

Una persona que se comporta **hábilmente a nivel social es asertiva** y realiza con frecuencia los siguientes comportamientos:

1. **Dice NO** o manifiesta su opinión aunque no coincida con su interlocutor:
 - Dice lo que considera oportuno ante una conversación, una petición o una demanda.
 - Expresa razonadamente sus argumentos para explicar o aclarar, su postura, como se siente o si quiere pedir algo.
 - Empatiza con el otro siendo capaz de comprender las opiniones, lo que sienten y lo que te piden.
2. Es capaz de **pedir favores y recibir críticas**
 - Es capaz de manifestar a la otra persona el problema que tiene con él para que deje de serlo.
 - Cuando necesita ayuda sabe como pedirla adecuadamente.
 - Pide que le aclaren las cosas cuando no lo entiende.
3. **Expresa sanamente sus emociones**
 - Manifiesta verbalmente y no verbalmente sus emociones tanto de gratitud, afecto,...
 - Dice y siente cuando algo le molesta, siente dolor, o esta desorientado,...

Visto muy básicamente lo que es la **Asertividad** vamos a ver **cómo hacemos para trasmitirlo a nuestros hij@s.**

Es sabido que nuestras capacidades y defectos son aprendidos de las experiencias, fundamentalmente, y de las palabras que a lo largo de nuestra infancia **nos trasmitieron nuestros padres/madres** y familia. Ahora somos nosotr@s quienes tenemos la ineludible responsabilidad y nuestra mayor obligación es **educarlos según las pautas de comportamiento más sanas**. Una de las más importantes es la de comportarse socialmente de manera habilidosa es decir que sean los más asertivos posible. Como todas las conductas **la asertividad se aprende, no se nace**. Se aprende con la experiencia y la práctica repetida. Por lo tanto como padres es una obligación moral con nuestros hij@ y con la sociedad el inculcarles el llamado **“saber estar y comportarse”** tanto con sus amigos como con los adultos.

Pautas básicas para aprender a comportarse de manera asertiva

El éxito en la transmisión de este tipo de comportamientos a nuestros hijos depende del ambiente en el que se desarrolla nuestros hij@s. Este ambiente puede influir muy positivamente en la seguridad y autoestima de los menores si somos capaces de hacerles sentir que están **respaldados y son queridos**. Esto hará que se desarrollen con una sana **autoestima** y una **seguridad** en sí mismo. Los padres y profesores son los elementos en el ambiente de los menores que resultan importantísimos para el niño, puesto que ellos son los que señalan las conductas positivas y son los **modelos de conducta** a imitar por los más pequeños. Como no me canso de repetir “**La palabra convence el ejemplo arrastra**”.

Para conseguir educar en la asertividad a nuestros hijos, que va revertir directamente en su autoestima y como consecuencia en su seguridad, hay que tener en cuenta en tu comportamiento como padre/madre tres cosas básicas pero muy importantes:

1. **No transmitir nuestros propios miedos y experiencias negativas** en nuestros hij@s. Tendemos a sobreprotegerlos cuando nosotros hemos padecido burlas y hacemos que se muestren de manera desconfiada hacia las interacciones con los demás. Esto llegamos a transmitirlo con actitudes, comentarios... (Como por ejemplo cuando estamos continuamente pendientes de lo que los demás dicen de nosotros...). Por el contrario lo que deberíamos hacer es aceptar a nuestros hij@s con sus ideas y actitudes y dejarle tener las experiencias, es el único modo de aprender. Nuestro papel es transmitir al niño nuestras propias experiencias huyendo de lo reglas rígidas y exclusivamente teóricas. Relatar nuestra experiencia sea adecuada o errónea llegará mejor al niñ@ que si decimos “tú lo que tienes que hacer cuando...”
2. **No etiquetar**, hay que corregir sobre los comportamientos. Debemos tener mucho cuidado con los mensajes que enviamos a nuestros hijos y el modo de hacerlo. Si nuestros hij@s de manera reiterada recibe el mensaje de que es malo, torpe, ...

terminará asumiendo este rol, y creerá que realmente es malo, torpe... y además recibe el mensaje de alguien en quien confía plenamente su madre, su padre o su maestro.

