



KERN COUNTY SHERIFF'S OFFICE COMMUNITY RELATIONS UNIT

HOW YOU CAN **SAY NO** TO PEER PRESSURE



SCAN FOR
MORE INFO
FROM
NIAAA

WHAT IF MY FRIENDS ASK ME TO DRINK/SMOKE?

TRY SUGGESTING SOMETHING
ELSE TO DO LIKE GRABBING
FOOD. YOU CAN ALWAYS WALK
AWAY FROM A SITUATION.

BE BRAVE! SAY IT LOUD AND CLEAR!

STAND UP STRAIGHT AND
MAKE EYE CONTACT WHEN
SPEAKING IN A FIRM VOICE.

WHAT NOT TO DO WHEN SAYING NO:

- DON'T BE AFRAID
- DON'T MUMBLE
- DON'T BE TOO AGGRESSIVE

HERE IS AN EASY WAY TO SAY NO:

"NO THANKS, I DON'T WANT
TO. BUT I'LL SEE YOU AT THE
GAME SATURDAY!"

Oficina del Sheriff del Condado de Kern

Unidad de Relaciones Comunitarias



CÓMO PUEDES **DECIR NO** A LA PRESIÓN DE GRUPO



Escanee
para más
información
de la NIAAA

¿QUÉ PASA SI MIS AMIGOS ME PIDEN QUE BEBA / FUME?

INTENTA SUGERIR HACER OTRA
COSA, COMO IR A COMER
ALGO. SIEMPRE PUEDES
RETIRARTE DE UNA SITUACIÓN.

¡SÉ VALIENTE! ¡DILO ALTO Y CLARO!

PONTE DE PIE CON LA
ESPALDA RECTA Y MANTÉN
CONTACTO VISUAL AL
HABLAR CON VOZ FIRME.

QUÉ NO HACER AL DECIR QUE NO:

- NO TENGAS MIEDO
- NO MURMURES
- NO SEAS DEMASIADO AGRESIVO

AQUÍ TIENES UNA FORMA FÁCIL DE DECIR QUE NO:

"NO, GRACIAS; NO QUIERO.
¡PERO TE VERÉ EN EL
PARTIDO EL SÁBADO!"