



# Self-Advocacy For All Ages

**No one is a better champion for your child than you. However, children who learn to self-advocate are confident, self-aware, and more socially adept.**

As parents we take great joy in helping our children grow into full, happy, confident human beings. When they are young, part of our job is making sure they're getting attention and support from others to help them on their journey. Speaking to doctors, teachers, coaches, or friends is all part of being a parent.

**Although we are our children's most vocal advocates, one valuable skill we can help them attain is self-advocacy. This requires both willingness and ability.**



*Photo from United States Marine Corps*

- Tell your children it's OK and important to speak up for themselves
- Listen to them describe their strengths and weaknesses
- Discuss how to address these challenges
- Congratulate them when they assert themselves
- Give feedback on ways to speak up more effectively

## Self-Advocacy for Kids in the Early Years

It's never too early to begin teaching self-advocacy skills to our little ones. Even if it's as simple as asking them to choose which shirt they want to wear – red or blue – or which fruit they want to eat – apple or orange?

Giving them simple choices and praising their wise decision making skills will go a long way toward building their self-esteem and allowing them to feel confident in making whatever decisions they'll be capable of making as they grow.



# Auto-Defensa Para Todas las Edades

**Nadie es un mejor campeón que usted para su hijo. Sin embargo, los niños que aprenden a auto-defenderse tienen confianza. Son conscientes de sí mismos, y mucho más sociables.**

Como padres sentimos una gran alegría en ayudar a nuestros niños a crecer en plenitud, felices, ser seres humanos confiados. Cuando son jóvenes, parte de nuestro trabajo es asegurarse de que van a obtener la atención y el apoyo de los demás para ayudarles en su viaje. Hablando con médicos, maestros, entrenadores o amigos todo es parte de ser un padre.

**Aunque somos más defensores vocales de nuestros hijos, una habilidad valiosa con la que podemos ayudarles es a alcanzar la auto-defensa propia. Esto requiere voluntad y habilidad.**



*Foto del Cuerpo de Marines de los Estados Unidos*

- Digale a sus hijos que está BIEN es importante para hablar por sí mismos
- Escucharlos describir sus puntos fuertes y débiles
- Discutir cómo hacer frente a estos retos
- Felicítelos cuando asierten por ellos mismos
- Comentarios y sugerencias sobre la manera de hablar más eficaz

## Auto-Defensa para Niños en los Primeros Años

Nunca es demasiado pronto para comenzar a enseñar habilidades de auto-defensa a nuestros pequeños. Incluso si es tan simple como preguntar a elegir qué camisa quieren llevar, rojo o azul, o qué fruta se quieren comer, una manzana o una naranja?

Dándoles opciones simples y elogiando sus sabias habilidades de tomar decisiones les ayudará a construir su autoestima y les permitirá sentirse seguros al tomar cualquier decisión que sean capaces de tomar a medida que crecen.