# Diez Acciones de los Padres Peden Tomar para Enfrentar la Intimidación

©photo by: Arwen Abenstern

education.com

Las últimas investigaciones muestran que **más de la mitad de todos los niños son, al menos en ocasiones, directamente implicados en la intimidación como autor, 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 para ayudar a reducir la intimidación. Aquí están las diez acciones que Education.com dice que usted puede tomar para reducir la intimidación:

1. **Hable con y escuche a sus hijos - todos los días.** Investigaciones muestran que los padres suelen ser los últimos en saber cuándo sus hijos han sido autores o victimas de intimidación. Usted puede ayudar a sus hijos a reducir este trenzo con la frecuente participación en las conversaciones sobre su vida social. Dedique unos minutos cada día preguntando con quien pasan el tiempo en la escuela y en su vecindario, lo que hacen en las clases y durante el recreo, con quien comen el almuerzo, o lo que sucede en el camino hacia o de regreso de la escuela. Si su niño se sienta 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 necesita la ayuda de los padres para reducir a la intimidación. Ya sea que usted puede dar su tiempo como voluntario una vez a la semana o una vez al mes, usted puede hacer una real diferencia sólo por estar presente y ayudar a organizar juegos y actividades que promuevan nuevas amistades entro los niños. Asegúrese de coordinar su tiempo voluntario con el maestro de su hijo o director de la escuela.

3. **Sea un buen ejemplo de la bondad y el liderazgo.** Sus hijos aprenden mucho sobre las relaciones viéndolo a usted. Cuando se enoja con un camarero, un empleado de ventas, otro conductor en la carretera, o incluso con su hijo, usted tiene una 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 esta 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 víctimas frecuentes, como la pérdida de pertenencias personales, las quejas de dolores de cabeza o dolores del estómago, evitando el recreo o las actividades de la escuela, y tratar de llegar a la escuela muy tarde o muy temprano. Si sospecha que un niño puede ser intimidado, hable con el maestro del niño o busque una manera de observar sus interacciones sociales para determinar si sus sospechas podrían ser ciertas. Hable directamente con su niño acerca de la situación.
5. **Crea hábitos saludables contra la intimidación temprana edad.** Ayude a desarrollar hábitos contra la intimidación y la victimización en sus hijos, tan pronto como la preescolar. Enseñe a sus hijos lo que no se debe hacer - golpes, empujones, bromas diciendo "na-na-na-na-na", o ser maldoso a los demás. Ayude a su niño a entender cómo se siente ser el receptor de estas acciones (por ejemplo, "¿Cómo crees que te sentirías si te pasaría 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 tomar turnos son habilidades críticas para las buenas relaciones entre niños. Los niños también necesitan aprender cómo decir "no" firmemente, y cómo evitar ser maldosos a los demás. El enseñar a su hijo acerca de qué hacer si otros niños están actuando mal – encontrar a un adulto inmediatamente, decirle al niño que esta burlando o intimidando "ALTO", caminar y salir de la situación. Podría ayudarle a su hijo practicando como actuar en estas situaciones. Y la repetición ayuda: practique estas técnicas periódicamente con sus niños preescolares y de 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. Investigaciones muestran que reglas de "cero-tolerancia " no son eficaces. Funcionan mejor programas educativos que ayudan a crear un clima social sano en la escuela. Esto significa que la enseñanza de los niños en cada nivel de grado cómo ser líderes incluyentes de todos y empaticos, y el enseñar técnicas de resistencia eficaz para las víctimas. Si su escuela no tiene estrategias eficaces o reglas establecidas pare 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 gente, a 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 por el Internet) es importante que

le digan a usted y que usted les ayudara. También necesitan saber qué significa ser abusón (muchos niños no saben que están intimidando a otros), y 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 el liderazgo en la escuela. También usted puede trabajar con ellos, sus profesores, y sus 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. Sin embargo, los niños que toman medidas de actuar pueden tener un poderoso efecto positivo sobre la situación. A pesar de que un niño nunca tiene la responsabilidad de ponerse a si mismo en peligro, los niños pueden efectivamente papar una situación de acoso gritando "¡Alto! ¡estas intimidando!" Los niños también pueden ayudar a otros siendo un apoyo para la víctima, no dando atención especial al niño abusón y / o reportando lo que vieron a un adulto
9. **Enséñele a su niño acerca de la intimidación por el Internet.** Los niños no se dan cuenta de lo que es la intimidación por el Internet incluye el envío de mensajes grosero, vulgares, de mensajes o imágenes amenazantes; desplazamiento de información sensible o privada sobre otra persona; pretender ser otra persona con el fin de hacerle daño a esa persona, e intencionalmente excluyendo 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 el mas tiempo que un adolescentes pasa en el Internet, es más probable que sean victimas de la intimidación por Internet – por eso, limita el tiempo que pasan sus hijos en el Internet.
10. **Corra la 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 de la intimidación como una fase típica de la infancia que debe ser soportada o que pueden ayudar a los niños "endurecer". Es importante para todos los adultos comprender que la intimidación no tiene que ser una parte normal de la infancia. Todas las formas de intimidación son perjudiciales para el autor, la víctima, y para los testigos, y los efectos pueden durar por mucho tiempo, hasta la edad adulta (y pueden incluir la depresión, la ansiedad, el abuso de sustancias, la violencia familiar y comportamiento criminal). Los esfuerzos para enfrentar eficazmente la intimidación requieren 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 impactar.