

## LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES CLAVES: LA TOMA RESPONSABLE DE DECISIONES

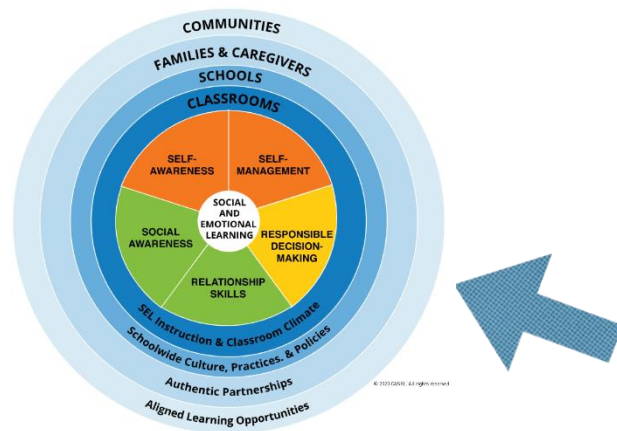
### ¿CUÁLES SON LAS HABILIDADES PARA TOMA RESPONSABLE DE DECISIONES?

La **toma responsable de decisiones** se refiere a la capacidad de hacer elecciones estudiadas que nos acerquen a nuestra meta, a la vez que medimos cómo afectan a las personas, los grupos, las organizaciones o el ambiente en el corto y largo plazo, aceptando las consecuencias de dicha decisión.

### ¿CÓMO ES LA TOMA RESPONSABLE DE DECISIONES?

Los niños con habilidades para la toma responsable de decisiones:

- Hacen elecciones razonadas dentro de ciertos límites. Por ejemplo, los padres pueden darle a un niño la opción de hacer la tarea cuando regresa de la escuela o, si necesita un descanso, antes o después de la cena.
- Hacen preguntas relevantes con la mente abierta e identifican soluciones creativas para los problemas. Por ejemplo, si un niño tiene un problema con un amigo, en lugar de darle la solución, hagan preguntas abiertas que lleven al niño a pensar detenidamente en su amistad y las opciones que tiene.
- Hacen una pausa y hablan sobre sus sentimientos cuando están disgustados o atraviesan una emoción difícil para poder calmarse. Esta práctica de autocontrol ayuda a los niños a basar sus decisiones en la reflexión en lugar de en el impulso o el deseo.
- Reflexionan sobre sus acciones. Por ejemplo, si un padre limita la cantidad de niños que puede invitar su hijo a su fiesta de cumpleaños, puede ayudarlo a elegir los invitados pensando en los resultados posibles de esa decisión.



### ¿CÓMO PUEDEN FOMENTAR LOS PADRES LA TOMA RESPONSABLE DE DECISIONES?

Los padres pueden...

- Reconocer que la toma responsable de decisiones implica tener habilidades de pensamiento de un orden más elevado y su desarrollo requiere de años de práctica.

**PTA**

# HEALTHY LIFESTYLES

- Hacer preguntas abiertas que den lugar al pensamiento creativo y producir diferentes soluciones posibles (p.ej., "¿Cómo piensas que se sintió la niña cuando se escapó su mascota? ¿Qué otras opciones tenía?").
- Presentar oportunidades a los niños para tomar decisiones limitadas reales (p.ej., "¿Prefieres brócoli o frijoles con la comida?").



# PTA HEALTHY LIFESTYLES

- Ayudar a los niños a reparar el daño de las relaciones y el que hayan causado.
- Pedir a los niños que compartan lo siguiente cuando se observan acciones o comportamientos indeseados:
  1. ¿Por qué escoges este comportamiento en particular?
  2. ¿Cómo piensas que esta acción hace sentir a otros?
  3. ¿Qué otro camino podrías tomar en el futuro?

(p.ej., "Ayúdame a entender por qué le arrebataste el juguete a tu hermanita". Cuando el niño responda, agradezca su respuesta y diga: "¿Cómo piensas que eso hizo sentir a tu hermana?" Cuando el niño haya respondido la pregunta, agradezca su respuesta y pregunte: "¿Cómo puedes reparar la relación? ¿Cómo puedes hacerla sentir mejor? ¿Y qué puedes hacer la próxima que te veas tentado por su juguete?"

## RECURSOS

[Family Responsible Decision-Making](#) [en inglés]

