

Cómo promover el aprendizaje social y emocional en casa

El tema de esta semana – La toma de decisiones

¿Qué es tomar decisiones?

Vamos a reflexionar sobre esta cita de John C. Maxwell, “La vida es cuestión de decisiones y cada decisión que tomas te define “. Si está de acuerdo con Maxwell en que las decisiones que tomamos nos definen, aunque sea mínimamente, coincidirá con nosotros en que ayudar a nuestros hijos a tomar buenas decisiones es muy importante. La destreza socio-emocional conocida como Toma de Decisiones trata sobre cómo resolvemos nuestros problemas y tomamos decisiones basadas en nuestros valores, cómo aceptamos la responsabilidad de nuestras decisiones y sus consecuencias y cómo aprendemos de la experiencia. Aquí tiene algunas sugerencias para ayudar a su hijo a desarrollar esta destreza crucial:

Para estudiantes de la escuela primaria Pausar el botón de encendido - Pausar el botón de encendido¹ es una estrategia para la toma de decisiones que tiene dos partes. En primer lugar, se comienza identificando lo que es realmente importante para nosotros, es decir los principios por los cuales queremos regir nuestras vidas. Por lo tanto, comenzaremos ayudando a nuestros hijos a identificar qué es lo más importante para ellos. Puede ser “decir la verdad,” o “ser un buen amigo.” Puede ayudarles a identificar qué es realmente importante, pero asegúrese de que es algo importante para ellos, no para usted. En segundo lugar, ayude a sus hijos a desarrollar el hábito de hacer una pausa cuando se enfrenten a una decisión importante, pensar qué es lo más importante para ellos y usar estos principios para guiar su decisión. Esto les ayudará a no tomar una decisión de forma impulsiva o influenciados por la presión de un compañero. Si la decisión de su hijo refleja lo que realmente es importante para él, se sentirá mejor con esa decisión y usted también. Si ve que su hijo tiene dificultades para tomar una decisión, recuérdale que use la estrategia *Pausar el botón de encendido*. Con práctica esta estrategia se convertirá en un hábito que le ayudará a tomar decisiones basadas en sus valores y en su verdadero yo.

Para estudiantes de la escuela intermedia y secundaria – Examinando las Situaciones Límite- ¡Uf, nos salvamos por un pelo! ¿Cuántas veces hemos experimentado esta sensación en nuestras vidas? Pero lo que es interesante es cómo respondemos ante estas situaciones límite. Tal y como Karl Weick y Kathleen Sutcliffe señalan en su libro, *Cómo gestionar lo inesperado*, tendemos a pensar que las situaciones límite son un resultado positivo o un éxito. No reprobar un test por poco nos hace pensar que estudiamos lo suficiente; ser la última persona seleccionada para un equipo nos hace pensar que somos suficientemente buenos como atletas. Este mínimo lo atribuimos a la suerte y seguimos adelante. Lo que no hacemos con la asiduidad que deberíamos es *Examinar la Situación Límite* como un fracaso del que nos hemos salvado por un pelo para ver qué podemos aprender de él.

A medida que nuestros hijos se van convirtiendo en adolescentes, se van encontrando en situaciones de mayor riesgo como pueden ser manejar un auto, salir hasta tarde o viajar con amigos sin la supervisión de un adulto. Se van a encontrar en situaciones límite como un accidente de auto que

¹ La estrategia Pausar el botón de encendido ha sido creada por Ann McKay Bryson y es parte de DESSA Comprehensive SEL System.



lograron evitar por poco. Debemos animar a nuestros adolescentes no solo a aprender de sus errores sino también de sus *Situaciones Límite*. Ayudarles a pensar qué podría haber ocurrido, qué les llevó a esa situación y qué pueden hacer de forma diferente en el futuro para evitarla. Una *Situación Límite* es un regalo, pero solo si la examinamos y aprendemos de ella. Resumiendo, anime a su adolescente a *Examinar una Situación Límite* como un tipo de fracaso del que puede aprender y no como un éxito que le hace sentirse bien. Al igual que todas las destrezas sociales y emocionales, esta práctica puede servirle a lo largo de toda su vida.

Niños de pre-escolar – Jugar y Resolver problemas - Los padres pueden apoyar las destrezas de los niños más jóvenes relacionadas con la toma de decisiones y la resolución de problemas involucrándose activamente en sus experiencias de juego. Deje que su hijo tome la iniciativa y haga preguntas para ayudarle a expresar sus ideas y decisiones. Haga preguntas como “¿Qué estás haciendo?” y “Me pregunto cómo hiciste eso”. Si el juego que está jugando su hijo le hace frustrarse o enfadarse, platiquen en voz alta sobre qué decisiones podría tomar y cómo podría encontrar una solución al problema que plantea esta situación. Haga preguntas como “¿Qué otra cosa podrías haber hecho?” o “Me pregunto de qué otra manera podría funcionar esto.” Los padres que se involucran activamente en el juego de sus hijos y que siguen sus iniciativas están creando oportunidades divertidas e interesantes que al mismo tiempo enseñan a los niños destrezas relacionadas con la toma de decisiones y la resolución de problemas.

Niños menores de tres años/Bebés – Anímeles a explorar - A medida que crecen, los niños menores de tres años y los bebés comienzan a intentar hacer más cosas por sí mismos. A medida que comienzan a pensar y actuar con más autonomía, muestran interés en explorar sus alrededores. Los niños menores de tres años y los bebés necesitan muchas oportunidades para aprender y practicar nuevas destrezas. Se vuelven más independientes si los adultos importantes y confiados que forman parte de sus vidas les permiten explorar sus mundos de manera segura. Los adultos que se encuentran cerca y les proporcionan una base segura donde “chequear” están sentando las bases para que los niños más jóvenes ganen confianza. Los padres que proporcionan oportunidades seguras para la exploración están sentando las bases para que sus hijos confíen en su habilidad para tomar decisiones.

Notas para los padres

No importa la edad de su hijo, los niños aprenden lecciones de incalculable valor de los padres que comparten sus experiencias vitales. Los padres deberían hablar sobre todo tipo de decisiones incluso de las decisiones difíciles, de las malas decisiones que tuvieron un mal resultado y de las decisiones sabias que acabaron siendo un éxito. Por supuesto, estas conversaciones serán diferentes dependiendo de la edad de su hijo, pero nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para comenzar el diálogo.

Cómo promover el aprendizaje social y emocional en casa es una creación de Aperture Education (www.Apertureed.com) y del Centro Devereux para Niños Resilientes (www.CenterforResilientChildren.org). Visite nuestra web para más ideas.

¡Explore las otras estrategias de aprendizaje social y emocional en casa con más oportunidades para ayudar a su hijo (y a usted) a tener éxito y ser productivo y feliz!