

INTIMIDACIÓN Y MALTRATO ENTRE COMPAÑEROS/AS CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

Conviene aclarar que todos los conflictos que viven nuestros hijos e hijas no son *bullying* -Desde ahora *acoso*-. Los malentendidos, roces, cambios de pandilla... son problemas que ayudan a construir el mundo de relaciones sociales. Aprender a solucionarlos de manera positiva, tratando de entender las posturas de otras personas es una buena forma de prevenir la violencia y de avanzar hacia la madurez de forma sana.

Aplicar estos consejos en la educación de los hijos e hijas puede servirles a ustedes para ayudarles a que se socialicen mejor. Se trata de un proceso largo, en el que son importantes los modelos que ofrece la familia y los círculos cercanos tanto de personas adultas como de iguales.

Se trata de crear las condiciones adecuadas para que el acoso y otras conductas violentas no se produzcan y, si lo hacen, puedan ser atajadas rápida y eficazmente. Se trata, simplemente de ayudar a nuestros hijos e hijas en su tránsito hacia la vida adulta.

- Tener en cuenta que nuestro hijo o hija puede ser víctima de acoso pero que también puede ser testigo o agresor/a. En todos los casos necesita ayuda familiar.
- Es importante que en estos temas haya respuestas coherentes entre la madre y el padre, evitando desautorizaciones en un sentido u otro.
- Dar modelos positivos.
 - Mantener unas buenas relaciones familiares.
 - Resolver amigablemente sus conflictos (de usted).
 - No aceptar la violencia. Ser muy claros en esto. Separar claramente lo que es defenderse de lo que es defenderse utilizando violencia. Defenderse es legítimo, emplear la violencia no lo es.
 - Ser ejemplos de vida. Ser ejemplos de no violencia.
- Hablar cada día con sus hijas y/o hijos:
 - Escuchen todas las opiniones de los miembros de la familia sin descalificaciones. Procuren no referirse a las cosas de la hija o del hijo como de chiquilladas, tonterías... Se trata de que se sientan escuchados, entendidos, esto facilitará que cuando haya un problema

puedan comunicarlo con facilidad. Es posible que la hija o el hijo verbalice sufrimiento, esto seguramente nos va a doler, es importante tener en cuenta que nuestro posible rechazo no elimina el sufrimiento. Debemos entonces aceptar que el sufrimiento es real, luego le ayudaremos a transformarlo.

- Ayúdenle a encontrar soluciones a sus problemas, para ello conviene enseñarle a ponerse en el lugar de las demás personas.
 - No permitan que provoque a sus compañeros y/o compañeras.
 - Ayúdenlo a reflexionar tanto sobre las consecuencias de sus acciones u omisiones como de sus responsabilidades al respecto.
 - Verbalicen en las conversaciones familiares su postura crítica con los comportamientos violentos que se comenten. Sean muy críticos ayudando a que los menores asimilen y preguntándoles cómo lo ven ellos y cómo lo resolverían de manera no violenta.
- **Educar en el respeto, la tolerancia y la responsabilidad**
 - Ayudándole a comprender y situarse en los sentimientos de las demás personas. Hablen en casa de cómo se sienten ustedes y escuchen cómo se siente su hijo o hija. Compartir nuestros sentimientos nos ayuda a nosotros, además, ayuda a nuestros hijos e hijas a reconocer los propios y a sintonizar con los de las demás personas.
 - Somos seres limitados y, por tanto, puede que nos estemos equivocando. No siempre tenemos la razón aunque estemos seguros de ello. Es posible que hijas e hijos en un momento determinado de sus vidas nos vean como seres perfectos. Si tratamos de alimentar y mantener esta idea siempre se van a comparar con ella, con lo cual es muy posible que tengan dificultades para aprobarse a sí mismos, nunca se considerarán "Lo suficientemente buenos"
 - Reconocer ante nuestros hijos e hijas sinceramente nuestros errores les ayuda y nos ayuda a mantener una buena relación familiar.
 - Su hija o hijo debe ver que ustedes respetan las diferentes características de todas las personas. Que también respetan, aunque no compartan, las opiniones de los demás.
 - No protejan a su hija o hijo de las consecuencias de sus decisiones, ayúdenle a asumirlas. Marquen claros los límites y las consecuencias de romper esos límites. Hay muchas cosas que están bajo responsabilidad de las niñas y niños y de los adolescentes, es importante que tengan conciencia de ello y actúen en consecuencia.
 - **Definir unas normas claras y consistentes.**
 - Explicar claramente qué está permitido y qué no lo está, dando los

argumentos necesarios y aplicando pocas normas pero de manera consistente. El incumplimiento de una norma debe tener claras las consecuencias, que deberán ser asumidas, no como venganza o castigo sino como sólo eso, una consecuencia.

