

Diez acciones que los padres de ben tomar para enfrentar la intimidación

Fuente: Education.com Bullying Special Edition, copyright 2012

<http://www.education.com/topic/school-bullying-teasing/>

Guest Editors: Shelley Hymel, PhD, Amanda Nickerson, PhD, & Susan Swearer, PhD

Las últimas investigaciones muestran que más de la mitad de los niños son, al menos en ocasiones, directamente implicados en la intimidación ya sea como autor, como víctima, o ambas cosas; y muchos de los que no participan directamente son testigos de alguien que es intimidado regularmente. Ningún niño es inmune; niños de todas las razas, géneros, grados y sectores socio-económicos son afectados. Sin embargo, no tiene que ser de esta manera. Como padres tenemos el poder de reducir la intimidación. Aquí están las diez acciones que Education.com dice que puede tomar para reducir la intimidación:

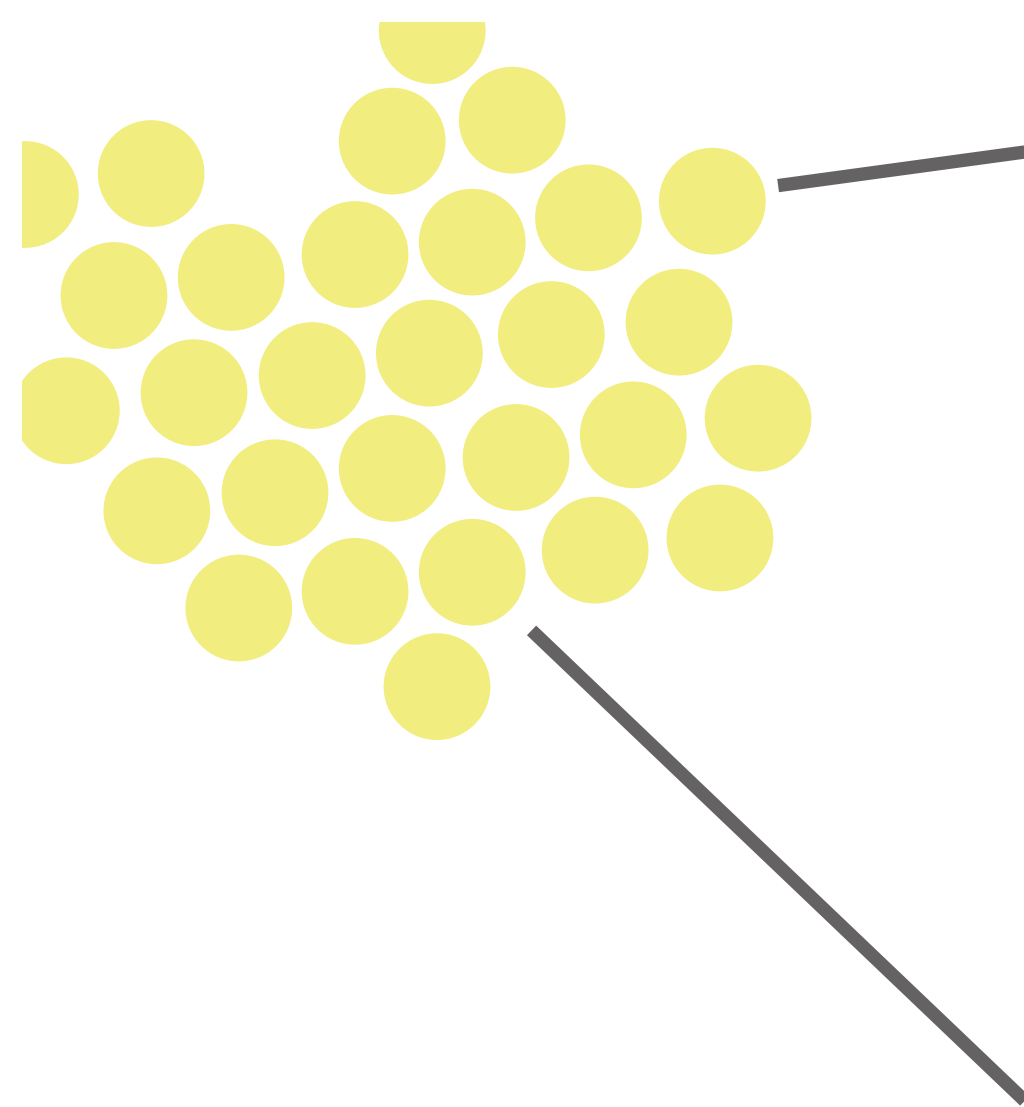
1. Hable y escuche a sus hijos todos los días. Investigaciones muestran que los padres suelen ser los últimos en saber cuando sus hijos han sido autores o víctimas de intimidación. Usted puede ayudar a sus hijos a reducir este riesgo con la participación frecuente en las conversaciones sobre su vida social. Dedique unos minutos cada día a preguntarles con quién pasan tiempo en la escuela y en su vecindario; lo que hacen en las clases y durante el recreo; con quién comen su almuerzo o lo que sucede en el camino hacia o de regreso de la escuela. Si su niño se siente cómodo hablando con usted acerca de sus compañeros antes de que esté implicado en un caso de intimidación, será mucho más probable que lo involucre en la situación después.

