

¿Cómo puedo hablar con mi adolescente sobre el acoso (bullying)?

Tal vez no sepa por donde comenzar, pero es importante que hable con su hijo(a) sobre el acoso (bullying) antes de que ocurra. Puede comenzar hablando sobre el acoso en general. En ocasiones, una vez la conversación comienza los niños comparten pequeñas historias que han experimentado relacionadas con el acoso.

La conversación con sus hijos(as) sobre el acoso debe ser frecuente. Téngala de manera relajada y con regularidad pregúntele a su hijo(a) cómo van sus cosas. Informe a la escuela cualquier incidente de acoso que su hijo(a) le diga.

- Consiga un lugar cómodo para comenzar la conversación y evite cualquier distracción como el TV y los teléfonos celulares. Puede preguntarle a su hijo(a) aspectos similares a:
 - ¿Cómo te va en la escuela?
 - ¿Con quién pasas tu hora de almuerzo y el recreo?
 - ¿Qué situación puedes pensar donde no te sentirías a salvo en la escuela?
- Dale ejemplos de acoso (bullying) como poner sobrenombres, jugar agresivamente, excluir o intimidar a otros, etc.. Pregúntele a su hijo(a) si ha visto situaciones similares en la escuela. Puede usar este momento para hablar de los sentimientos y sobre cómo tratar a las personas de la misma manera en que quiere que él/ella sea tratado.
- Ayuda a tu hijo(a) a prepararse para enfrentar una situación de acoso (bullying). Explíquele cómo enfrentar la situación con cuidado y diciendo "PARA" o "BASTA" con voz firme, solicitar ayuda de un amigo(a) o del/de la maestro(a). También le puede enseñar cómo ignorar al acosador (bully) e irse del lugar.
- Enséñale a tu hijo(a) a ayudar a los niños(as) que han sido acosados. Esto incluye estar pendiente de los niños(as) que están solos y haciéndoles sentir que son bienvenidos en las actividades. Si su niño(a) no se siente seguro o se siente incómodo debe buscar ayuda de un adulto.

- Aumenta la autoestima de niños(as) registrándolos(as) en actividades que les gusta hacer con sus amigo o hermanos. Entre más seguro que sus hijos(as) estén de sí mismos, mayor es la probabilidad que puedan defenderse de ser acosados y de ayudar a otros.
- Conviértete en modelo para tus hijos(as). Ellos son lo que ven y aprenden en algunas ocasiones, de ti.