3. **Lo que esperamos de nuestros hijos deben ser razonables y adecuado a su nivel y edad.** Según el nivel madurativo le corresponde unas pautas de conducta, no podemos pretender que nuestros hijos se comporten por encima de su edad. Debemos ser pacientes y constantes en la transmisión de comportamientos adaptativos y sanos.

Que podemos hacer si nos damos cuenta que nuestros hij@s no se comportan asertivamente:

Nosotros como padres/madres podemos intervenir desde casa ayudándoles en su interrelación con el medio y con los factores que pueden influir en él. La asertividad la podemos enseñar de forma indirecta o directa

- **Formas indirectas:** en primer lugar, se trata de describir objetivamente el “problema” que presenta nuestro hij@. Esto lo lograremos escuchándole, dedicándole tiempo para descubrirlo, hay que ponernos en su lugar y ver el problema desde su punto de vista. Si nuestros hij@ no toma la iniciativa a contarnos su problema, lo que le pasa, debemos ser los padres/madres los que debemos dar el primer paso pero para ello es fundamental encontrar el momento que muchas veces no encontramos o no queremos encontrar. Como veis se trata de **ser empáticos con tu hij@**. Por otro lado, en este proceso de aprender a ser más asertivos, deberemos transmitirles la importancia de sus “derechos”. En el día a día, en las conversaciones con ellos e incluso comentando noticias... podemos introducir el tema de los derechos y así nuestro hij@ asimilará la existencia de unos ***derechos que él tiene que respetar, pero que también han de respetarse en él.***
1. Una buena idea es halagar los comportamientos asertivos.

Cuando tu hij@ se comporte de forma correcta, es bueno dirigir hacer un halago hacia él algo así como “muy bien, has demostrado que eres capaz para controlar la situación y decidir por ti mismo”.

2. Debemos hablar de forma positiva y constructiva

(“la próxima estoy seguro que lo harás mejor”) e intentar al máximo no hablarle de modo negativo (“no debes hacer así esto”) El lenguaje positivo implica expresarse de forma afirmativa y fijarse en lo positivo. El lenguaje negativo hace hincapié en lo erróneo, en los defectos.

- **Formas directas.** Muchas de las veces nuestros hij@s saben que tienen un problema de relación con los demás pero no saben cómo solucionarlo. Por ello los papás/mamás debemos de **acompañar el comportamiento de nuestro hij@**, primero debemos ver con él la situación que lleva a que se sienta mal, lo que sucede antes y las consecuencias. Debemos **formar “equipo”** con él. Lo primero que hay que transmitir es **seguridad, confianza** en que el problema tiene solución y los adultos tenemos que ser los primeros en creérnoslo para así transmitirlo. Esto adquiere mayor importancia si el caso de nuestro hij@ es de denominado acoso escolar y no sabe cómo afrontar el problema. El niño estará agobiado, angustiado, este estado emocional influye de manera negativa en su estado anímico y por supuesto en su rendimiento académico. En un caso de este tipo, el adulto padre/madre debe estar al lado del niño y ayudarle, analizando por qué se produce este acoso y cuál debe ser la respuesta del niño.

1. El/la papá/mamá debe ensayar con el niño la situación problemática, imaginarse las situaciones problemáticas y peligrosas y afrontarlas. Es importante **ofrecer al niño varias alternativas de conducta**. Esto conlleva que el niño amplíe su capacidad de decisión. También es bueno ponerle al niño **ejemplos concretos de casos similares** que el adulto conozca y, si puede ser, explicar cómo se superó la situación.
2. Un principio importante a tener en cuenta es que no debemos esperar avances de forma inmediata. Al contrario,

debemos considerar que **hay que avanzar poco a poco, con seguridad** y que el niño perciba cada avance como un éxito y esto redundará en aumento de seguridad.

Para concluir “Si queremos que nuestro hij@s se comporte de un modo asertivo, tenemos que comportarnos asertivamente” , No olvidar nunca que somos modelos de conducta.