

# TAREA SEMANAL: Entrena tu Rueda de Decisiones

Fortalece tu cerebro para elegir mejor. ¡Sé tu propio guía!


Nombre:


Semana del:


Escribe tu nombre aquí

Fecha

## TU RUEDA DE DECISIONES

**ROJO (Stop)**  
Pausa, respira 3 veces profundo.

**AMARILLO (Piensa)**  
Define tus opciones y consecuencias.

**VERDE (Acción)**  
Elige, actúa y revisa al día siguiente.

1 **¿Cuál es el PROBLEMA?**

2 **Opciones: PROS y CONTRAS**

3 **Decido y REVISO después**

### INSTRUCCIONES RÁPIDAS:

- \*\*Usa esta rueda 3 veces\*\* esta semana para decisiones importantes.
- \*\*ROJO:\*\* Detente y centra tu atención en el problema.
- \*\*AMARILLO:\*\* Analiza las opciones y escribe pros/contras.
- \*\*VERDE:\*\* Actúa según tu plan y evalúa el resultado.

## TUS 3 DECISIONES DE ESTA SEMANA

### Decisión 1 (Estudios)

Problema:

¿Qué tienes que decidir sobre tus estudios o deberes?

Opción 1:

Opción 2:

Ej. Estudiar Matemáticas

Ej. Terminar el proyecto de Historia

Pros:

Pros:

Contras:

Contras:

### ELEGÍ:

Mi decisión final fue...

### ¿Funcionó?

Sí/No y por qué.

### Decisión 2 (Amigos/Familia)

Problema:

¿Qué tienes que decidir sobre una situación social o familiar?

Opción 1:

Opción 2:

Pros:

Pros:

Contras:

Contras:

### ELEGÍ:

Mi decisión final fue...

### ¿Funcionó?

Sí/No y por qué.

### Decisión 3 (Redes/Teléfono)

Problema:

¿Qué tienes que decidir sobre el uso de tu móvil o redes sociales?

Opción 1:

Opción 2:

Pros:

Pros:

Contras:

Contras:

### ELEGÍ:

Mi decisión final fue...

### ¿Funcionó?

Sí/No y por qué.

## CHECKLIST DE ÉXITO

- ☐ Usé la rueda 3 veces esta semana
- ☐ Respiré en ROJO antes de decidir
- ☐ Escribí pros y contras
- ☐ Esperé al VERDE para actuar
- ☐ Compartí 1 decisión con alguien
- ☐ Preparé dilema para próxima sesión

## AUTOEVALUACIÓN

¿Fue más fácil decidir esta semana?

☐ 1 (Nada) ☐ 2 ☐ 3 (Neutro) ☐ 4 ☐ 5 (Mucho)

¿Me sentí más en control?

☐ 1 (Nada) ☐ 2 ☐ 3 (Neutro) ☐ 4 ☐ 5 (Mucho)

¿Qué aprendí?

Mi principal aprendizaje fue...

RECUERDA: Cada vez que usas la rueda, fortaleces tu cerebro para elegir mejor. ¡Trae esto lleno la próxima sesión!