



PASO

9

ANÍMELES A TOMAR DECISIONES REFLEXIVAS



Entrenarse para la toma de decisiones es uno de los aprendizajes más útiles. Las decisiones que tomen a lo largo de su vida les ayudarán a madurar, a valorarse y apreciar el entorno y, en definitiva, les harán más fuertes para afrontar situaciones de riesgo.

«¡Es tan difícil decidirse!». «¡No puedo decidirme!». Estas son frases que escuchamos con cierta frecuencia. Probablemente se piensa que es fácil tomar una decisión simple, como elegir la ropa que me pondré hoy, qué podría hacer este fin de semana o qué comprar en el mercado. Sin embargo, el asunto se complica cuando hay que realizar una elección que puede tener consecuencias serias. Sea cual sea el caso, resulta vital tener la habilidad para decidir de forma inteligente, sin vacilaciones ni aplazamientos.

Sus hijos e hijas también han de tomar decisiones todos los días; algunas son poco relevantes (¿qué voy a merendar hoy?), pero ante otras más significativas pueden mostrar indecisión o desorientación (dos amigos le han invitado a pasar el fin de semana con cada uno de ellos; los dos planes son atractivos y no quiere disgustar a ninguno).

Ahora bien, hasta la persona más competente en esta habilidad puede equivocarse al elegir. Padres y madres pueden ayudar en este proceso de aprender a tomar decisiones porque, como habilidad social que es, también se puede mejorar con la práctica.

¿Cómo ayudar, entonces, a tomar decisiones? Es importante que ustedes acompañen a sus hijos en este aprendizaje sin sustituirles y respetando la decisión tomada, a fin de que puedan experimentar las consecuencias de su elección. Comenzarán por decisiones sencillas, para ir incorporando poco a poco otras situaciones más complejas.

No esperen que cuando lleguen a ser «mayores» tomen decisiones adecuadas si no han ido incorporando paulatinamente esta habilidad a su repertorio de comportamiento y relación.

10

**PASOS PARA AYUDAR A SUS HIJAS E HIJOS A AFRONTAR
EL DESAFÍO DEL ALCOHOL Y LAS DEMÁS DROGAS**

HABILIDAD 1

CONSIDERAR TODAS LAS OPCIONES POSIBLES

Por ejemplo, sus hijos desean acudir al cine, y de las películas que están en cartelera tres les llaman la atención. Han de escoger una de ellas. Lo primero que tendrán que hacer es identificar las tres opciones, una por una.

HABILIDAD 2

CONSIDERAR LAS VENTAJAS E INCONVENIENTES DE CADA OPCIÓN

Siguiendo con el ejemplo anterior, ayúdeles a pensar sobre las ventajas e inconvenientes de cada película: de la película 1 dicen que es buena, pero en ese cine la entrada es más cara que en los demás; la película 2 parece buena, pero el cine donde la proyectan suele estar muy lleno; de la película 3 no tiene referencias, pero la proyectan cerca de casa; además, no quiere quedarse sin ver ninguna.

HABILIDAD 3

ELEGIR LA OPCIÓN CONSIDERADA MÁS IDÓNEA

Una vez vistos y analizados los aspectos anteriores, se elige aquella opción que parece la más adecuada. Son sus hijos, y no ustedes, los que deciden ir a ver la película 3.

HABILIDAD 4

ACTUAR Y EVALUAR

Finalmente, queda un paso: actuar, ir al cine, en este caso. Con posterioridad, se comentará si la decisión fue correcta. Hable con sus hijos de las decisiones que van tomando, descubran juntos las consecuencias de sus opciones y «ensaye» este proceso de toma de decisiones en situaciones imaginarias. En definitiva, acompañeles en el proceso de aprender a decidir y, sobre todo, no decida en su lugar.

