

A veces, cuando pensamos en tomar decisiones, pensamos en cosas importantes de la vida: elegir un trabajo. Decidir ir a la universidad. Aprendiendo a conducir. Comenzando una relación. Ir al doctor.

Seguramente estas son decisiones importantes... pero ¿sabías que estás tomando decisiones todos los días? Las pequeñas decisiones que tomamos todos los días pueden no parecer una decisión, ¡pero lo son! Las pequeñas decisiones que tomamos todos los días nos muestran que ya somos tomadores de decisiones.

A veces es difícil ver esas pequeñas decisiones, por eso, para ayudar, hicimos una pequeña lista de verificación. Hágase estas preguntas y vea cuántas decisiones ya está tomando.

.....

Cuando pienso en mi salud e higiene, tomo decisiones como:

Elegir lo que como en la cena

Si me lavo los dientes por la mañana y por la noche

Cuando me ducho

Que ropa quiero usar

Como me corto el pelo

¿Qué otras pequeñas decisiones tomas sobre tu salud e higiene?



Cuando pienso en diversión y entretenimiento, tomo decisiones sobre cuándo y qué hago, como:

Qué vídeos, películas y televisión veo

Qué tipo de pasatiempos tengo (deportes, arte, música, tecnología)

Cómo me expreso: (Mi estilo de vestir, peinado, cómo decoro mi habitación)

Decidir comenzar un nuevo pasatiempo o actividad.

Con quien salgo

¿Qué otras pequeñas decisiones tomas sobre tu diversión y entretenimiento?



Cuando pienso en mis amigos y mis relaciones, tomo decisiones sobre ellos como:

De quien soy amigo

¿A quién acudo para pedir consejo?

Cuando quiero estar rodeado de otras personas y cuando quiero estar solo.

¿A quién le cuento mis sentimientos y pensamientos?

¿Cómo y cuándo hablo con la gente? (Mensaje de texto, llámelos por teléfono, en persona)

¿Qué otras pequeñas decisiones tomas sobre tus amigos y relaciones?



Parte 2: Ejemplos diarios

Aquí hay algunas ideas de decisiones que quizás ya esté tomando en su vida.

Comiendo: Cuando tienes hambre, ¿esperas a que alguien te dé de comer o comes lo primero que ves? ¿O piensas en lo que te apetece comer, en lo que tienes o en lo que te hace bien? Todas esas son decisiones que tomas todos los días.

Vendaje: Piensa en cómo eliges qué ponerte cuando hace calor afuera. ¿Eliges abrigo y pantalón largo? Probablemente no; podrías elegir pantalones cortos o ropa ligera para mantenerte fresco. Puede parecer que estás haciendo simplemente lo que es obvio, pero es una elección que tomas debido al clima.

Viendo la televisión: Cuando eliges algo para ver, ¿piensas en lo que te apetece mirar? ¿Cuánto tiempo tienes para verlo? ¿Si puedes verlo o no? Todas estas son partes de las decisiones que tomas sobre lo que vas a ver.

Escuchando música: Cuando eliges una canción, ¿piensas en cómo te sientes, de qué trata la canción o qué estás haciendo mientras la escuchas? Esas son cosas en las que piensas al elegir lo que quieres escuchar.

Hablando con amigos: Cuando quieres hablar con un amigo, ¿le envías un mensaje de texto, lo llamas, le envías un correo electrónico o te reúnes con él? ¿Eliges de manera diferente según de qué quieres hablar y por qué? Esa es una decisión sobre la mejor manera de comunicarse para usted en ese momento.

Cuidando de ti mismo: ¿Recuerdas cuando descansaste porque estabas cansado o tomaste un trago porque tenías sed? ¿Qué tal cuando necesitabas una ducha o querías cepillarte los dientes? Ese era usted tomando una decisión de salud.

Establecer metas: Piensa en una meta que te hayas fijado. Tal vez sea aprender una nueva canción, hacer un dibujo o terminar un libro. La forma en que logramos objetivos como este es tomando muchas decisiones a lo largo del camino. Como elegir qué colores quieres usar para una imagen o cómo encontraremos el libro que queremos.

Usando su teléfono: ¿Alguna vez ignoró una llamada porque estaba ocupado o envió un mensaje de texto en lugar de llamar porque era más fácil? Esa es una decisión sobre cómo hablas con la gente y qué puedes manejar.



Escoger amigos: Elegir con quién pasar el tiempo, en quién confiar o a quién invitar a una noche de cine: esas son decisiones sobre quiénes son tus amigos y cuánto significan para ti.

Decorando tu habitación: ¿Alguna vez moviste cosas de tu habitación o pusiste un póster nuevo porque te hacía sentir bien? ¡Eres tú quien toma decisiones sobre tu espacio y lo que quieres en él!

¡Mira cuántas decisiones estás tomando cada día!

Como tomador de decisiones, hay otras decisiones sobre su vida, grandes y pequeñas, que puede tomar.

Usando su Círculo de Apoyo, puede comenzar a hablar sobre tomar decisiones importantes como: cómo gasta su dinero, qué quiere hacer para obtener un trabajo, dónde quiere vivir y mucho más. Simplemente siga el kit de herramientas de Decisiones Maker y le ayudaremos a aprender cómo hacerlo a lo largo del camino. Decorando tu

