



Emociones



**Irene García  
Pérez**

Periodista

---

## Un niño que sabe decir ?no?, no se deja llevar por los demás

---

La asertividad es la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin molestar a los demás.

Es saber decir a los demás aquello que queremos, deseamos o nos molesta sin imponer nuestras ideas y sin quedarnos callados aguantándonos.

Se sitúa a medio camino entre la pasividad y la agresividad y es una **habilidad social**

**imprescindible** en la vida para conseguir lo que queremos sin dejarnos pisotear y, a la vez, sin dañar a los demás.

Es una habilidad fundamental que debemos transmitir a nuestros hijos para que no se dejen llevar por los demás en decisiones peligrosas o prohibidas como faltar a clase, probar el tabaco o el alcohol, robar algo en una tienda? Es decir, les permite decir ?no? ante situaciones que realmente no quieren llevar a cabo. Además, la asertividad permite que el niño defienda sus intereses sin recurrir a la fuerza o a los insultos.

Para enseñar asertividad a nuestros hijos podemos seguir estos consejos:

**Escucha** cuando te hable y enséñale a hacerse escuchar de manera amable pero firme cuando tenga un problema. Debes respetar sus opiniones: el primer sitio para mostrarse asertivo es en casa. No resuelvas siempre sus problemas. Debes **permitir que él solo arregle sus diferencias** con el amigo que le ha quitado el juguete o con el compañero de clase que no quiere jugar con él. Sobreprotegerle es malo para el desarrollo de su autonomía y su autoestima, ambas claves para ser asertivo. Cuando el problema sea más serio, ayúdale a **buscar la solución** y practica con él en casa lo que va a hacer o decir para resolver el conflicto de manera pacífica. Es importante transmitirle una serie de valores como el respeto, la amistad o no ser envidioso. La violencia nunca es la solución. Debes ejercer como un buen modelo, practicando en tu vida diaria la asertividad. Que te vea decir que no cuando realmente no quieres hacer algo de una manera franca y firme.

Habla con tu hijo de sus derechos, que sepa desde pequeño que tiene derecho a decir que no, a ser respetado, a no hacer algo que no quiera, a enfadarse y a expresar sus sentimientos.

EXPERTO:  
Irene García Pérez  
Periodista

**Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.**