

## **Diez formas de proteger a sus niños contra la intimidación**

- 1) Los amigos son la mejor protección contra la intimidación en las escuelas y también son la mejor predicción del éxito en la vida de su hijo. Pregunte a sus niños quiénes son sus amigos y lo que hacen a la hora del recreo. Si se preocupa que su hijo esté aislado, mencione esta preocupación a su maestro.
- 2) Promueva la vida social de sus niños. Involúcrese en la escuela de su niño. Haga amistades con otros padres de familia. Organice días de juego para sus niños frecuentemente con una variedad de diferentes niños.
- 3) Tenga conversaciones con sus niños durante su niñez sobre las diferencias de las personas. Enséñeles a respetar y valorar a aquellos que son diferentes.
- 4) Tenga en cuenta como habla de otros en frente de sus hijos. Si comenta chismes o hace menos a otros, está enseñando a sus hijos a hacer lo mismo.
- 5) Un ambiente tranquilo, respetuoso en casa significa que hay menos intimidación en la escuela. No les permita a sus niños intimidar o acosar a los demás. Sea un modelo de intervención.
- 6) Enseñe a sus niños lo que sucede cuando las amistades van mal. Explíqueles que los sentimientos de enojo, tristeza, celos y confusión son normales. Explíqueles que –cualquier cosa que estén sintiendo- intimidación, represalias y venganza son respuestas no aceptables.
- 7) Limite el tiempo que sus niños están expuestos a la violencia en música, películas, juegos y otros medios y limite también su acceso a la red de Internet en las computadoras en las áreas comunes de su hogar.
- 8) Have a conversation with your child about social networking sites and the effect of posting false words, rumors and hurtful images. If your child wants to join a social networking site, reach an agreement that gives you access, and ask that they restrict access to friends only.
- 9) No espere que sus niños le digan que están siendo intimidados o acosados. Este atento a signos indirectos de que las cosas no van bien con su niño: Dolores de estómago, cabeza, irritabilidad, depresión, aislamiento social, cambio repentino en su conducta, renuencia para ir a la escuela y, en el caso de acoso físico, moretones y cortadas inexplicables.
- 10) La solución enseñe a su hijo cómo hacer frente a la intimidación y otros desafíos que presenta la vida. Los padres que tienen una buena relación con sus hijos los aconsejan mucho y permanecen centrados al usar sus dos manos al entrenarlos. La mano izquierda es la mano receptiva a la compasión y sale del corazón. La mano derecha le da vuelta al problema en una forma en

donde su hijo tiene el poder. Si su hijo ha roto una regla o ha hecho algo inseguro recuérdale cuales son sus límites. Piensen en que otra forma su hijo debe actuar si se le presenta esta situación nuevamente en el futuro. En una forma privada piense si su hijo no ha desarrollado la habilidad que necesita para afrontar estas situaciones y ayúdelo a aprender esa habilidad