

Tomamos decisiones, importantes y no tanto, todos los días

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Cómo resolver problemas y tomar tus propias decisiones



1. **Aprender a tomar buenas decisiones es una habilidad que puede ayudarte** a crecer y ser más independiente y responsable como adulto.
2. **Los padres cumplen una función fundamental** en apoyar a sus hijos a medida que aprenden a tomar decisiones por su cuenta. La toma de decisiones es una habilidad sumamente importante. Los padres deben ayudar a sus hijos a desarrollar la capacidad de tomar decisiones propias para que puedan lograr una mayor independencia. Permitir que tu hijo adolescente reconozca un problema, encuentre soluciones y llegue a una conclusión le dará confianza y habilidades de resolución de problemas. Estas habilidades le serán de ayuda por el resto de su vida.
3. **Desarrolla tus habilidades de toma de decisiones.** Este proceso lleva tiempo, paciencia y práctica.
4. **Evalúa qué decisiones te brindan más de lo que deseas** (más diversión, independencia, tiempo con amigos, control de tu vida diaria, etc.). Además, observa **qué decisiones te llevan a lo que no deseas** (discusiones con tus padres, conflictos con pares, drama social, pérdida de privilegios, adultos que te dicen qué tienes que hacer, etc.). Este proceso hará que aprendas a tomar buenas decisiones.
5. **Aprende de los errores.** Las elecciones siempre tienen consecuencias, a veces buenas y a veces malas. Los errores tienen un rol muy importante en la vida. Cualquier error es una oportunidad para aprender a manejar mejor la situación la próxima vez. No es una oportunidad para que un adulto haga una crítica. Los padres deben involucrarse en el proceso y dar el ejemplo con sus propias acciones.
6. **Trabaja sobre los pasos de la toma de decisiones y toma más decisiones propias.** Puedes usar el modelo SODAS a continuación para que sea más fácil recordar algunos de estos pasos:

- S** = Situación
- O** = Opciones
- D** = Desventajas
- A** = Atributos
- S** = Solución

7. **Lleva un diario de decisiones** para anotar y revisar todas las decisiones que tomaste durante el día. El diario puede ayudarte a ver qué tan bien manejaste las decisiones y aprender a mejorar, si fuera necesario.
8. **Para más información** sobre cómo desarrollar habilidades para tomar buenas decisiones, consulta estos recursos:
 - Recursos para la toma de decisiones (método SODAS) que ayudan a tu hijo a tomar mejores decisiones en cualquier situación, www.smarterparenting.com/lesson/view/decision-making-sodas-method.
 - Hoja informativa: “Toma de decisiones/resolución de problemas con adolescentes,” ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/pdf/5301.pdf.
 - Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (American Civil Liberties Union, ACLU): la herramienta “¿Cuándo necesito apoyo?” puede ayudar a identificar tu necesidad de recibir ayuda, www.aclu.org/other/when-do-i-want-support. La información en este formulario puede ayudarte a completar un acuerdo de toma de decisiones con apoyo, si fuera necesario. Otro recurso es la página “Conoce tus derechos” de ACLU en www.aclu.org/know-your-rights.
 - El Centro para la Planificación Futura de ARC en futureplanning.thearc.org/ proporciona información y herramientas para ayudar a las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo a tomar decisiones. Los folletos incluyen lo siguiente:
 - “Herramienta de planificación para la toma de decisiones,” thearc.org/wp-content/uploads/2020/09/Future-Decision-Center-for-Future-Planning.pdf.
 - “Apoyos para la toma de decisiones,” <https://thearc.org/wp-content/uploads/2020/09/Decision-Making-Supports-Center-for-Future-Planning-1.pdf>.
 - La Ley de Toma de Decisiones con Apoyo de Illinois garantiza que las personas con discapacidades puedan obtener la ayuda que necesitan para tomar decisiones para sus vidas. La Comisión de Tutela y Defensa de Illinois cuenta con muchos recursos para explicar la Ley de Toma de Decisiones con Apoyo. Utiliza el término de búsqueda “toma de decisiones con apoyo” en www.illinois.gov/search-results.html?q=supported+decision+making&contentType=everything.

Pasos en la toma de decisiones y resolución de problemas

1. ¿Qué problema tengo que resolver? (O bien, plantea el problema)

2. ¿Por qué esto es un problema?

3. ¿Cuáles son los resultados que espero obtener? (¿Qué quiero que suceda?)

4. Enumera tres posibles soluciones. (¿Qué puedo hacer para llegar a los resultados que deseo?)

Mientras reflexionas sobre ellos, pregúntate:

a.) ¿Cómo me sentiré después?

- b.) ¿Cómo se sentirán conmigo las personas que me importan después de esta decisión?
c.) ¿Le aconsejaría la misma solución a un amigo?

1. _____
2. _____
3. _____

Observa tu primera solución. Detalla qué pasaría si tomaras la decisión número 1.

Observa tu segunda solución. Detalla qué pasaría si tomaras la decisión número 2.

Observa tu tercera solución. Detalla qué pasaría si tomaras la decisión número 3.

¿Cuál resuelve mejor el problema? Elige entre las opciones 1, 2 o 3.

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

6. ¿Qué recursos necesito para llevar a cabo mi elección?

7. Ensaya la idea que elegiste y pruébala. ¿Resolvió el problema?

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.c.uic.edu

