

## LECCIÓN 25

### EL PODER DEL “NO”

#### PREPARACIÓN DEL MAESTRO

#### CONCEPTOS CLAVE

1. Los estudiantes necesitan entender la importancia de decir “no” a actividades que podrían dañarlos física, emocional o psicológicamente.
2. Los estudiantes necesitan aprender cuándo pueden decir “no” y cómo lidiar con las situaciones en las cuales tienen dificultad para decir “no”.
3. Algunos estudiantes necesitan aprender cómo decir “no” de una forma efectiva.

#### **COMPETENCIAS/APRENDIZAJE ESPERADO:**

Al finalizar esta lección, los estudiantes deberán ser capaces de:

1. Desarrollar guiones cortos para ilustrar la importancia de decir “no” en ciertas circunstancias.
2. Tener confianza que ellos pueden decir “no” con sus propias palabras o acciones.
3. Describir lo difícil que es para las personas mantenerse firmes frente a la presión de grupo.

#### MATERIALES/PREPARACIÓN

Para esta lección no hay ningún artículo en la caja. No hay carta de las abuelas.

Diez frijolitos para cada estudiante de su clase. Puede sustituirlos por botones, canicas, piedritas o cualquier ficha que pueda reunir fácilmente. Para los propósitos del Juego del Frijol, las fichas no necesitan ser identificables ni del mismo tamaño, siempre y cuando sean lo suficientemente pequeñas para que un estudiante agarre unas 20.

**Prepare el guión de “La tentación de beber”.** Antes de clase, usted debe haber organizado a algunos de los estudiantes mayores (posiblemente de una clase de teatro) para que preparen un pequeño guión u obra para ilustrar el siguiente guión:

- Bernardo aceptó una invitación para ir a la casa de una amiga para ver el partido de fútbol en televisión. Era sábado por la tarde y los papás de Valeria no estaban en casa.
- Al medio tiempo, Valeria va al refrigerador por algo para comer y ve las cervezas de sus papás y llama a Bernardo. “Ven a ver lo que me encontré”.
- Valeria le ofrece una cerveza a Bernardo. Bernardo dice “no”, pero Valeria decide beber alcohol.
- Bernardo se da cuenta que si se queda más tiempo también será tentado a beber alcohol debido a la presión que Valeria está ejerciendo sobre él.
- Bernardo se siente presionado a decir “sí”, así que para evitar dañar su amistad decide partir y terminar de ver el juego de fútbol en su propia casa.

## LECCIÓN

### COMENZANDO LA LECCIÓN

#### INTRODUCCIÓN

2 minutos

No hay carta de las abuelas hoy.

La vez pasada vimos lo poderosa que puede ser la influencia de los medios de comunicación para atraernos hacia cosas que pueden ser destructores de sueños. Y varias lecciones atrás, en la primera lección de esta unidad sobre Destrezas de Vida, vimos el poder de la presión de grupo. Hoy vamos a aprender, y de hecho practicar, acerca de una de las destrezas más poderosas que cualquiera puede aprender para combatir la presión de grupo. Hoy vamos a practicar el potente arte de decir “no”.

Muy pocos de nosotros meteríamos intencionalmente nuestro brazo en la jaula de un oso hambriento o saltaríamos frente un automóvil en marcha.

*[Por supuesto, algunos muchachos de esta edad podrían responder “sí” a estas actividades peligrosas para probar que ellos son muy hombres. Usted también puede hacer mención de otras situaciones peligrosas relacionadas a su ciudad o circunstancia en particular].*

En estas circunstancias, decir la palabra “no” no tendría mucho efecto. Algunas veces la mejor forma de decir “no” es con sus acciones. Así que durante esta lección discutiremos la importancia de decir “no” con sus acciones y sus palabras.

Cuando éramos más jóvenes, nuestras madres a menudo decían “no” para apartarnos de actividades peligrosas; sin embargo, hoy estaremos viendo a cada uno de nosotros decidir decir “no” por nosotros mismos.

Pocos de nosotros nos damos cuenta lo fácil que es manipularnos para decir “sí”, aún cuando no queremos decirlo.

