

## ¿Cómo enseñar a tu niño a protegerse del acoso?

Escrito por ByM - 07/02/2017 08:35

---

Alrededor de 50.000 niños podrían ser víctimas de acoso escolar cada semestre en España.

Esta cifra asusta, nos sentimos impotentes, no sabemos cómo gestionar esta compleja situación.

Notamos que aquel niño, antes tan feliz, ha cambiado de carácter, parece distraído, no quiere hablar con nadie y por la noche tiene pesadillas.

Nuestra hija, esa buena estudiante, se levanta nerviosa, no quiere ir a clase porque le duele la tripa y ha suspendido varias asignaturas. Donde antes había infancia ahora se escucha el silencio.

El niño calla porque tiene miedo, culpa y vergüenza pero alberga el deseo de ser aceptado por aquellos que lo lastiman.

La instrucción "Tú pega si te pegan" favorece actitudes de agresividad, y un "Tú no seas como ellos" enseña a no defenderse.

Los niños sufren siempre por el acoso y entre un 70% y 80% desarrollan algún tipo de trastorno mental: depresión, ansiedad, fobias, suicidio y, en un porcentaje menor, se convierten en adolescentes antisociales que no dudan en usar la violencia con las personas de su propio entorno.

El mensaje a transmitir es: "No te rindas, hay formas de acabar con el acoso, estoy contigo".

**TRABAJO PSÍQUICO** Los recursos psicológicos para hacer más fuerte a un niño que pasa por esta situación serían:

1. Ha de saber qué fortalezas tiene para afrontar situaciones difíciles. Reflexionemos con él sobre cómo ha afrontado trances de ese tipo en otros momentos.

2. Favorecer su asertividad. Un estilo de afrontar los conflictos que permita que los demás nos respeten a través de una serie de pasos:

- a. Describir lo que molesta.
- b. Expresar los sentimientos.
- c. Hacer una petición.
- d. Señalar la consecuencia de esa conducta. "No me gusta que me pongas la zancadilla. No lo vuelvas a hacer. Si lo haces le diré a la profesora que no paras de molestarme".

3. Entrenar el lenguaje no verbal. Lo que el niño dice debe ir acompañado de un tono firme, tranquilo y mirando a los ojos. Enséñele a decir NO con seguridad. Juegue a sujetarle con suavidad para que el niño se zafe y grite: "¡Basta, eso no me gusta!".

4. Proteger sus sentimientos. Hay que enseñarle a quitar poder a las palabras hirientes: puede arrojarlas al cesto de la basura. Luego, haga que el niño diga algo positivo en voz alta para sí mismo. Por ejemplo, si alguien le grita "me caes mal", puede arrojar esas palabras a la basura y responder: "Yo me gusto".

Para aprender a defenderse físicamente, deberíamos enseñarles a:

1. Mantener la calma. A respirar lentamente, a caminar despacio e ignorar al acosador. Indíquele que puede sentirse de un modo y actuar de otro, si controla sus gestos. Dígale que no descarte la opción de correr en busca de un adulto. Alejarse no es de cobardes sino de personas que se cuidan.

2. Establecer un límite físico. Si el niño no puede alejarse, necesitará aprender a marcar un límite claro. Simule tocarle por la espalda con suavidad. Guíele para que se gire y se detenga bien erguido. Coloque sus manos enfrente de su cuerpo como haciendo una valla, con las palmas hacia afuera, y que diga: ¡Basta!

3. Marcar un límite verbal. Juegue al disco rayado. Esta técnica se centra en ofrecer un mismo mensaje de forma tan insistente como lo es la otra persona: "Sé que te gusta mi balón, pero no te lo voy a dejar ahora. Sí, sé que te gusta mi balón, pero no te lo voy a dejar ahora". Parece absurdo pero resulta muy efectiva, el niño terminará cansándose y se irá. Es otro de los recursos que hay que potenciar para aprender a afrontar el acoso.

Las claves son:

1. Protegerse en las redes sociales. El acoso puede llegar a través de internet. Es el ciberacoso. Hay que tener en cuenta algunos aspectos: no publicar datos personales; si hay acoso, guardar las pruebas; avisar al gestor de la web y advertir a los que abusan de que están cometiendo un delito.

2. Solicitar ayuda a los amigos. Pida a su hijo que vaya acompañado de sus amigos/hermanos. Hablar con ellos le ayudará a no encerrarse en sí mismo. Sabemos que es vital concienciar a los testigos del acoso. A veces, son los propios compañeros los que pueden comunicar los ataques al profesor.

3. Juego Me gusta/No me gusta:

Establecer un rato donde cada miembro de la familia hable sobre lo que le agrada y lo que no le place de los demás.

Esta dinámica ayuda al niño a perder el miedo a decir lo que piensa.

Cuando los padres descubren que su hijo sufre acoso pueden reaccionar de dos maneras: minimizando lo que sucede o dramatizando.

Ambas conductas asustarán más al niño. Es básico mantener la calma y brindar un espacio de confianza que fomente su autonomía.

Informe a los profesores. A veces, a los docentes les cuesta descubrir que se produce acoso en su aula. Son los profesores los que se coordinan con el equipo de orientación y trabajan con el grupo-clase.

Una herramienta de trabajo es la caja: los niños escriben algo que les han hecho y nos les ha gustado. Luego lo guardan en el recipiente. Una vez a la semana, se leen los mensajes y se plantea cada problema para encontrar una solución conjunta.

Si estas medidas no son suficientes recurra al equipo directivo, comunicando lo que sucede por escrito.

Casi todos los centros disponen de un protocolo antibullying.

Si todo esto no funciona, contacte con los policías tutores asignados a su centro y, si es necesario,

llame a la inspección educativa.

Como última opción ponga una denuncia ante la Policía. El Ministerio de Educación ha activado un teléfono que funciona 365 días al año: 900 018 018.

- <http://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2017/02/07/58945eb2e2704e88248b45c6.html>

=====