



Programa de prevención en el ámbito escolar

matiz

1

EN FAMILIA
1º ESO

ALGO QUE PUEDE PASAR

••• EN FAMILIA

Algo que pasa todos los días, es que tomamos decisiones, a veces la situación que se nos presenta, requiere tomar decisiones sencillas; ¿qué comemos?, ¿qué ropa ponernos?, ¿qué película ver?, ¿qué hacer el fin de semana? etc. Pero otra veces nos enfrentamos a situaciones en las que decidir, no es tan sencillo y requiere un proceso de reflexión para pensar en lo que realmente queremos.

Según la OMS, **la toma de decisiones**: “es la habilidad de escoger, ayuda a evaluar las posibilidades y a tener en cuenta las consecuencias asociadas a elecciones, tanto uno mismo como en las personas del entorno”.

En la actualidad un elemento clave, en el día a día, fundamentalmente en adolescentes y jóvenes y que incide en la toma de decisiones, es Internet.

A nuestros hijos e hijas nacidos en la era digital, les vemos estudiando, escuchando música, hablando, jugando, haciendo amigos/as, etc., a través de internet. Subir una foto, hacer una compra, escribir un comentario, seguir los consejos de un influencer... son decisiones que toman de manera continua y nos brindan una magnífica oportunidad para estimular, fomentar y desarrollar activamente en hijos e hijas la toma de decisiones, generar la costumbre de ser una persona activa, que dedica tiempo, conciencia y energía a decidir.

Decidir es elegir, es una destreza que se aprende, que hay que practicar, poner en la balanza pros y contras, contextualizar teniendo en cuenta la situación de la que se trate.

Poner a nuestros hijos/as en situación de elegir, de decidir sobre determinados aspectos supone darles valor como persona capaz de tomar decisiones acertadas. Saber tomar decisiones es una habilidad importante de adquirir ya que...



*“...cada uno de mis actos me va construyendo,
me va definiendo, me va inventando.
Al elegir lo que quiero hacer
voy transformándome poco a poco.
Todas mis decisiones dejan huella en mí mismo
antes de dejarla en el mundo que me rodea”*

// Savater, 2010: 896

••• EN FAMILIA

En esta actividad 5 “**ALGO QUE PUEDE PASAR**” tu hijo/a ha practicado en tutoría, la toma de decisiones, para hacerlo han tenido en cuenta un proceso que ahora te invitamos a que lo repaséis.... Primero hay que ordenar **LOS PASOS PARA TOMAR UNA DECISIÓN**:

PASOS DESORDENADOS

- // Piensa varias alternativas
- // Actúa y aplica tu decisión
- // Escoge una alternativa
- // Evalúa los resultados
- // Piensa tu objetivo
- // Reconoce y define el problema

PASOS DESORDENADOS

- // 1. _____
- // 2. _____
- // 3. _____
- // 4. _____
- // 5. _____
- // 6. _____

Videos recomendados para madres/padres:

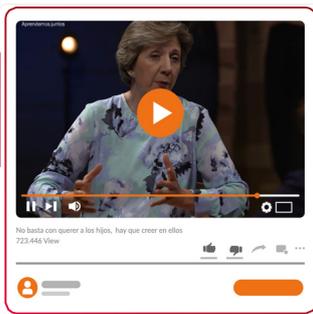


Dos preguntas para tomar buenas decisiones

<https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/somos-incapaces-de-estar-a-solas-con-nosotros-mismos-jose-carlos-ruiz/>

Duración 6'03"

Video de BBVA serie “Aprender a Vivir”:
“**Dos preguntas para tomar buenas decisiones**”
de José Carlos Ruiz (filósofo y escritor).

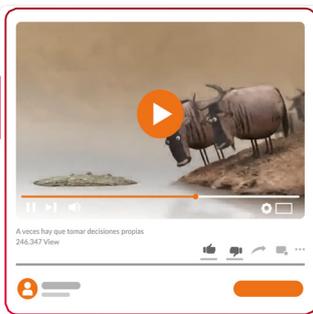


No basta con querer a los hijos, hay que creer en ellos

<https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/no-basta-con-querer-a-los-hijos-tambien-hay-que-creer-en-ellos-maria-jesus-alava-reyes/>

Duración 5'33"

Video de BBVA serie “Aprender a Vivir”:
“**No basta con querer a los hijos, hay que creer en ellos**”
de María Jesús Álava Reyes (psicóloga).



A veces hay que tomar decisiones propias

www.youtube.com/watch?v=oWZQQedjWQM

Duración 1'00"

Bird Box

 Programa de prevención en el ámbito escolar

matiZ

1