunidad**. Amigos, familiares, docentes o incluso grupos de jóvenes pueden ser aliados en tu camino de autocuidado. Compartir experiencias, pedir consejos o simplemente hablar sobre lo que sentís te ayuda a sentirte acompañado y comprendido. Saber que no estás solo en tus decisiones fortalece tu confianza y te permite enfrentar situaciones difíciles con más seguridad.

Finalmente, cada decisión consciente que tomás, cada “no” que das y cada hábito saludable que practicás **construyen tu bienestar a largo plazo**. Recordá que cuidarte no significa aislarte ni dejar de divertirte, sino aprender a disfrutar de la vida de forma responsable, segura y consciente. Reflexionar sobre tus emociones, proteger tu cuerpo y fortalecer tu mente te permite vivir la adolescencia con libertad y confianza, preparándote para un futuro lleno de oportunidades y decisiones que sumen a tu vida.

Tu vida, tus reglas

Cómo resistir la presión y vivir seguro sin drogas ni alcohol

Programa Vecinos en Alerta en Escuelas

www.vecinosenalerta.org