

EMPODERAR A LOS NIÑOS

Aquí dejamos algunas pautas para a los niños (en edad de primaria) a construir su autoconfianza y capacidad para establecer límites saludables:

1. **Fomentar la autoestima:** Ayúdale a desarrollar una imagen positiva de sí mismo al elogiar sus logros y habilidades. Enséñale a reconocer y valorar sus cualidades únicas.
2. **Enseñar habilidades de comunicación asertiva:** Enséñale a expresar sus opiniones y sentimientos de manera clara y respetuosa, sin sentirse intimidado por otros niños. Practica situaciones de comunicación asertiva (es un estilo de comunicación interpersonal que implica expresar tus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, al mismo tiempo que respetas los derechos y las opiniones de los demás. Se basa en la habilidad de comunicarse de manera honesta y firme sin ser agresivo ni pasivo), y apóyale para que se sienta cómodo al expresarse.
3. **Enseñar sobre el respeto propio:** Ayúdale a comprender que merece ser tratado con respeto y dignidad en todas sus interacciones. Enséñale a reconocer las señales de comportamiento manipulador y cómo responder de manera apropiada.
4. **Promover la toma de decisiones autónoma:** Anímale a tomar decisiones por sí mismo y a confiar en su capacidad para hacerlo. Permitele experimentar las consecuencias de sus decisiones y apóyalo en el proceso de aprendizaje (aunque se confunda, el error nos enseña a avanzar).
5. **Enseñar a identificar manipulaciones:** Educa a tu hijo/a sobre las diferentes tácticas de manipulación que pueden usar otros niños, como la intimidación, la culpa o la manipulación emocional. Enséñale a reconocer estos comportamientos y a no ceder ante ellos.
6. **Fomentar relaciones saludables:** Ayuda a tu hijo/a a construir relaciones sólidas y positivas con otros niños que le apoyen y respeten. Enséñale a establecer límites saludables en sus relaciones y a rodearse de personas que la valoren tal como es.
7. **Practicar el liderazgo:** Bríndale oportunidades para liderar actividades o proyectos en los que pueda tomar decisiones y ejercer influencia de manera positiva. Esto le ayudará a desarrollar confianza en su capacidad para liderar y tomar el control de situaciones.
8. **Promover la empatía:** Enseña a tu hijo/a a comprender los sentimientos de los demás y a ser consciente del impacto de sus acciones en los demás. Promueve la empatía como una herramienta para fortalecer sus relaciones y evitar comportamientos manipuladores.
9. **Apoyar el autocuidado:** Ayúdale a desarrollar habilidades de autocuidado, fomentando hábitos saludables de manejo del estrés y la ansiedad. Enséñale a identificar y comunicar sus necesidades emocionales y a buscar apoyo cuando sea necesario.

10. **Ofrecer apoyo incondicional:** Bríndale un ambiente de apoyo donde se sienta seguro para expresarse y buscar ayuda si lo necesita. Demuéstrale que siempre puedes ser un recurso confiable al que acudir en busca de orientación y apoyo.

Al seguir estas pautas, podrás ayudar a empoderar a tu hijo/a para que no se deje manipular por otros niños y desarrolle la confianza y la autonomía necesarias para enfrentar los desafíos sociales de manera saludable.