

LA AYUDA DE LAS PADRES ANTE LAS BURLAS A SUS HIJOS O HIJAS

Sobre ideas de Judy S. Freedman

Las niñas y los niños que son molestados en el entorno escolar **frecuentemente** no quieren ir al colegio. Las burlas pueden ocurrir en cualquier parte (calle, autobús, clase, pasillos, patio, lugares de reunión infanto-juveniles...) y es difícil prevenirlas a pesar de los esfuerzos de familia y centros educativos para crear un buen clima de cooperación. La mayoría de niñas y niños pequeños se enfadan automáticamente si les llaman por un mote o tratan de ridiculizarlos de alguna forma. Los padres no siempre pueden proteger a sus hijas y/o hijos de estas situaciones dolorosas pero pueden enseñarles estrategias útiles para ayudarles a afrontarlas. Si se aprenden estos mecanismos a temprana edad, estarán mejor preparados para afrontar retos sociales y conflictos más trascendentes antes, durante y después de la adolescencia. Es importante tener en cuenta que el conflicto es inherente a la relación humana y que no todos los conflictos generan o terminan en problemas. .

Este documento expone los diferentes tipos de burlas, por qué los niños y niñas se burlan de otros y estrategias para ayudar tanto a las familias como a niñas y niños a tratar estas situaciones.

1.- TIPOS DE BURLAS

No todas las burlas causan daño. Las burlas durante el juego pueden ser divertidas y constructivas. Las burlas y el ser objeto de ellas pueden ayudar a niñas y niños a desarrollar habilidades sociales necesarias para relacionarse correctamente ahora y en el futuro (Ross, 1996).

Las burlas juguetonas o humorísticas ocurren cuando **todo el mundo ríe, incluyendo la persona a la que se le está haciendo** la burla (cuando se ríen juntos, no de alguien). Las burlas causan daño cuando ridiculizan, usan nombres ofensivos, insultan y dicen o hacen cosas molestas y no se ríen todos, **cuando se ríen de alguien.** A diferencia de las burlas durante el juego, las burlas que causan daño pueden provocar que la persona molestada se sienta triste, herida o de mal genio. Las burlas más hostiles como atormentar o acosar a la persona, requieren intervención rápida por parte de los adultos y, por supuesto, del centro educativo.

2.- ¿POR QUÉ SE BURLAN LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES?

Se pueden burlar por diferentes razones:

- ✓ Por llamar la **atención**. Burlarse es una manera efectiva de recibir atención negativa. Téngase en cuenta que recibir atención negativa es mejor que no recibir ninguna atención, que ser ignorado.
- ✓ Por **imitación**. Algunos niños o niñas modelan o imitan lo que sucede con ellos en la familia, o en otros ambientes, actuando de la misma forma con compañeros o compañeras de la escuela o del barrio. Puede tratarse de chicos o chicas que viven algún tipo de molestia, agresión o violencia en su medio familiar o en su entorno cercano.
- ✓ Por tener **sentimientos de superioridad y poder**. Muchos niñas o niños burlones se sienten superiores cuando intimidan a otros, o podrían sentirse poderosos cuando la burla enfurece a otras personas (Olweus, 1993).
- ✓ **Para ser aceptados** en su grupo. La necesidad de pertenencia puede ser tan fuerte que haga que se burle de otros para ser aceptado por los niños o niñas considerados más populares.
- ✓ Por **no aceptar las diferencias**. La falta de entendimiento de diferencias podría ser el factor fundamental en algunas burlas. A veces no están familiarizados o no entienden diferencias de cualquier tipo, culturales, físicas, de carácter, étnicas.... En algunos casos, una persona con un problema físico o de aprendizaje podría ser el objeto de las burlas en lugar de recibir ayuda o, simplemente comprensión y aceptación por el hecho de ser diferente.
- ✓ Por **influencia de los medios de comunicación masiva**. Las niñas y los niños están frecuentemente expuestos a burlas, comentarios vejatorios, sarcasmo y a falta de respeto en muchos de los programas de televisión dirigidos a ellos e Internet.
- ✓ Para que los demás identifiquen que hay **personas que fallan en las mismas cosas en las que fallan ellos** pero de forma más torpe o evidente.