- De nada sirve proponer muchas normas si no se exige su cumplimiento.
 - Evitar poner las normas en momentos de enfado o alteración. Procurar no hacerlo de forma reactiva a acontecimientos concretos.
 - Dar pasos inequívocos hacia la autonomía y responsabilidad, cada cambio en la estructura de los límites debe ser verbalizada con la hija o el hijo.
- **Darle oportunidades para que construya amistades:**
 - Preguntarle frecuentemente por sus amistades. A veces puede contestar con algo parecido a ¿A ti qué te importa? No se altere y responda su verdad: que le importa todo lo que esté relacionado con él o ella.
 - Preguntarle cómo le tratan los compañeros y compañeras. Interésense por cómo los trata él o ella.
 - No es bueno criticar duramente a las amistades de los hijos. Tengan en cuenta que, a partir de los 10 u 11 años, son muy importantes. Mejor si usted intenta conocerlas, piense en abrir las puertas de su casa. Que su hija o hijo detecte que usted aprecia a su cuadrilla.
 - Si su hija o hijo es pequeño, conviene salir a la plaza o al parque con ella o él y observe cómo se relaciona. Comente con los otros padres y madres. Faciliten que vayan haciendo grupos en los que compartir juegos.
 - Faciliten a su hijo o hija momentos de alegría compartida con otros chicos y chicas de la edad.
 - **Controlar los programas de TV:**
 - Muchos programas, videojuegos y temas de Internet refuerzan la idea de que la agresión es la única manera de resolver conflictos. No se trata de prohibir sino de enseñarles a ser personas críticas.
 - Es necesario que ustedes sepan qué ve su hijo o hija. No es recomendable que consuman tele sin control.
 - Dosificar las horas de televisión.
 - Poner límites no está mal. Por ejemplo, "¿Tele? Siempre un minuto menos que estudiando". "Tele siempre después de que la tarea esté hecha (tarea escolar, tarea doméstica...)". "El mando en manos de mamá o papá". "En casa solo se ve la tele el viernes y el sábado"

- Evitar el hábito de encender la tele al llegar a casa. Evitar comer con la tele encendida y que la sobremesa quede cortada para ver la tele.
- No procede que haya aparatos de televisión en los dormitorios de los menores.
 - Convierta el visionado de algún programa en acontecimiento familiar, momento para pasar un buen rato juntos.
- **Control sobre Internet.**
 - Procede que el ordenador se encuentre en el cuarto de estar y con la pantalla donde usted pueda verla.
 - Controlar el tiempo de uso. Ponga límites, por ejemplo "Tele u ordenador siempre un minuto menos que estudiando".
 - Comentar con su hijo o hija lo que ve o con quienes habla.
 - Aprenda algo sobre el uso de Internet, sobre el uso de las redes sociales. En esta página puede encontrar buenas ideas: <http://www.pantallasamigas.net/>
 - Aconsejar a su hija o hijo **que no cuelgue fotos ni aporte datos personales**. Insista si es preciso.
 - La cámara Web no aporta nada y tiene serios riesgos.
 - **Favorecer que tenga alguna afición:**
 - "Cuando el diablo no tiene que hacer..." No hacer nada ayuda poco. Mejor fomentar aficiones y si estas requieren compartir espacios, tiempos y materiales con otras personas, mejor.
 - **Hablar sobre cómo afrontar los problemas:**
 - Ayudarlo a que tenga respuestas adecuadas en el caso de que le molesten o le intimiden. Tal vez sea necesario que aportemos dos o tres frases "tipo" de respuesta. Por ejemplo si le dicen que está gordo o es una foca entrenarle en tono y chiste "pues sí, aquí hay cantidad,... pero todo es bueno y estoy encantado" "Sí qué le vamos a hacer, me ha tocado ser gordo, ¿y?"...
 - No le aconseje NUNCA que tome la revancha o que pegue más fuerte. Tenga en cuenta que responder agresivamente es la peor defensa y da más motivos al agresor para retomar los ataques.
 - Explíqueme la diferencia entre una respuesta asertiva (seguridad en sí mismo, firme) y una agresiva (violenta, beligerante, hostil).
 - Dar instrucciones claras a su hijo/a para el caso de que presencie o sea testigo de algún episodio violento. Recomiéndeme expresamente que se lo diga a usted. Usted debe ponerlo en conocimiento del centro educativo o de aquellas personas que puedan intervenir.

- **Implicarse en su evolución escolar:**
 - Mantenga contactos regulares con el centro educativo.
 - Apoye al profesorado y apóyese en él. Si tiene alguna duda o queja, hablela con el profesorado evitando desautorizarlo delante de su hijo o hija.
 - Hable usted con otros padres y madres sobre la importancia de que chicas y chicos se lleven bien. Sean ustedes un buen modelo de relación para el grupo de chicos y chicas al que pertenece su hija o hijo.
 - A veces es posible que le cuente a usted que ha sido testigo o protagonista de algún hecho violento en el colegio en este caso es muy importante que usted lo ponga en conocimiento del centro.