

Valerse por uno mismo

*Un **intercesor(a)** es una persona que defiende a otra persona.*

Lo que sabemos:

Es inevitable que surjan situaciones cuando nuestros hijos tienen que valerse por sí mismos. Entre 25 a 30% de los estudiantes en los Estados Unidos dicen que han sido víctimas de “bullying” en la escuela. Sin embargo, un informe reciente muestra que los niños informan lo que les sucedió menos de la mitad de las veces. Los padres deben ayudar a los niños a que hablen sobre lo que sucede cuando están lejos de casa para que puedan sentirse cómodos al hablar con los adultos sobre su seguridad.



Como padres, protegemos y defendemos a nuestros hijos. Desde sus primeros momentos, estamos a cargo de casi todas las decisiones con respecto a su seguridad y sus entornos. Mientras los niños crecen y se vuelven más independientes, comienzan a tomar más decisiones por sí mismos. Podemos ayudar a los niños a tomar decisiones responsables y aprender a promover su propia seguridad. Los padres y cuidadores pueden enseñar a los niños habilidades que los ayudarán a tomar buenas decisiones, a valerse por sí mismos y estar seguros.

Intente esto:

- Las investigaciones nos dicen que los niños realmente buscan a los padres y cuidadores para que los aconsejen y los ayuden a tomar decisiones difíciles. Pase 15 minutos al día hablando con su hija(o). Hable de lo que pasa cada día. Sugiera palabras que pueden usar para describir las cosas buenas y malas que suceden cada día. Esto le da confianza a su hija(o) para poder hablar con usted si tienen un problema.
- Ayude a su hija(o) a sentirse segura(o) cuando describe sus emociones. Pregúntele sobre sus sentimientos para que sepa que puede hablar sobre sus problemas.
- Establezca límites claros y expectativas sobre cómo actuar. Separe las emociones de las acciones. Dígame que está bien estar enojado, pero no está bien golpear a alguien o ser desagradable porque uno está enojado.
- Cree momentos en los que los niños puedan solucionar problemas solos en un entorno supervisado. Esto puede ayudarles a tener más confianza para tomar sus propias decisiones.
- Revise [los artículos de StopBullying.gov](https://www.stopbullying.gov) para obtener ideas sobre lo que los niños pueden hacer para ayudar a prevenir el acoso escolar y lo que pueden hacer cuando sucede.

Para divertirse:

Mire el video “[Responsabilidad](#)” de *Raising Caring Kids* y hable sobre las habilidades que su hija(o) puede “usar” para protegerse de situaciones difíciles.