IES “Los Boliches”

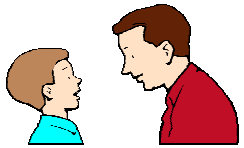
Departamento de Orientación

¿No quieres que tu hijo se vea involucrado en problemas de acoso?

Si no quieres, puedes,....

- **Dar modelos positivos**. Esto es, mantener unas buenas relaciones familiares, Demostrar que el comportamiento de los adultos en casa no es de acoso ni agresividad. Resolver amigablemente vuestros conflictos. No aceptar la violencia. Podéis proponeros 5 comentarios positivos por cada comentario negativo dirigido hacia vuestro hijo/a.

- **Hablar cada día con tus hijos**: escucha sus opiniones, no le digas que es una tontería lo que está diciendo, aunque te lo parezca. Ayúdale a encontrar soluciones a sus problemas poniéndose en lugar de los demás. No permitas que provoque a sus compañeros. Ayúdale a reflexionar sobre sus acciones.



- **Educarle en unos valores de respeto y tolerancia** ayudándole a crecer sintonizando con los sentimientos de los demás, tratando de entender cómo se siente la otra persona, respetando las diferencias y haciéndole entender la riqueza que nos proporciona la diversidad. No lo protejas excesivamente, facilita su independencia aunque en algunas ocasiones se equivoque. Cuando llegue el momento, estará mejor preparado para enfrentarse a situaciones conflictivas.

- **Definir unas normas claras y consistentes**. Explica claramente qué está permitido y qué no lo está, dando los argumentos necesarios y aplicando pocas normas pero de manera consistente. De nada sirve proponer muchas normas si no se exige su cumplimiento.

- **Darle oportunidades para que construya amistades**: preguntarle cómo le tratan los compañeros, interesarse por conocerles, invitarles a casa e intervenir en sus conflictos *tratando de mediar, sin adoptar posturas defensivas con nuestros hijos*.

- **Controlar los programas de TV**: Muchos programas y videojuegos refuerzan la idea de que la agresión es la única manera de resolver conflictos. No se trata de prohibir sino de enseñarles a ser críticos.

Favorecer que tenga alguna afición; la intimidación se produce cuando los chicos están juntos y no tienen nada constructivo que hacer.

Hablar sobre cómo afrontar los problemas: Ayudarle a tener respuestas adecuadas en el caso de que le molesten o le intimiden. No le aconsejes que tome la revancha. Responder agresivamente es la peor defensa y da más motivos al agresor para retomar los ataques. Explícale la diferencia entre una respuesta asertiva (seguridad en sí mismo, firme) y una agresiva (violenta, beligerante, hostil). Estimula a tu hijo/a que es espectador del acoso a actuar adecuadamente.

- **Implicarse en su evolución escolar**: Mantén contactos regulares con el centro, apoya al profesorado. Si tienes alguna duda o queja, háblala con el profesorado pero no lo desautorices delante de tu hijo. Forma parte con otros padres de grupos para debatir sobre la convivencia escolar.

Y, en general...

*Enseñe a su hijo a responder **controlando sus emociones** (sin ira ni llanto) y sin demostrar ironía.

***No reaccione exageradamente.** Cuando los padres reaccionan con exageración, pueden influir en la reacción exagerada del niño.

*Haga que le llegue el mensaje, **"tú puedes manejarlo"**.

*Aliente a su hijo para que **esté con otros que le hagan sentir bien** y no mal.

***Revisar su propio comportamiento con su hijo.** Los padres son un modelo de comportamiento para sus hijos. Hay que revisar si en las relaciones familiares se producen situaciones en las que se repiten continuamente las burlas.

IES "Los Boliches"

Departamento de Orientación

¿Qué puedo enseñarle a mi hijo que sufre acoso?

*Difícilmente tu hijo podrá evitar las burlas (porque nadie puede controlar lo que los otros dicen), pero **sí puede aprender a controlar sus propias reacciones**..*

Los padres puedéis enseñarle estrategias, que le fortalecerán al reducir sus sentimientos de impotencia.

Hablar consigo mismo. Ayuda a tu hijo/a a pensar sobre qué puede decirse a sí mismo/a cuando se burlan de él/ella. Puede decirse a sí mismo: "aunque no me guste esta burla, puedo manejarla". Debe preguntarse a sí mismo, "¿tienen razón cuando se burlan?". (no suelen tenerla). Y, sobre todo, "¿la opinión de quién es más importante...? ¿la del que está molestándome o la mía?" También es de ayuda pensar sobre las propias cualidades, para contrarrestar los comentarios negativos.

