

TEMA 9: Asertividad y defensa de tus derechos

Para este tema, discutimos la asertividad y la importancia de defender las necesidades de uno. La asertividad se refiere a pedir lo que queremos o necesitamos, o decir que no, de forma respetuosa. Discutimos las barreras para ser asertivos y practicamos la defensa de nuestras necesidades.

LECTURA RECOMENDADA*

Libro ilustrado:

How to Be a Lion by Ed Vere

Libro de capítulos:

The Last Fifth Grade of Emerson Elementary by Laura Shovan



*Los libros están escritos en inglés.

HABILIDADES

- Desafiar los pensamientos de preocupación que no son útiles si está nervioso de defenderse a sí mismo.
- Respuestas pasivas, asertivas y agresivas.
- Preguntar claramente qué nos gustaría que hiciera la otra persona, en lugar de preguntar qué nos gustaría que no hiciera la otra persona.

RESÚMEN

- Ser resiliente a menudo depende de obtener ayuda de otros.
- A menudo, necesitamos abogar por nosotros mismos para satisfacer nuestras necesidades.
- Podemos abogar de una manera que satisfaga nuestras necesidades y sea respetuosa.

PRÁCTICA EN CASA

Demuestre y haga que su hijo practique pedir lo que quiere de manera respetuosa. Por ejemplo, podría ser un alimento que su hijo quiera comer, una canción que quiera escuchar en la radio, una actividad que le gustaría jugar con un amigo o algo con lo que necesite ayuda.