

HABILIDADES UTILES EN SITUACIONES DE CONSUMO DE ALCOHOL:

- **Asertividad:** que implica expresar lo que se siente, piensa y desea de manera clara, directa y oportuna.
- **Saber comunicarse adecuadamente**
- **Tener conocimiento de uno mismo y ponerse metas reales**
- **Saber evitar presiones**
- **Saber decir NO.** Es un ejercicio sano para la salud mental. Decir no, es una habilidad que debe ser practicada para que sea lo más eficaz posible: ni un “no” blando e inseguro ni tampoco hostil o agresivo. Uno puede oponerse a los deseos de los demás sin enfadarse ni pretender que todos actúen de la misma manera

Si decides que no quieres beber, o si no puedes, por tomar medicación, o tener diabetes, o hepatitis o asma, puedes entrenarte en formas de resistir a todas las invitaciones, vaciles, o demás presiones hacia el consumo.