Ignorar. Reacciones de mal genio o llorar invitan a continuar las burlas; es más efectivo ignorar al que está molestando. El niño molestado no debe mirar ni responder al que le está molestando. Debe actuar como si el que se burla de él fuera invisible. Si es posible, es recomendable alejarse quien le está molestando. Los padres podrían representar con su hijo el papel de "ignorar" y premiarle por su actuación. Debe señalarse que el ignorar podría no ser efectivo en situaciones prolongadas de burlas.

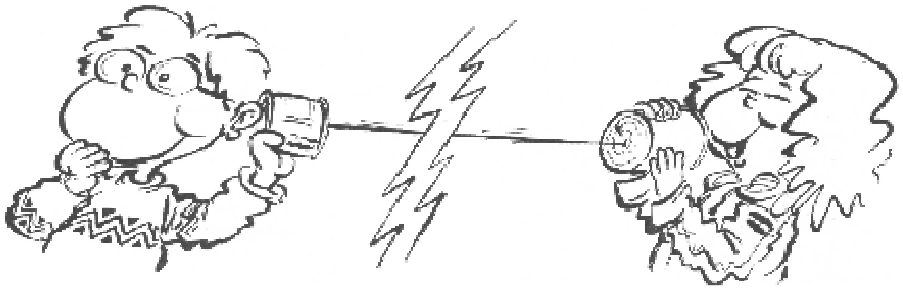
Mensajes en primera persona. El "mensaje-yo" es una forma de expresar los sentimientos. Se trata de expresar cómo se siente, qué le ha causado sentirse así y qué le gustaría que otros hicieran. Por ejemplo, podría decir, "Me siento mal cuando te burlas de mis gafas. Me gustaría que no lo volvieras a hacer". Esta estrategia funciona mejor cuando se expresa en una situación más estructurada y supervisada como es la clase. Cuando se utiliza en otras situaciones, como durante el recreo o en el autobús escolar, puede generar más burla si demuestra estar alterado. No obstante, esta es una habilidad fácil de enseñar a los niños para ayudarles a tratar con muchas situaciones. El niño debe aprender a tener contacto visual, a hablar claramente y a utilizar un tono de voz cortés.

Visualización. Se trata de crear imágenes de palabras que "rebotan". Así no tienen que creer lo que se les dice. Esta imagen puede ser creada mostrándoles como un balón rebota en una persona. Otra visualización efectiva es que el niño piense que tiene un escudo a su alrededor que ayuda a que las burlas y malas palabras le reboten. Una vez más, esta técnica le da a los niños el mensaje de que ellos pueden rechazar estas humillaciones.

Re-enfoque. Se trata de cambiar la percepción sobre el comentario negativo convirtiendo la burla en un elogio. Por ejemplo, un niño molesta a otro por sus gafas, "cuatro ojos, cuatro ojos,...". El niño molestado puede responder, "gracias por darte cuenta de mis gafas". El que está molestando generalmente queda confundido, especialmente cuando no hay una reacción de furia o frustración. O puede responder a la burla diciendo, "buena burla". PROCURA EVITAR LA IRONÍA o la afectación emocional (ira, pena).

Estar de acuerdo con los hechos. Puede ser una de las formas más fáciles de manejar un insulto o burla. Si el que se burla dice, "Tienes muchas pecas", el niño molestado responde, "Pues sí". Si el que se burla dice, "Eres un niño llorón", el niño molestado puede responder, "lloro fácilmente." Estar de acuerdo con los hechos generalmente elimina el sentimiento o el deseo de esconder las pecas o las lágrimas. Siempre debe PROCURAR EVITAR LA IRONÍA o la afectación emocional.

¿Y? La respuesta "¿y?" al que se burla muestra indiferencia ante la burla y le resta importancia. Los niños encuentran esta respuesta simple, pero muy efectiva.



Responder al que se burla con un elogio. Por ejemplo, si su hijo es molestado sobre la forma en que corre, puede responder, "Tú eres un corredor veloz".

Utilizar el humor. El humor muestra que se le ha dado poca importancia a la humillación o a los malos comentarios. La risa frecuentemente puede convertir una situación hiriente en una situación cómica.

Solicitar ayuda. Algunas veces es necesario para un niño buscar la asistencia o intervención de un adulto si el que se burla es persistente.