### ACTIVIDAD “HACIENDO QUE DIGAS ‘SÍ’”

8 minutos aproximadamente

Si tiene tiempo, puede escoger un estudiante y dramatizar el siguiente ejemplo para demostrar cómo se juega este juego:

Nota: otra opción para este juego es permitir a los estudiantes moverse libremente por todo el salón, conversando con quien deseen y el que tenga más frijolitos gana.

Le voy a dar a cada uno de ustedes 10 frijoles [*o canicas o piedrecitas o monedas*]. Después se les asignará una pareja. En pareja, entablarán una conversación acerca de su maestro(a) o pasatiempo favorito.

La meta de esta actividad es que ustedes conserven sus frijoles. Cada vez que en la conversación su pareja les haga decir la palabra “sí”, ustedes deben entregar uno de sus frijoles.

*[Inicio de la sección opcional]:*

Maestro(a): “¿Estuviste en la escuela ayer?”

Estudiante: “Sí”.

Maestro(a): “Dame un frijolito”.

Maestro(a): “Lo siento, te hice trampa, ¿no?”

Estudiante: “Ajá”.

Maestro(a): “Dame otro frijolito”.

Maestro(a): “¿Te gustaría que te devolviese estos dos frijolitos?”

Estudiante: (asiente con la cabeza).

Maestro(a): “Dame otro frijol”.

Maestro(a) (a toda la clase): “¿Entienden cómo es el juego?”

Estudiantes: muchos asintieron o dijeron “sí” de alguna manera.

Maestro(a): “¡Todos me deben un frijolito!”.

*[Fin de la sección opcional].*

Continuaremos con el juego por tres minutos. Al final de los tres minutos, el que tenga más frijoles de los dos, gana.

= 10 minutos

## EXPLORANDO LA LECCIÓN

### Transición

Ustedes pueden ver cuán fácilmente usamos estas palabras en nuestro lenguaje diario. De hecho, a menudo usamos varias versiones del “sí” sin pensar antes de usarlas. Estoy segura de que tres o cuatro de ustedes le pueden contar a la clase algunas de las formas creativas en que lograron hacer que su pareja dijera “sí” durante el juego.

*[Permita que varios compartan sus ejemplos].*

## ACTIVIDAD “CUÁL ES LA LÍNEA MÁS LARGA”

5 minutos aproximadamente

Nota: asegúrese de escoger a un estudiante que no se avergüence fácilmente.

Dibuje una línea vertical de unos 100 centímetros de largo (línea 1).

Dibuje una línea horizontal de 90 centímetros de largo (línea 2).

### MÉTODO ALTERNATIVO:

Si su pizarra es tan pequeña que las líneas quedarían muy juntas, usted puede intentarlo haciendo que dos estudiantes sostengan dos pedazos de cuerda de casi el mismo largo, en partes opuestas del salón, sosteniendo ambas cuerdas paralelas al piso.

*[En la próxima actividad, los estudiantes verán lo fácil que sus amigos ceden a la presión de decir “sí” cuando ellos saben que necesitan decir “no”.*

*Envíe a un estudiante de su clase a la oficina de la escuela (o algún otro lugar) a hacer algún mandado. Mientras tanto, dibuje dos líneas rectas en la pizarra, de tal manera que no se crucen. No haga las líneas muy cerca la una de la otra ni permita que se toquen en ningún punto.*

*Explíquelo a la clase que cuando usted les pregunte cuál línea es más larga, ellos deben elegir la línea 2. Cuando el estudiante regrese, pregúntele a la clase cuál línea es más larga].*

*[Diga “Levanta tu mano si piensas que la línea 1 es la más larga”. Por supuesto el estudiante que estaba fuera del salón levantará su mano. Después pregunte: “¿Cuántos piensan que la línea 2 es más larga?”].*

*El resto de los estudiantes levantarán sus manos. Ahora pregúntele al estudiante que está solo si le gustaría cambiar su respuesta –la mayoría de las veces el estudiante contestará “sí”. Aún si el estudiante no dice “sí”, usted puede preguntar si eso lo hizo repensar, cuestionarse o tener menos confianza en su respuesta. Pregúntele si se sintió tentado(a) a simplemente estar de acuerdo con la clase].*

