

# Cómo los niños pueden usar artes marciales para ganar confianza en sí mismos



Al tratar de explicar cómo los niños pueden utilizar las artes marciales para ganar confianza en si mismos es importante entender que las artes no son lo que se ve en televisión.

La formación en artes marciales está basada en la no violencia. Hay muchas formas diferentes de artes marciales, pero salvando las diferencias, todas harán hincapié en en aspectos morales y en mejorar el autoestima.

Existen numerosas ventajas para inscribir a un niño en artes marciales. Algunas de ellas son que les proporcionará liderazgo y les ayudará a construir su propia autoestima, ganar confianza, respeto, cortesía, concentración y autodisciplina. Las artes marciales son una actividad física y mental, como así también un deporte, más seguro que algunos de los deportes escolares básicos, porque trabajan de forma individual y en equipo y en tres componentes: mental, físico y espiritual.

Adicionalment, para los niños con necesidades especiales o los que tienen algún trastorno por atención, hiperactividad y/o déficit de aprendizaje, las habilidades necesarias de participación en artes marciales es una gran forma de inculcarles técnicas estructuradas, mientras que les permite participar en un deporte bien coordinado.