

## 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**
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:
  - *Cómo Enseñar Habilidades en la Toma de Decisiones a los Adolescentes Basado en el Trabajo de Patricia R. Lynn* 8, <http://www.barrycounty.org/YSB/Decisions.pdf>
  - *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:

[dscc.uic.edu](http://dscc.uic.edu) o “me gusta” en



[facebook.com/dscc.uic.edu](https://facebook.com/dscc.uic.edu)