*(Nombre del estudiante) cambió su respuesta (o se sintió tentado a hacerlo) debido a la influencia del grupo. A menudo los amigos o conocidos nos presionan a decir “sí” cuando deberíamos decir “no”. Podemos decir “no” con nuestras palabras o acciones, o ambas.*

= 15 minutos

## **GUIÓN DE LA “TENTACIÓN A BEBER”** 10 minutos aproximadamente

Puede extenderse en este guión haciendo las siguientes preguntas:

*[Actividad - ver Preparación del Salón de Clases.*

*Dígale a la clase que va a ser un guión corto. Pídale a los dos estudiantes mayores que dramaticen el guión. Deles las gracias cuando hayan terminado.*

*Después pregúntele a toda la clase]:*

¿Qué otras respuestas pudo haber dado Bernardo?

1. Estando en la misma situación, ¿hubieran hecho ustedes lo mismo que hizo Bernardo o hubieran hecho algo diferente?
2. ¿Qué hubiera hecho más fácil la decisión de no quedarse ni beber?

*[Ejemplo: si Bernardo hubiera tenido otro amigo que también se iba].*

3. ¿Qué hubiera hecho su decisión más difícil?

*[Pista para el(la) maestro(a): si el grupo fuere más grande o sus amigos lo hubieran presionado a quedarse].*

4. ¿Pueden pensar en alguna otra forma en la que Bernardo podría decir “no” a beber o emborracharse, sin arriesgarse a perder su amistad con Valeria?

= 25 minutos

#### ACTIVIDAD “PRACTICANDO EL ‘NO’”

8 minutos aproximadamente

Los pros y los contras de decir “no”.

No solamente Bernardo, sino también Valeria deben tener la fortaleza para decir “no”. Un amigo verdadero es aquel que es lo suficientemente fuerte para amar, dar y no manipular.

Recuerde que el amor desea lo mejor para la otra persona –hombre o mujer. Una persona que manipula a otros es una interesada y no generosa, y usa a otras personas para conseguir lo que desea. La presión manipuladora resulta siempre destructiva, tarde o temprano.

Les voy a contar un pequeño secreto. El secreto es tan simple que al principio pueden tener problemas creyendo que funcionará. El secreto es éste: un simple “no” es mucho más poderoso que una larga fila de excusas y explicaciones.

He aquí la razón: siempre que ustedes dan explicaciones o excusas de por qué no desean hacer algo, es como darle una invitación a aquel que está tratando de persuadirlos. Una excusa es como una invitación para que él o ella discuta con ustedes. Pero por el otro lado, un simple “no” no le da a la otra persona pie para ningún argumento.

Éstos son algunos “pros” y “contras” de decir “no” de una forma poderosa:

1. Digan “no” calmada y directamente. No levanten la voz, ni giman ni lo digan tímidamente. Hablen con la confianza de su decisión anterior de decir “no” en esta situación.
2. Sean corteses. Ustedes no están tratando de ofender —sólo de rechazar.
3. No se compliquen. Resistan el impulso de justificar sus razones para decir no. Permanezcan corteses.

Repítanlo tanto como sea necesario. Las variaciones son buenas y se siente más cómodo, pero si ustedes no pueden pensar en nada más, sólo repitan “no”. Llegará el momento en que su persuasor se cansará y los dejará tranquilos.

= 33 minutos

## PRÁCTICA DE DECIR “NO”

8 minutos aproximadamente

Por ejemplo:

*[Organice la clase en varios grupos de diferentes tamaños. (Ejemplos: grupos de dos, de tres, de cuatro, de cinco). Pídale a cada grupo que cree una obra de teatro de un minuto que describa diferentes situaciones en las cuales decir “no” de forma cortés y que no destruya la amistad en el grupo.*

*Lea como ejemplo esto a las pequeñas “compañías de actuación” que usted ha creado.*

Tentador: “Ten, tómate una cerveza”.

Bernardo: “No, gracias”.

Tentador: “Oh, vamos. No me gusta beber solo(a)”.

Bernardo: “Prefiero no hacerlo”.