2. Pase tiempo en la escuela y en el recreo. Las investigaciones muestran que el 67% de las intimidaciones ocurren cuando los adultos no están presentes.

Las escuelas no tienen los recursos para hacerlo todo y necesitan la ayuda de los padres para reducir la intimidación. Al ofrecer su tiempo como voluntario una vez a la semana o una vez al mes, puede hacer una diferencia real. Es estar presente y ayudar a organizar juegos y actividades que promuevan nuevas amistades entre los niños. Asegúrese de coordinar su tiempo para ser voluntario con el maestro de su hijo o el director de la escuela.

The
BULLY
Project

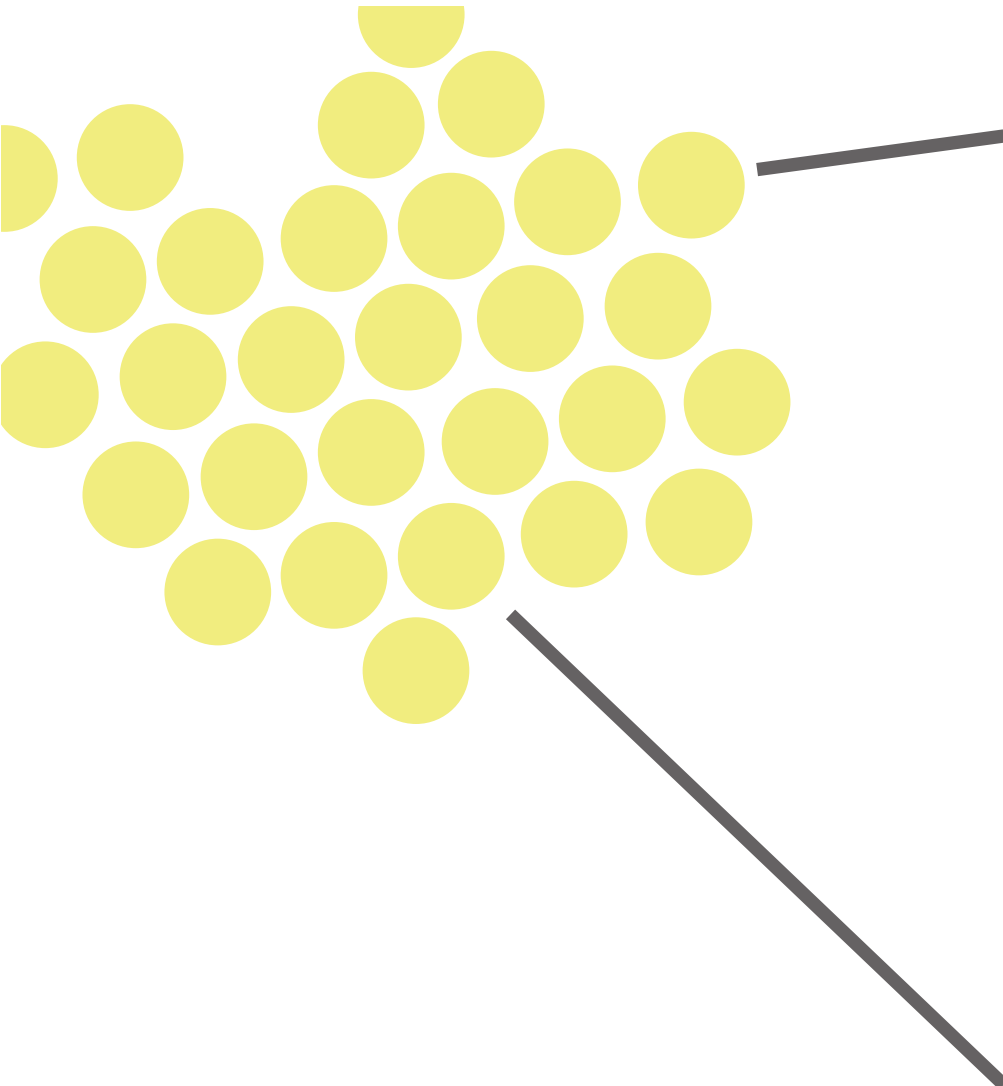




3. Sea un buen ejemplo de bondad y liderazgo. Sus hijos aprenden mucho sobre las relaciones viéndolo a usted. Cuando se disgusta con un camarero, un empleado de ventas, otro conductor en la carretera, o incluso con su hijo, usted tiene la gran oportunidad de modelar técnicas de comunicación eficaz. ¡No lo arruine perdiendo su temperamento! Cada vez que habla con otra persona de una manera enojada o abusiva, le está enseñando a su hijo que la intimidación es tolerable.

4. Aprenda los signos. La mayoría de los niños no le dicen a nadie (especialmente a un adulto) que han sido intimidados. Por lo tanto, es importante que los padres y los maestros aprendan a reconocer los signos de quienes son víctimas frecuentes: la pérdida de pertenencias personales, las quejas de dolores de cabeza o dolores de estómago para evitar el recreo o las actividades de la escuela; el tratar