3.- CÓMO PUEDEN AYUDAR PADRE Y MADRE

Cuando su hijo/a es objeto de burlas, es importante:

Ver el problema desde el punto de vista del niño o niña, sentarse y **escucharle atentamente y sin juzgar**. Escuche mientras describe cómo lo

están molestando, dónde ocurre y quién lo está molestando. Entienda y valide los sentimientos de su hija o hijo. No se apresure a dar consejos, a lanzar críticas, deje que primero hable tranquilamente. Las siguientes estrategias pueden servir de ayuda:

- **La reacción no debe ser exagerada.** Cuando padre o madre reaccionan con exageración, pueden influir en la reacción exagerada del niño o niña, pueden hacer que la chica o chico vea el problema como fuera de sus posibilidades de resolución, y que pierda capacidad de afrontamiento. Podría ocurrir también que dejara de contar cosas en el futuro para evitar un disgusto a su padre o madre.
- **Darle capacidad de resolución** con frases como "tú puedes manejarlo, te voy a ayudar" "¿Qué cosas se te ocurren que puedes hacer para que esto se resuelva?"
- **Invitar al niño/a a seleccionar sus amistades** entre la gente que lo trate bien. Gente que le haga sentirse bien.
- **Revisar su propio comportamiento con su hijo o hija.** Padre y madre son un modelo de comportamiento. Hay que revisar si en las relaciones familiares se producen situaciones en las que las burlas son frecuentes.
- Ayudar al hijo o la hija a **distinguir cuando una broma es una broma** (todos nos reímos juntos y lo pasamos bien) **a una "pasada"** (Nos reímos algunos y no todos lo pasamos bien. Nos reímos de alguien). La gran diferencia está en reírnos con alguien o reírnos de alguien.

4.- ESTRATEGIAS QUE FAMILIARES ADULTOS PUEDEN ENSEÑAR A CHICAS Y CHICOS

A veces las burlas no pueden evitarse y no siempre se puede controlar lo que otras personas dicen; sin embargo, **pueden aprender a controlar sus propias reacciones.** Padre y madre pueden enseñar algunas estrategias que los fortalecerán mientras reducen sentimientos de impotencia. Cuando se dan cuenta que hay estrategias efectivas que pueden utilizar en estas situaciones de burlas, sus habilidades de afrontamiento y resolución se fortalecen.

***Hablar consigo mismo.** Ayude a su hijo/a a pensar sobre qué puede decirse a sí mismo cuando es objeto de burlas. Por ejemplo, puede decirse, "aunque no me guste esta burla, yo puedo manejarla". Debe preguntarse a sí mismo, "¿es verdadera esta burla? ¿Es importante?". Frecuentemente no lo es. Otra pregunta importante es, "La opinión de quién es más importante... del que está molestándome o la mía?" También es de ayuda para quien está

siendo molestado pensar sobre sus cualidades para contrarrestar los comentarios negativos.

***Ignorar.** Reacciones de mal genio o llorar frecuentemente invitan a continuar las burlas; por lo tanto, generalmente es más efectivo ignorar a quien lo está molestando. Chicas y chicos deben actuar como si quien se burla de ellos fuera invisible y actuar como si nada estuviera pasando y si es posible, conviene alejarse del que lo está molestando. "Pasar"

*** Mensajes en primera persona.** El "mensaje Yo" es una forma firme para que expresen sus sentimientos. Un niño o una niña expresa cómo se siente, qué le ha causado sentirse así y qué le gustaría que otras personas hicieran diferente. Por ejemplo, podría decir, "Me siento mal cuando te burlas de mis gafas. Me gustaría que no lo volvieras a hacer". Esta estrategia generalmente funciona mejor cuando se expresa en una situación más estructurada y supervisada como es la clase. Cuando se utiliza en otras situaciones, como durante el recreo o en el autobús escolar, esto puede generar más burla cuando se percibe que la niña o el niño molestado está alterado. No obstante, esta es una habilidad fácil de enseñar para ayudarles a tratar con muchas situaciones. El niño o la niña debe aprender a tener contacto visual, a hablar claramente y a utilizar un tono de voz cortés.