Tentador: “¿Qué pasa contigo? ¿No puedes parar de beber?”

Bernardo: “Simplemente prefiero no hacerlo”.

Tentador: “Apuesto a que nunca lo has intentado”.

Bernardo: “No, gracias”.

Tentador: “No eres divertido”.

Bernardo: “Lo siento, pero tú sigue adelante”.

Tentador: “Sólo prueba un sorbo”.

Bernardo: “No, pero gracias de todos modos”.

*[Pídale a cada grupo que represente su obra de teatro. Discuta y evalúe haciendo que los estudiantes sugieran mejoras para cada acto. Discuta también la influencia del tamaño del grupo y la influencia de otra persona quien también dice “no”].*

= 41 minutos

## FINALIZANDO LA LECCIÓN

### ACTIVIDAD DEL DIARIO PERSONAL

4 minutos aproximadamente

Antes de despedir a sus estudiantes, recuerde dictarles las preguntas padres-maestro(a).

*[Empiece un tablero o un cartel donde registre las formas ingeniosas que los estudiantes han encontrado para decir “no”. Luego, que sus estudiantes completen la siguiente actividad].*

1. Hagan una lista de formas ingeniosas de decir “no” en su Diario Personal.
2. Terminen también la siguiente oración: “Una situación en la cual me es difícil decir ‘no’ es...”

*[Después de dos o tres minutos pídale a sus estudiantes que realicen la tarea No.3]:*



3. Escriban varias formas diferentes de decir “no” en la situación que usted describió en el No. 2.

En esta sesión hemos estado practicando el poder de decir “no”. En la próxima sesión continuaremos desarrollando nuestras destrezas de vida explorando el poder que tienen varias clases de creencias sobre el logro o pérdida de nuestros sueños.

= 45 minutos

## RECURSOS

### PROFUNDIZANDO

En esta lección hemos tenido algún aprendizaje práctico de cómo decir “no” a tentaciones específicas. Pero, a veces, el problema comienza antes. Algunas veces estamos expuestos a más tentación de la necesaria debido a las compañías con las que andamos. El principio del libro de Salmos en la Biblia sugiere tres clases de personas que deberíamos aprender a evitar.

*[Lea Salmo 1:1].*

Hablemos por un minuto acerca de cada uno de estos. ¿Qué piensan ustedes que significa “anduvo en consejo de malos”, “estuvo en camino de pecadores”, y “ni en silla de escarnecedores se ha sentado”?

*[Discutan los temas hasta que usted crea que la clase ha llegado a un entendimiento claro de cada categoría].*

### ACTIVIDAD DE EJEMPLOS CONTEMPORÁNEOS

*[Organice la clase en tres o más grupos. Instruya a cada grupo para que piensen en ejemplos contemporáneos de cómo se verían cada una de las frases a la luz de las experiencias actuales de los adolescentes. Después empiece con la primera frase: “anduvo en consejo de malos” y escriba una lista en la pizarra que incluya ideas de todos los grupos. Repita el proceso con las otras dos frases].*

## PUNTO DE ENFOQUE

Asegúrese de dejar tiempo para discusión al final de la actividad de aprendizaje, de tal manera que sus estudiantes puedan discutir la conexión entre la actividad de aprendizaje y la lección. Ponga atención para ver si ellos parecen entender los puntos clave listados. Si usted siente que uno o más de estos puntos pueden no haberse comprendido, guíe la discusión para asegurarse de que ellos entienden estas ideas principales.

1. Cuando pasamos mucho tiempo con personas que están haciendo cosas que nosotros deseamos evitar, estamos a mitad del camino de caer en la tentación.
2. Algunas veces las personas más apuestas, las más talentosas o las más populares son las personas que la Biblia llamaría “malvados”, “pecadores” o “escarnecedores”.

## CONEXIÓN PADRES – MAESTRO(A)

### PARA DISCUSIÓN FAMILIAR:

1. Describan a su adolescente una ocasión en la que ustedes evitaron una situación que pudo haber sido dañina para ustedes.
2. Describan una circunstancia en la cual ustedes fueron tentados a hacer algo que realmente no deseaban hacer. ¿Cómo dijeron “no” de forma efectiva?