de llegar a la escuela muy tarde o muy temprano. Si sospecha que un niño está siendo intimidado, hable con el maestro del niño o busque una manera de observar sus interacciones sociales para determinar si sus sospechas son ciertas. Hable directamente con el niño acerca de la situación.

5. Crear hábitos saludables contra la intimidación a temprana edad. Ayude a desarrollar hábitos contra la intimidación y la victimización en sus hijos, tan pronto como estén en edad preescolar. Enseñe a sus hijos lo que no se debe hacer; no a los golpes, empujones, bromas diciendo “na-na-na-na-na”, o a ser maldoso con los demás. Ayude a su niño a entender cómo se siente al ser el receptor de estas acciones (por ejemplo, “¿Cómo crees que te sentirías si te pasara a ti?”). Estas estrategias pueden mejorar la empatía por los demás. Igualmente o más importante, enséñele a sus hijos qué hacer - la bondad, la empatía, el juego limpio y esperar su turno son habilidades críticas para las buenas relaciones entre los niños. Los niños también necesitan aprender cómo decir “no” firmemente, y cómo evitar ser maldosos con los demás. Enseñar a su hijo acerca de qué hacer si otros niños están actuando mal; por ejemplo, buscar a un adulto inmediatamente; decirle al niño que se está burlando o intimidando “ALTO”; salirse a tiempo de la situación. Podría ayudar a su hijo practicando cómo debe actuar en estas situaciones. Y la repetición ayuda: practique estas técnicas periódicamente con sus niños en preescolar y en grados menores de la primaria.



