



Los niños también toman decisiones

Cada día tenemos que tomar decisiones, muchas veces lo hacemos sin pensar, pues son parte ya de nuestra rutina. Escogemos qué ropa nos vamos a poner, qué camino tomar para llegar al trabajo, qué prepararemos para la cena, qué programa de televisión veremos, etc. Todas estas decisiones implican un análisis previo de la situación sobre el que pocas veces reparamos o pensamos.

Sin embargo, existen decisiones más complejas frente a las cuales es necesario reflexionar, evaluar alternativas, tomarse más tiempo para pensar y vencer el miedo de decidir, ya que es necesario analizar diversos factores que incluyen valores, emociones y sentimientos.

Las emociones juegan un rol importante en el proceso mismo de la toma de decisiones, los niños deben aprender a percibir las, comprenderlas y regularlas. Es así que desde pequeños debemos educarlos en esta línea para que logren, poco a poco, controlar las interferencias de sus emociones en su pensamiento y en las decisiones que toman. Esto requiere de esfuerzo y dedicación, así como de un cálido acompañamiento por parte de los padres y demás adultos significativos que conviven con el niño, mientras va madurando también en este aspecto.

Desde los primeros años, los pequeños se enfrentan a disyuntivas o decisiones. A través de sus propias experiencias y de las oportunidades a las que se vean expuestos, aprenderán a evaluar las diferentes opciones y a escoger las más convenientes. Al principio, las decisiones serán sencillas, pero valiosas para ellos y para su aprendizaje. Por ejemplo: podrán elegir el juguete con el que quieren jugar, qué ropa ponerse, qué cuento leer, qué postre comer, entre otras.

Si bien los niños pequeños dependen en gran medida de sus padres y no están preparados para asumir las consecuencias de sus decisiones, es importante que les dejemos un poco de libertad, seamos flexibles y los acostumbremos a participar de aquellas pequeñas decisiones de la vida familiar cotidiana. Es necesario conversar siempre con ellos, mantener un canal de comunicación abierto y escucharlos de modo que participen en todas las situaciones que los afectan,



incluso cuando el tema sea "no negociable". Darles a conocer nuestros puntos de vista y el porqué de nuestras opciones, les permitirá comprender que nosotros también tomamos decisiones y no solo optamos por alguna de las alternativas porque sí.

Algunas ideas que pueden ser útiles en el proceso de enseñar a los niños a tomar decisiones:

Concederles responsabilidades en casa. Es importante distribuir responsabilidades y dividir las tareas en casa en función a la edad de los distintos miembros de la familia. Cuando los niños asumen una responsabilidad se sienten útiles e importantes y de esa responsabilidad suelen derivarse distintos problemas y retos que los llevarán a tomar decisiones y a discernir entre opciones para enfrentarlos o darles solución.

Aprovechar las situaciones cotidianas. Las rutinas diarias en casa, si bien parecen ser siempre las mismas, están llenas de oportunidades de aprendizaje para los más pequeños. Aprovechémoslas para poner en práctica la toma de decisiones al momento de vestirse, jugar, comer, ordenar, etc. y que este aprendizaje se dé en forma natural.

Deben existir actividades no negociables. Existen actividades dentro de las rutinas diarias de los niños que no deben estar sujetas a elección. Es decir, los niños no pueden dejar de alimentarse o asearse cuando es necesario. Sin embargo, sí es posible que dentro de estas actividades puedan escoger algunas opciones, por ejemplo: qué fruta quieren comer, qué sabor de pasta de dientes usar, etc.

Elegir bien los momentos. Tener siempre en consideración que tomar una decisión requiere de tiempo y que a los pequeños, con mayor razón, les puede demorar elegir. Por ello, si no disponemos del tiempo necesario mejor decidir nosotros y no exponer a los chicos a un mal momento apurándolos, manipulándolos o recortándoles la iniciativa de elegir por nuestra premura de solucionar el tema o salir del problema. Esto, lejos de ayudarlos a tomar mejores decisiones, los hará sentirse presionados, nerviosos y posiblemente frustrados con la decisión que tomen.

Definir las alternativas. Es recomendable ayudar al niño a verbalizar sus opciones. También transmitirle o enseñarle que al optar por una alternativa, se estará dejando de lado la otra, algo difícil de asimilar. Adicionalmente, podemos guiarlos con preguntas que los orienten y les faciliten el momento de la decisión. Les podemos pedir su opinión, brindarles un consejo o indagar gustos y hasta analizar cada alternativa. En este sentido, es importante que entiendan que equivocarse siempre será una posibilidad y que aprender a hacerse responsables de las consecuencias de sus decisiones es fundamental para crecer y desarrollar autonomía.

Evaluar las opciones. Los padres debemos enseñar a los niños a pensar y a analizar las ventajas y desventajas de tomar una decisión. En este sentido, es fundamental que aprendan a ser prudentes y a tomarse el tiempo necesario para pensar antes de decidir y no hacerlo de manera impulsiva. Muchas veces, postergar sus deseos inmediatos podrá llevarlos a obtener beneficios mayores y de más largo alcance.

Evitar la sobreprotección. Como padres siempre tratamos de ayudar a nuestros hijos, facilitarles las decisiones y evitar que cometan errores. Sin embargo, esta actitud, en lugar de ayudarlos a desarrollar autonomía, los vuelve inseguros y dependientes. Si se les sobreprotege se acostumbran a consultar para buscar aprobación al momento de tomar decisiones. Así, es mejor permitirles cierta libertad para que sean ellos los que decidan y, si se equivocan, que aprendan a asumir las consecuencias de sus propios errores y a gestionar la frustración y los sentimientos negativos que estos traen consigo. Si no asumen las

consecuencias de sus decisiones y los protegemos, no aprenderán la importancia de decidir correctamente.

Aprender a tomar decisiones es fundamental para la vida, estar preparados para hacerlo supone responsabilidad, práctica y capacidad de razonamiento. Mientras más experiencia tengamos en este campo, más preparados estaremos para enfrentarnos a la vida.



Tomar decisiones además de ser vital para el sano desarrollo y seguridad de nuestros hijos, contribuye al fortalecimiento de su autonomía, autoestima y confianza en sí mismo.

Bibliografía

1. MOORE, Walker. Ritual de transición en la crianza de los hijos. Ed. Grupo Nelson, USA 2008.
2. ROJAS, Enrique; La conquista de la voluntad; Ed. Temas de hoy. Madrid, 2010
3. Importancia de las decisiones. En: <https://www.dontknow.net/informacion/importancia-decisiones>
4. ¿Podemos enseñar a los niños a tomar decisiones? En: <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/consejos-educacion-hijos/tomar-decisiones.html>
5. Pueden los niños tomar decisiones? Niños de 3 a 6 años. En: <http://www.mamapsicologainfantil.com/pueden-los-ninos-tomar-decisiones-ninos/>
6. Opciones – Decisiones que hace la familia. En: http://extension.illinois.edu/familyworks_sp/discipline-04.html
7. ¿Han notado que a algunos niños les resulta más sencillo que a otros decidirse...que son más seguros que otros? Hoy veremos algunas estrategias para conseguir que nuestros niños sean más seguros. En: <http://tusnannytips.blogspot.pe/2014/10/la-toma-de-decisiones-en-los-ninos.html>
8. Aprender a tomar decisiones. En: <http://blog.tiching.com/aprender-tomar-decisiones/>