

Apoyando la capacidad de defenderse.

¿Cómo evitar que nuestras hijas e hijos sean víctimas de bullying?

¿Qué es el bullying?

El bullying es una forma de ejercicio de la violencia que puede resultar muy doloroso e invalidante para quien lo sufre. Este se define como toda acción (golpear, burlarse, molestar) u omisión (ignorar, hacer el vacío, excluir) que tiene el propósito de agredir y hostigar de modo reiterado. Esta puede ser realizada dentro o fuera o del establecimiento educacional por estudiantes que, en forma individual o colectiva, atentan en contra de otro estudiante. Para ello, se valen de una situación de superioridad o de indefensión del estudiante afectado.

La principal característica del bullying es que la situación de hostigamiento se repite y mantiene a través del tiempo causando daño físico y/o emocional a quien lo padece. No se trata de una o dos veces en que a un niño o niña le molestan, sino que son situaciones en que este se transforma en una víctima habitual. Por ello, es necesario abordar estas situaciones desde sus primeras manifestaciones.

Si bien los padres y madres quisiéramos proteger a nuestros hijos de todos los posibles peligros que pueden encontrar, no podemos estar en los medios sociales en que ellos transitan ni podemos controlar las conductas de otros hacia nuestros hijos, pero sí podemos ayudarles a desarrollar habilidades que les prevengan de ser sometidos a situaciones como estas.

Para ello, debemos conocer algunos factores protectores frente al bullying que pueden ayudar a evitar ser sus víctimas, y acciones tempranas que se pueden realizar en cuanto aparecen las primeras señales de este, de manera de prevenir pasar de una o dos situaciones aisladas en que se es molestado/a a estar en una situación de hostigamiento reiterado y sistemático:

1.- Mantener un canal abierto de comunicación con nuestros hijos e hijas que permita que nos hagan saber cualquier situación irregular en sus contextos.

Esto implica darles confianza para que nos puedan contar de todo sin sentir que son juzgados como débiles o minimizados en sus problemas. Por el contrario, deben sentir que están en un espacio seguro cuando nos cuentan algo, que son escuchados con atención y que les mostramos interés. De ese modo, si son molestados, nos lo harán saber a tiempo y podremos apoyarles.



2.- Darle espacio a sus emociones.

Si tu hijo o hija acude a ti a contarte que se han reído de él/ella o le han excluido, es importante acoger la emoción con la que llega: “¿cómo te sentiste con lo que te dijeron?”, en lugar de rechazar su estado emocional con un: “no es para tanto”; “no es para llorar así”, “tienes que ser más fuerte”. Estos mensajes provocan que los niños se retraigan y no expresen sus emociones, ya que se les ha manifestado que es incorrecto sentir así y, en adelante, aprenderán a esconder sus emocionalidad para no ser juzgados y quedar en situación de desmedro frente a los ojos de sus padres. Esto es muy peligroso, porque cuando los niños y niñas nos ocultan sus emociones no tenemos modo de saber qué les está ocurriendo y no podemos acompañarles frente a las situaciones difíciles.



3.- Trabajar en afirmar su seguridad.

Cuando los niños y niñas son molestados por sus pares pueden dudar de su propia valía, ya que ante una burla o comentario hiriente es normal que el niño se sienta especialmente sensible y vulnerable. Una buena manera de darle seguridad y hacerlo sentir acompañado y comprendido es **compartir con él situaciones similares por las que hayas pasado** en tu infancia (y que hayan tenido un final feliz).

Por ejemplo: “cuando yo era niño me ocurrió algo muy parecido, así que te entiendo perfectamente porque yo también me sentía muy triste y frustrado. ¿Sabes qué hice yo en esa ocasión? Y así mostrarles situaciones con un final feliz”. A continuación orientarle y trabajar con él cómo puede enfrentar la situación que le aqueja, mostrándole respaldo y cariño.

4.- Ayudarle a desarrollar habilidades para enfrentar situaciones en que es molestado/a.

Entre estas:

- Enseñarle a defenderse sin usar la violencia, sino con asertividad: Poder decirle a quien le molesta: “entiendo que no te guste mi peinado, pero a mí me encanta y yo soy quien lo usa”; “Gracias por tu opinión, pero no te la pregunté”; “Parece que tú quieres que yo me enoje, pero no estás ni cerca, no lo vas a conseguir”. Además, instruirle de salir del espacio del acosador, rodearse de otras personas que estén lejanas a su círculo.
- Ignorar al acosador: no mostrar enojo, pena o molestia delante de los demás. Muchas veces la fuente de satisfacción del acosador es el efecto que provoca en la víctima y en los testigos a quienes les puede parecer gracioso lo que hace.
- Buscar ayuda: informar a los profesores y adultos que le rodean de la situación.
- Orientarles para que puedan estar siempre acompañados en el espacio escolar, especialmente en lugares menos visibles para los adultos. Apoyarles a elegir amistades entre los niños y niñas que son más empáticos y cuidadosos con las demás personas.



En definitiva, es importante ser guías y orientadores para ayudarles a enfrentar estas situaciones, dándoles respaldo, confianza, mostrándoles que no están solos. Eso implica mantener nuestra propia calma para ser un refugio para ellos en estos momentos y no caer en situaciones de desborde, de enojo o desesperación, ya que eso no ayuda a nuestro hijo o hija. Frente a situaciones como estas, ellos necesitan un adulto tranquilo con quien conversar y en quien apoyarse.

Palabras claves

Confianza - Orientación - Actuación frente a las primeras señales - Tranquilidad.