

**HOJAS DE
HABILIDADES
SOCIALES**

Expresar sentimientos positivos

1. Vea a la persona.
2. Dígale a la persona exactamente lo que le complació.
3. Dígale a la persona como se sintió.

Dar un elogio

1. Vea a la persona.
2. Use un tono positivo y sincero.
3. Sea específico acerca de lo que le gusta.

Aceptar elogios

1. Vea a la persona.
2. Agradézcale a la persona.
3. Reconozca el elogio:
 - a. Diciendo como le hizo sentir o
 - b. Manifestando sus sentimientos acerca del elemento que le elogiaron.

Encontrar intereses en común

1. Preséntese o salude a la persona con la que quiere hablar.
2. Pregúntele a la persona que actividades o pasatiempos le gusta hacer.
3. Dígale a la persona que actividades o pasatiempos le gusta hacer a usted.
4. Trate de encontrar un interés en común.

Pedirle una cita a alguien

1. Elija a una persona adecuada con quien hablar.
2. Sugiera una actividad que puedan disfrutar mutuamente.
3. Escuche la respuesta de la persona y haga una de las siguientes:
 - a. Si la persona responde positivamente a su sugerencia, elija el día y hora para reunirse. Esté dispuesto a llegar a un acuerdo.
 - b. Si la persona indica que no está interesada en tener una cita, agradézcale a la persona por ser honesta con usted.

Finalizar una cita

1. Agradezca a la persona por pasar tiempo con usted.
2. Si disfrutó la cita, dígame a la persona que le gustaría que se volvieran a reunir.
3. Despídase con un “Hasta luego”.

Expresar afecto

1. Elija a una persona a la que le tenga afecto.
2. Elija la hora y lugar donde se pueda reunir con esa persona en privado.
3. Exprese su afecto usando un tono de voz cálido y amable y/u ofreciendo un gesto físico cálido.
4. Dígale a la persona porque se siente así.

Rechazar insinuaciones sexuales no deseadas

1. Usando un tono de voz firme, dígame a la persona que no está interesada en tener relaciones sexuales.
2. Dependiendo de su relación con esa persona, explíquele por qué se siente así.
3. Si la persona no le escucha y sigue presionando, retírese de la situación.

Pedirle a su pareja que use condón

1. Elija la hora y el lugar donde usted y su pareja puedan hablar en privado.
2. Dígale a su pareja que desea que use condón.
3. Explíquele los motivos porque se lo está pidiendo.
4. Si su pareja se niega, dígale a su pareja que no se involucrará en ninguna actividad sexual hasta que use protección.

Rechazar la presión para involucrarse en conducta sexual de alto riesgo

1. Dígale a su pareja que usted no se involucrará en la actividad sexual de alto riesgo.
2. Explique el motivo de porque se niega a hacerlo.
3. Si aun quiere involucrarse en el sexo, sugiera una actividad sexual diferente que sea más segura.
4. Si la persona sigue presionándole, dígale que se tiene que ir.