6. Ayude a la escuela de su niño a reducir la intimidación de manera eficaz. Si sus hijos han sido intimidados o no, usted debe saber lo que su escuela está haciendo para enfrentar la intimidación. Las investigaciones muestran que las reglas de “cero-tolerancia “ no son eficaces. Funcionan mejor los programas educativos que ayudan a crear un clima social sano en la escuela. Esto significa la enseñanza de los niños en cada grado para ser líderes incluyentes y empáticos para todos y el enseñar técnicas de resistencia eficaz para las víctimas. Si su escuela no tiene estrategias eficaces o reglas establecidas para reducir la intimidación, hable con el director y abogue por el cambio.

7. Establezca reglas en el hogar sobre la intimidación. Sus hijos necesitan escuchar de forma explícita, que NO es normal o tolerable intimidar a otra gente, o ser intimidado o dejar que otros niños sean intimidados. Asegúrese que sus hijos sepan que si son intimidados físicamente, verbalmente, o socialmente en la escuela, por un hermano, en su vecindario, o en el Internet, es importante que le informen a usted y que usted les ayudará. También necesitan saber lo que significa ser abusador (muchos niños no saben que están intimidando a otros), y que ese comportamiento es perjudicial para otros y no es aceptable. Usted puede ayudar a sus hijos a encontrar otras maneras de ejercer su poder personal, su posición y liderazgo en la escuela. También puede trabajar con ellos, con sus profesores y directores para aplicar un plan de bondad en la escuela.

8. Enséñele a su hijo cómo ser un buen testigo. Las investigaciones muestran que los niños que son testigos de la intimidación se sienten impotentes y raramente intervienen. Mientras que los niños que toman medidas para actuar, pueden tener un poderoso efecto positivo en la situación. A pesar de que un niño nunca tiene la responsabilidad de ponerse a sí mismo en peligro, los niños pueden efectivamente parar una situación de acoso gritando “¡Alto! ¡estás intimidando!”. Los niños también pueden ayudar a otros siendo un apoyo para la víctima; no dando atención especial al niño abusador y / o reportando a un adulto lo que vieron.



9. Enséñele a su niño acerca de la intimidación por el Internet.

Los niños no se dan cuenta que la intimidación por el Internet incluye: el envío de mensajes groseros, vulgares y/o de mensajes e imágenes amenazantes; del emplazamiento de información sensible o privada sobre otra persona; pretender ser otra persona con el fin de hacerle daño a esa persona, e intencionalmente excluyendo a alguien de un grupo en el Internet. Estos actos son tan nocivos como la violencia física y no deben ser tolerados. Sabemos por las investigaciones que entre más tiempo pasa un adolescentes en el Internet, más probabilidades hay de que sea víctima de la intimidación por Internet; por eso, limite el tiempo que pasan sus hijos en el Internet.

10. Corrala voz de que la intimidación no debe ser una parte normal de la infancia.

Algunos adultos dudan en actuar cuando observan o escuchan acerca de la intimidación, porque piensan que la intimidación es una fase típica de la infancia que debe ser soportada y que puede ayudar a los niños a "endurecerse". Es importante para todos los adultos comprender que la intimidación no debe ser una parte normal de la infancia. Todas las formas de intimidación son perjudiciales para el autor, la víctima y para los testigos; y que los efectos pueden durar por mucho tiempo, hasta la edad adulta, y que pueden incluir la depresión, ansiedad, el abuso de sustancias, la violencia familiar y comportamiento criminal. Los esfuerzos para enfrentar eficazmente la intimidación requieren de la colaboración de la escuela, el hogar y la comunidad. Transmita esta lista y los artículos que ha leído a todos los padres, maestros, administradores, programas después de la escuela, consejeros de campamentos y los líderes espirituales que usted conozca. La intimidación es un enorme problema, pero si todos trabajamos juntos, es uno que podemos combatir.