



Aliviando Las Burlas

Parents Reaching Out conecta a familias, escuelas y comunidades en Nuevo Mexico. Ofrecemos información de muchos recursos confiables. Agradecemos a Parent Education Network, un proyecto de Parents Helping Parents of Wyoming, Inc. por permitirnos usar su material Las Notas de PEN en esta serie de información.

Las bromas pueden ser dolorosas todavía para el más seguro de los niños.

Ayudar a su hijo a aprender a copiar habilidades puede disminuir las bromas.

Muéstrele a su hijo que tiene la habilidad de controlar sus reacciones ante las bromas.

Las estrategias incluyen:

- **Ignorar.** Enojarse o llorar contribuye a que las bromas continúen.
- **Estar de acuerdo.** “Sí, uso anteojos. Es para poder ver!” Esto puede terminar con las bromas.
- **Cambio.** Convertir las bromas en cumplidos puede ser una buena forma de parar las bromas. Por ejemplo: “Gracias por notar mi pelo de color rojo. Estoy muy contento de que te guste.”
- **¿Y?** La respuesta “¿Y?” ante la broma muestra indiferencia. Cuando la broma no tiene importancia, pierde el sentido.
- **No haga caso.** Es más fácil sobrellevar las bromas cuando el niño comprende que no debe aceptar o creer todo lo que se dice.



Fuente: Judy S. Freedman, M.S.W, Easingtheteasing.com

Cuando un niño sufre bromas, es importante ver el problema desde el punto de vista del niño. Siéntese y escuche atentamente a su hijo sin juzgarlo. Dígale a su hijo que describa las bromas. ¿Dónde ocurren? ¿Quién las hace? Entienda y valorice los sentimientos de su hijo también puede contarle a su hijo sus experiencias de niño.

Sugerencias Para Combatir Las Bromas

Puede ayudar a su hijo a comprender que las bromas no pueden ser prevenidas y que no puede controlar lo que los demás dicen, sin embargo, en estas situaciones, los niños no deben sentir que no están siendo ayudados.

- Pueden elegir ver las bromas como una pequeña piedra que fácilmente rebotará en ellos. Esto les dará la imagen de un escudo que los rodea que ayuda a que las bromas pierdan fuerza.
- Pueden elegir practicar la charla con uno mismo. Ayude a su hijo a pensar que puede decirse a sí mismo cuando alguien les hace una broma. Un niño puede decirse a sí mismo, “Me gusta como soy y no dejaré que otro quiera cambiar lo que pienso.”
- Pueden elegir no reaccionar diciéndose a sí mismos “A pesar de que no me gusta esto, puedo soportarlo.”
- Pueden elegir tomar las bromas con humor. La risa hace que la broma sea más un juego que un insulto.
- Pueden elegir no tomarse las bromas personalmente. A veces, la broma es algo que otro niño dice cuando se siente inseguro.
- Pueden elegir responder con un “mensaje.” En una situación supervisada como una clase, el niño puede decir “Me siento mal cuando te burlas de mi dibujo. Podrías parar.”
- Pueden elegir alejarse de la bromista. En el colectivo o en la clase, el niño puede elegir sentarse adelante cerca de un adulto.
- Pueden elegir defenderse a sí mismos, por ejemplo: “Me gusta de esta forma.”



Fuente: Parents and Schools Together for Success, Volume 4, Issue 4 Summer 2000.

“Sabia usted . . . ? las formas de datos son desarrollados por Parents Reaching Out en colaboración con el Departamento de la Educación Pública de Nuevo México bajo los fondos de la Oficina de Educación del Departamento de EE.UU. oficinas del Mejoramiento e Innovación. Las opiniones expresadas no necesariamente representan las políticas del Departamento de Educación de EE.UU. y no se debe asumir ser aprobada por el Gobierno Federal.”