

Como las Familias Pueden Hablar de Bullying

Traducido de la versión en inglés que se encuentra aquí: <http://www.stopbullying.gov/prevention/talking-about-it/>

Ayuden a Sus Hijos a Entender Bullying

Los niños que saben lo que es bullying pueden mejor identificarlo. Ellos pueden hablar de bullying si les está pasando a ellos o a otros. Los niños deben saber maneras apropiadas de resistirlo y como buscar ayuda.

- Animen a sus hijos a hablar con un adulto de confianza si sienten que alguien les está haciendo bullying o si ven que a otros les están haciendo bullying. El adulto puede proveer consuelo, apoyo, consejos, aunque no puedan resolver el problema directamente. Animen a sus hijos a reportar el bullying cuando ocurra.
- Hablen de como resistir a los niños que hacen bullying. Denles consejos de cómo decir “basta” directamente y seguros de sí mismos. Hablen de las acciones que pueden tomar si esto no funciona, como alejarse de la persona y decirle a un adulto.
- Hablen de estrategias para mantenerse seguros, como quedarse cerca de adultos o grupos de niños.
- Anímenlos a ayudar a otros niños que sean “bullied” con demostrarles bondad y buscar ayuda.

Mantengan las líneas de comunicación abiertas

Las investigaciones nos dicen que los niños realmente buscan a los padres y guardianes para que les aconsejen y ayuden en las decisiones difíciles. A veces, pasar 15 minutos al día hablando puede tranquilizar a los niños y decirles que pueden hablar con sus padres si tienen un problema. Comience conversaciones sobre la vida diaria y los sentimientos con preguntas como estas:

- ¿Qué fue algo bueno que sucedió hoy? ¿Alguna cosa mala?
- ¿Cómo es la hora del almuerzo en tu escuela? ¿Con quién te sientas? ¿De qué hablan?
- ¿Cómo es viajar en el autobús escolar?
- ¿Qué es lo que más te gusta de ti?

Hablar directamente sobre la intimidación es un paso importante para entender cómo el problema podría estar afectando a los niños. No hay respuestas correctas o incorrectas a estas preguntas, pero es importante alentar a los niños y responderlas con honestidad. Asegúreles a los niños que no están solos para afrontar cualquier problema que surja. Comience conversaciones sobre el bullying con preguntas como estas:

- ¿Qué significa “bullying” para ti?
- Describe cómo son los niños que hacen bully. ¿Por qué crees que las personas hacen bullying o intimidan?
- ¿Cuáles son los adultos en los que más confías cuando se trata de cosas como la intimidación/bullying?
- ¿Alguna vez te has sentido asustado de ir a la escuela porque temías bullying? ¿En qué formas has intentado cambiarlo?
- ¿Qué crees que pueden hacer los padres para ayudar a detener la intimidación?
- ¿Tu o tus amigos han excluido a otros niños a propósito? ¿Crees que fue bullying? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué haces usualmente cuando ves que el bullying está ocurriendo?
- ¿Alguna vez has visto a niños en tu escuela siendo acosados por otros niños? ¿Cómo te hace sentir?
- ¿Alguna vez has tratado de ayudar a alguien que está siendo intimidado? ¿Qué pasó? ¿Qué harías si volviera a pasar?

Obtenga más ideas de cómo hablar con los niños sobre la vida y sobre la intimidación. Si surgen inquietudes, asegúrese de responder.

Hay formas simples en que los padres y guardianes pueden mantenerse al día con las vidas de los niños.

- Lea boletines de clase y folletos escolares. Hable de ellos en casa.
- Consulte el sitio web de la escuela.
- Asista a eventos escolares
- Salude al conductor del autobús
- Conozca a los maestros y consejeros en la noche de "Regreso a la escuela" o comuníquese por correo electrónico
- Comparta números de teléfono con los padres de otros niños

Animen a los niños a hacer lo que aman

Ayude a los niños a participar en actividades, intereses y pasatiempos que les gustan. Los niños pueden ser voluntarios, practicar deportes, cantar en el coro o unirse a un grupo de jóvenes o club escolar. Estas actividades les dan a los niños la oportunidad de divertirse y conocer a otros con los mismos intereses. Pueden generar confianza y amistades que ayudan a proteger a los niños del bullying.

Modelen cómo tratar a los demás con amabilidad y respeto

Los niños aprenden de las acciones de los adultos. Al tratar a los demás con amabilidad y respeto, los adultos les muestran a los niños en sus vidas que no hay lugar para la intimidación. Incluso si parece que no están prestando atención, los niños observan cómo los adultos manejan el estrés y los conflictos, y cómo tratan a sus amigos, colegas y familiares.