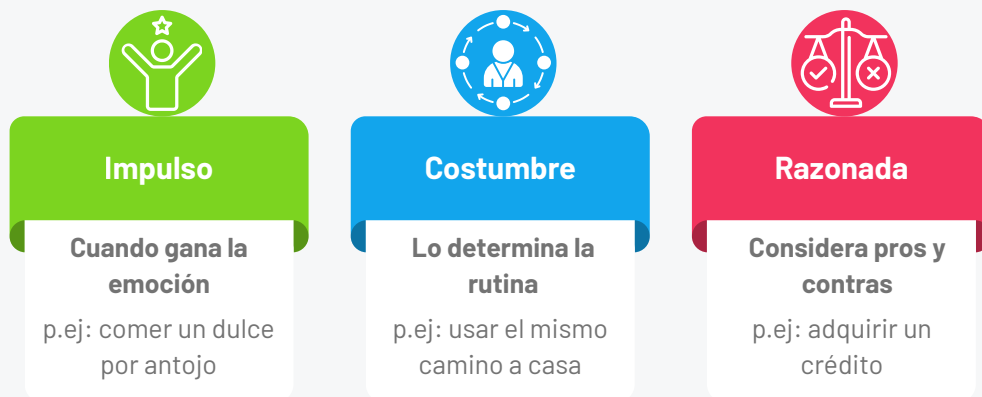




Tus decisiones cuentan

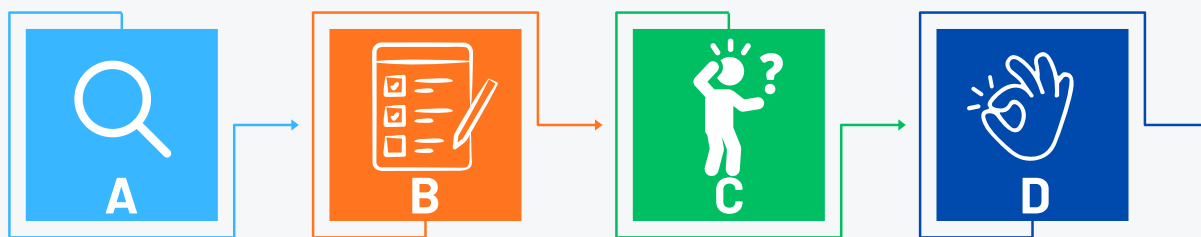
La toma de decisiones es una habilidad para la vida, de pensamiento, reconocida por la OMS y se ha vinculado con conductas protectoras de la salud; pues permite evaluar situaciones, analizar recursos y seleccionar alternativas para resolver conflictos, problemas o alcanzar objetivos

Tipos de decisiones



¿Cuántas decisiones has tomado hoy?

Te presentamos el ABCD para tomar decisiones razonadas



Analiza toda la información que puedas recabar de fuentes confiables

Balancea la situación. Haz un listado de pros y contras posibles, después jerarquízalos de acuerdo con tus valores y necesidades personales

Conócete y confía en tus habilidades. Reconoce "el ruido" que influye en tus decisiones y evita decidir cuando te encuentras en medio de la confusión

Decide de manera consciente. Si has realizado este proceso conscientemente, es más probable que te sientas satisfecha con cualquier resultado obtenido

No consumir alcohol o beber responsable y moderadamente requiere de la adopción de un estilo de respuesta razonada