

Hacemos decisiones todos los días, grandes y pequeñas.



1. **Aprender a tomar buenas decisiones es una habilidad que te ayudará a crecer hasta ser un adulto independiente, responsable y feliz.**
 2. **Desarrolla tus habilidades de toma de decisiones.** Esto requerirá tiempo paciencia y practica.
 3. **Estudia cuáles decisiones te dan más de lo que quieres** (más diversión, más independencia, más tiempo con los amigos, más control sobre tu vida diaria) **y cuáles decisiones resultan en más de lo que no quieres** (discusiones con los padres, conflictos con los compañeros, drama social, pérdida de privilegios y adultos diciendote qué hacer) para ayudarte a aprender a tomar buenas decisiones.
 4. **Aprender de los errores.** Las opciones siempre tienen consecuencias, no todas son duras. Los errores tienen un papel muy importante en la vida. Cualquier error es una oportunidad para aprender a manejar cualquier situación mejor la próxima vez. No es una oportunidad para que un adulto critique. **Permitir que los padres se mantengan involucrados en el proceso y modelar las acciones apropiadas.**
 5. **El trabajo a través de los pasos en la toma de decisiones y hacer más de tus propias decisiones.** Usando el modelo SODVS (abajo) puede ayudarte a recordar algunos de estos pasos:
 - S = Situación**
 - O = Opciones**
 - D = Desventajas**
 - V = Ventajas**
 - S = Solución**
- Obtenga más información en: <http://suebadeau.webs.com/SODAS.pdf>.
6. **Mantenga un diario de decisión** para escribir y revisar todas las decisiones hechas durante el día. Esto puede ayudarte a evaluar qué tan bien manejas las decisiones y empezar a aprender a hacerlo mejor.
 7. **Para más información** en la construcción de buenas habilidades en la toma de decisiones, vaya a:
 - *Toma de Decisiones (Método SODAS) 5 pasos que le ayudarán a su hijo a tomar mejores decisiones en cualquier situación,* <http://www.smarterparenting.com/lesson/view/decision-making-sodas-method>.
 - *Hoja Informativa: Toma de Decisiones/Resolución de Problemas con los Adolescentes,* <http://ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/pdf/5301.pdf>

(Voltear la página para empezar los pasos para tomar decisiones y resolver problemas.)



Pasos para la toma de decisiones y resolución de problemas

1. ¿Cuál es el problema que necesita ser resuelto? (o plantear el problema)

2. ¿Por qué es esto un problema?

3. ¿Cuáles son mis resultados deseados? (¿Qué es lo que quiero que suceda?)

4. **Lista 3 soluciones posibles.** (¿Qué puedo hacer para conseguir mis resultados deseados?) Conforme los vayas viendo, pregúntate:

a.) ¿Cómo te sentirás después?

b.) ¿Cómo otros que tu valoras se sienten contigo después de esta decisión?

c.) ¿Sugirirías la misma solución a un amigo?

1. _____

2. _____

3. _____

Mira tu primera solución. Haz una lista de lo que puede suceder si vas con la #1.

Mira tu segunda solución. Haz una lista de lo que puede suceder si vas con la #2.

Mira tu tercera solución. Haz una lista de lo que puede suceder si vas con la #3.

Elije entre #1, #2, o #3. ¿Cuál funciona mejor para resolver el problema?

5. ¿Es este el mejor momento para tomar esta decisión?

6. ¿Qué recursos se necesitan para llevar a cabo tu elección?

7. Pon a prueba tu idea elegida, pruebala. ¿Resolvió el problema?

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado para Niños, visite nuestra página de internet:

dsc.uic.edu o "me gusta" en



facebook.com/dsc.uic.edu