*** Visualización.** Muchos niños y niñas responden bien a palabras visualizadas que les "rebotan". Esto les da la imagen de no tener que aceptar o creer lo que se les dice. Esta imagen puede ser creada mostrándoles como un balón rebota en una persona. Otra visualización efectiva es que el niño o la niña imagine que tiene un escudo a su alrededor que ayuda a que las burlas y malas palabras le reboten. Una vez más, esta técnica les da el mensaje de que pueden rechazar estas humillaciones.

*** Re-enfoque.** El re-enfoque cambia la percepción sobre el comentario negativo convirtiendo la burla en un elogio. Por ejemplo, una niña molesta a otra por sus gafas, "cuatro ojos, cuatro ojos, tienes cuatro ojos". La niña de gafas puede responder decentemente, "gracias por darte cuenta de mis gafas, ¿a que son bonitas?". La que está molestando generalmente queda confundida, especialmente cuando no hay una reacción de furia o frustración. Otra niña podría responder a la burla diciendo, "es una burla excelente".

•Estar de acuerdo con los hechos. Estar de acuerdo con los hechos puede ser una de las formas más fáciles de manejar un insulto o burla (Cohen-Posey, 1995). Si el que se burla dice, "Tienes muchas pecas", el niño

molestado responde, "si, yo tengo muchísimas pecas, millones de pecas". Si quien se burla dice, "Eres una niña llorona", la niña puede responder, " pues sí, lloro con facilidad" Estar de acuerdo con los hechos generalmente elimina el sentimiento o el deseo de esconder las pecas o las lágrimas.

* **Y?** La respuesta "¿Y?" al que se burla muestra indiferencia ante la burla y le resta importancia. Los niños encuentran esta respuesta simple, pero muy efectiva. Esta estrategia es representada humorísticamente en el libro de Bill Cosby Las Peores Cosas para Decir.

* **Responder al que se burla con un elogio.** Cuando un niño o niña es molestada, puede funcionar responder con un elogio. Por ejemplo, una niña es molestada sobre la forma como corre, ella podría responder, "Tú sí que corres deprisa".

***Utilizar el humor.** El humor muestra que se le ha dado poca importancia a la humillación o a los malos comentarios. La risa puede convertir una situación hiriente en una situación cómica.

* **Solicitar ayuda.** A veces pedir ayuda es necesario, que no tenga ningún problema en pedirla a profesores y profesoras.

5.- CUANDO LA BURLA SE CONVIERTE EN ACOSO

Muchos tipos de burlas pueden ser resueltos efectivamente por los niños y niñas involucrados, algunas veces con la asistencia de la madre o el padre o del profesorado. Sin embargo, las burlas se convierten en acoso, si éstas son repetidas o prolongadas, amenazan o resultan en violencia o si involucran violencia física o insultos. Los adultos deben estar alerta a la posibilidad de acoso e intervenir si éste se sospecha o anticipa. En tales casos, podría ser necesario involucrar a los centros educativos para determinar el curso de acción apropiado para terminar el acoso.

6.- CONCLUSIÓN

Usted puede ayudar a su hija o hijo a entender que las burlas no se pueden prevenir y que no siempre puede controlar lo que otras personas dicen. Sin embargo, sí que se puede aprender a controlar sus propias respuestas y reacciones, lo cual hará la burla más manejable.

Fuente: <http://ericeece.org/pubs/digests/2000/freed00s.html#olweus93>