

ESTRATEGIAS QUE FAMILIARES ADULTOS PUEDEN ENSEÑAR A CHICAS Y CHICOS

Sobre ideas de Judy S. Freedman

A veces las burlas no pueden evitarse y no siempre se puede controlar lo que otras personas dicen; sin embargo, pueden aprender a controlar sus propias reacciones. Padre y madre pueden enseñar algunas estrategias que los fortalecerán mientras reducen sentimientos de impotencia. Cuando se dan cuenta que hay estrategias efectivas que pueden utilizar en estas situaciones de burlas, sus habilidades de afrontamiento y resolución se fortalecen.

***Hablar consigo mismo.** Ayude a su hijo/a a pensar sobre qué puede decirse a sí mismo cuando es objeto de burlas. Por ejemplo, puede decirse, "aunque no me guste esta burla, yo puedo manejarla". Debe preguntarse a sí mismo, "¿es verdadera esta burla? ¿Es importante?". Frecuentemente no lo es. Otra pregunta importante es, "La opinión de quién es más importante... del que está molestándome o la mía?" También es de ayuda para quien está siendo molestado pensar sobre sus cualidades para contrarrestar los comentarios negativos.

***Ignorar.** Reacciones de mal genio o llorar frecuentemente invitan a continuar las burlas; por lo tanto, generalmente es más efectivo ignorar a quien lo está molestando. Chicas y chicos deben actuar como si quien se burla de ellos fuera invisible y actuar como si nada estuviera pasando y si es posible, conviene alejarse del que lo está molestando. "Pasar"

* **Mensajes en primera persona.** El "mensaje Yo" es una forma firme para que expresen sus sentimientos. Un niño o una niña expresa cómo se siente, qué le ha causado sentirse así y qué le gustaría que otras personas hicieran diferente. Por ejemplo, podría decir, "Me siento mal cuando te burlas de mis gafas. Me gustaría que no lo volvieras a hacer". Esta estrategia generalmente 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, esto puede generar más burla cuando se percibe que la niña o el niño molestado está alterado. No obstante, esta es una habilidad fácil de enseñar para ayudarles a tratar con muchas situaciones. El niño o la niña debe aprender a tener contacto visual, a hablar claramente y a utilizar un tono de voz cortés.

* **Visualización.** Muchos niños y niñas responden bien a palabras visualizadas que les "rebotan". Esto les da la imagen de no tener que aceptar o 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 o la niña imagine que tiene un escudo a su alrededor que ayuda a que las burlas y malas palabras le reboten. Una vez más, esta técnica les da el mensaje de que pueden rechazar estas humillaciones.

* **Re-enfoque.** El re-enfoque cambia la percepción sobre el comentario negativo convirtiendo la burla en un elogio. Por ejemplo, una niña molesta a otra por sus gafas, "cuatro ojos, cuatro ojos, tienes cuatro ojos". La niña de gafas puede responder decentemente, "gracias por darte cuenta de mis gafas, ¿a que son bonitas?". La que está molestando generalmente queda confundida, especialmente cuando no hay una reacción de furia o frustración. Otra niña podría responder a la burla diciendo, "es una burla excelente".

•**Estar de acuerdo con los hechos.** 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, "sí, yo tengo muchísimas pecas, millones de pecas". Si quien se burla dice, "Eres una niña llorona", la niña puede responder, " pues sí, lloro con facilidad" Estar de acuerdo con los hechos generalmente elimina el sentimiento o el deseo de esconder las pecas o las lágrimas.

* **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. Cuando un niño o niña es molestada, puede funcionar responder con un elogio. Por ejemplo, una niña es molestada sobre la forma como corre, ella podría responder, "Tú sí que corres deprisa".

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

* **Solicitar ayuda.** A veces pedir ayuda es necesario, que no tenga ningún problema en pedirla a profesores y profesoras.