



DECISION BUENA

Una **DECISION BUENA** significa hacer la decisión correcta y elegir hacer algo que es bueno para usted.

Actividad 1

Con su hijo, discuta la importancia de hacer **DECISIONES BUENAS**. Explique que una decisión buena significa hacer la decisión correcta y elegir hacer algo que es bueno para usted. Jueguen a un juego de “elegir” sencillo con su hijo al apoyar 2 cosas diferentes en sus manos – una cosa que le va a gustar a él o ella y el otro algo que no le interesa. (Ejemplos podrían incluir tener una galleta en una mano y un zapato en la otra, o un libro de cuentos y un diccionario, etc.) Muestre las cosas a su hijo y luego póngalas atrás de su espalda, mézclelas y pedir que su hijo elija una mano. Diviértanse con cosas diferentes y luego discuten cuán efectivos eran sus decisiones en conseguir lo que él o ella quería. Explique que decisiones importantes no se deben dejar al chance. Enséñelo a él o ella que al hacer decisiones sobre lo que es importante antemano, será más probable que él o ella reciba el resultado que quiera.

Actividad 2

Recuerde a su hijo que cada decisión tiene una consecuencia. Explique que decisiones buenas generalmente producen consecuencias buenas y que decisiones malas casi siempre resulten en consecuencias malas. Hágale las siguientes preguntas y pida que le diga lo que piensa va a suceder después.

Usted se queda despierto tarde y no termina su tarea...

Usted es amigable para con el alumno nuevo en la escuela...

Usted es maleducado hacia sus amigos...

Usted viene a casa de la casa de su amigo a tiempo...

Usted encuentra una billetera perdida y lo devuelve al dueño...

Actividad 3

Déle a su hijo una bolsa de dulces colorados como M&Ms o Skittles. Antes que él o ella abra la bolsa, explique que solamente va a poder comer el color que él o ella elige. Pida que él o ella elija un color, abra la bolsa, y separe los colores. (Capaz que haya siete dulces rojos, cuatro anaranjados, seis verdes, etc.) Ahora que los dos pueden ver cuántos de cada color hay en la bolsa, pídele si a él o ella le gustaría elegir otra vez. Explique a su hijo que frecuentemente no sabemos las consecuencias de nuestras decisiones hasta después de que hagamos la decisión. Aunque algunas decisiones son más importantes que otras, todas tienen consecuencias.

Actividad 4

Junto con su hijo, piensen en las diferentes decisiones que hace cada día. Algunas de estas decisiones son lo que ropa él o ella lleva a la escuela, lo que desayuna, y lo que él o ella hace durante recreo. Recuérdele a su hijo que aun las decisiones pequeñas como esas pueden tener consecuencias grandes. Enséñele a su hijo la importancia de elegir comidas saludables y hacer ejercicio físico. Hable con su hijo sobre los grupos de alimentos y hagan una lista de opciones de comida deliciosas y saludables. Haga un plan para hacer juntos algún ejercicio mañana y luego compartir una comida de su lista de opciones saludables.

Actividad 5

Dígale a su hijo que algunas decisiones son muy importantes para su salud y seguridad, como decir “no” a las drogas. Con su hijo discuta cómo las drogas, incluyendo alcohol y tabaco, puede dañarlo a él o ella. Ponga expectativas familiares y claras, para que no haya cuestión en la mente de él o ella sobre cuál es la decisión correcta. Ayude a su hijo estar preparado para hacer decisiones buenas al practicar maneras en que él o ella podría responder si alguien le ofreciera algo perjudicial a él o ella.