

Formas de decir que no

Decir que no cuesta más cuando te agarran desprevenido. Aquí tienes varias formas de hacerlo, para que elijas las que te salgan naturales y las tengas listas. Quédate con las que de verdad puedas usar.

Forma de decir que no	Cómo suena	Cuándo te sirve
Decir no directo	No, gracias. No quiero.	Cuando quieres cortar rápido y sin vueltas.
Dar una razón corta	No, mañana entreno temprano.	Cuando prefieres explicar sin dar un discurso.
Ofrecer otro plan	Mejor vamos a comer algo.	Cuando quieres seguir con el grupo sin ceder.
Repetir lo mismo	Ya dije que no.	Cuando insisten una y otra vez.
Cambiar de tema	¿Viste el partido de ayer?	Cuando quieres bajarle la tensión al momento.
Echarle la culpa a otro	Mis papás me matan si se enteran.	Cuando te sirve tener una excusa de afuera.
Usar el humor	Nah, paso, soy un desastre para eso.	Cuando quieres negarte sin ponerte serio.
Nombrar lo que puede pasar	Si nos agarran, me va mal.	Cuando ayuda pensar en la consecuencia.
Buscar un aliado	Apóyame, yo tampoco quiero.	Cuando cuesta hacerlo solo.
Irte de la situación	Me tengo que ir, nos vemos.	Cuando la presión no baja.

Elige dos o tres que te suenen y practícalas en voz alta hasta que salgan sin pensar. Nadie tiene que dar explicaciones para cuidarse.

