

# LAS BURLAS: CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES A SUS HIJOS

Judy S. Freedman

Los niños que son molestados en el autobús de la escuela, en clase o durante el recreo **frecuentemente** no quieren ir a la escuela. Desafortunadamente, las burlas pueden ocurrir en cualquier parte y es difícil prevenirlas a pesar de los esfuerzos de padres y profesores para crear una atmósfera de cooperación. La mayoría de los niños pequeños se enfadan automáticamente si les llaman por un nombre o tratan de ridiculizarlos de alguna forma. Los padres no pueden proteger siempre a sus hijos de estas situaciones dolorosas, pero ellos pueden enseñarles estrategias útiles para ayudarles a tratar estas situaciones. Los niños pequeños que aprenden estos mecanismos a temprana edad, podrían estar mejor preparados para afrontar retos sociales y conflictos más trascendentes antes o durante la adolescencia. Este folleto discute los diferentes tipos de burlas, por qué los niños se burlan de otros niños y estrategias para ayudar tanto a los padres como a los niños a tratar estas situaciones.

## 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 los niños a desarrollar habilidades sociales que necesitarán cuando sean adolescentes y adultos (Ross, 1996).

Las burlas juguetonas o humorísticas ocurren cuando todo el mundo se ríe, incluyendo la persona a la que se le está haciendo la burla. Al contrario, las burlas causan daño cuando incluyen ridiculizar, usar nombres ofensivos, insultar y decir o hacer cosas molestas. 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. Burlas más hostiles como atormentar o acosar a la persona, podrían requerir intervención por parte del centro educativo.

## POR QUÉ SE BURLAN LOS NIÑOS

Los niños se burlan por diferentes razones:

Por llamar la **atención**. Burlarse es una manera efectiva de recibir atención negativa y desafortunadamente, para muchos, recibir atención negativa es mejor que nada.

Por **imitación**. Algunos niños modelan o imitan lo que sucede con ellos en la familia, actuando de la misma forma con compañeros de la escuela o del barrio. Estos son niños que pueden ser molestados por los hermanos o tienen padres agresivos o muy duros.

Por tener **sentimientos de superioridad y poder**. Muchos niños burlones se sienten superiores cuando intimidan a otros, o podrían sentirse poderosos cuando la burla enfurece a otros (Olweus, 1993).

Para ser aceptados por los **compañeros**. Podría ser de ayuda para ellos sentirse parte de un grupo. La necesidad de pertenencia puede ser tan fuerte que el niño se burla de otros para ser aceptado por los niños más populares.

Por no aceptar las **diferencias**. La falta de entendimiento de diferencias podría ser el factor fundamental en algunas burlas. Muchos niños no están familiarizados o no entienden diferencias culturales o étnicas. En algunos casos, un niño con un problema físico o de aprendizaje podría ser el objeto de las burlas debido a que es diferente. Algunos niños critican al que es diferente, en lugar de tratar de entender o aprender qué hace especial a la otra persona.

Por **Influencia de los medios de comunicación masiva**. Nuestros niños están frecuentemente expuestos a burlas, comentarios derogatorios, sarcasmo y a falta de respeto en muchos de los programas de televisión dirigidos a ellos.

## CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES

Cuando su hijo/a es objeto de burlas, es importante ver el problema desde el punto de vista del niño, sentarse con él y escucharlo atentamente sin juzgarlo. Pídale que describa cómo lo están molestando,

dónde ocurre y quién lo está molestando. Entienda y valide los sentimientos de su niño. Podría ser de ayuda relatar su experiencia con las burlas cuando era niño. Las siguientes estrategias podrían ayudar:

**\*No reaccione exageradamente.** Cuando los padres reaccionan con exageración, pueden influir en la reacción exagerada del niño.

**\*Pasarle el mensaje, "tú puedes manejarlo".**

**\*Alentar al niño a estar con otros niños que lo hagan sentir bien y no mal.**

**\*Revisar su propio comportamiento con su hijo.** Los padres son un modelo de comportamiento para sus hijos. Hay que revisar si en las relaciones familiares se producen situaciones en las que se repiten continuamente las burlas.

## **ESTRATEGIAS QUE LOS PADRES PUEDEN ENSEÑAR A SUS HIJOS**

Las burlas no pueden evitarse y los niños no pueden controlar lo que otros dicen; sin embargo, **ellos pueden aprender a controlar sus propias reacciones.** Los padres pueden enseñar las estrategias enumeradas a continuación, que los fortalecerán mientras reducen sentimientos de impotencia. Cuando los niños se dan cuenta que hay estrategias efectivas que pueden utilizar en estas situaciones de burlas, sus habilidades de enfrentarlas se fortalecen.

**\*Hablar consigo mismo.** Ayuda a tu hijo/a a pensar sobre qué pueden decirse a sí mismos cuando se burlan de ellos. Un niño puede decirse a sí mismo, "aunque no me guste esta burla, yo puedo manejarla". Un niño debe preguntarse a sí mismo, "es verdadera esta burla?". 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 el niño que 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 para el niño ignorar al que lo está molestando. El niño que está siendo molestado no debe mirar ni responder al que lo está molestando. Los niños deben actuar como si el que se burla de ellos fuera invisible y actuar como si nada estuviera pasando. Si es posible, es recomendable alejarse del que lo está molestando. Los padres podrían intercambiar actuar el papel de "ignorar" con sus hijos y premiarlos por su excelente actuación. Debe señalarse que el ignorar podría no ser efectivo en situaciones prolongadas de burlas.

**\* Mensajes en primera persona.** El "mensaje Yo" es una forma firme para que los niños expresen sus sentimientos. Un niño expresa cómo se siente, qué le ha causado sentirse así y qué le gustaría que otros hicieran diferente. Por ejemplo, un niño 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 el niño molestado está alterado. No obstante, esta es una habilidad fácil de enseñar a los niños para ayudarles a tratar con muchas situaciones. El niño debe aprender a tener contacto visual, a hablar claramente y a utilizar un tono de voz cortés.

**\* Visualización.** Muchos niños 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 simule que tiene un escudo a su alrededor que ayuda a que las burlas y malas palabras le reboten. Una vez más, esta técnica le da a los niños el mensaje de que ellos pueden rechazar estas humillaciones.

**\* Re-enfoque.** El re-enfoque cambia la percepción sobre el comentario negativo convirtiendo la burla en un elogio. Por ejemplo, un niño molesta a otro por sus gafas, "cuatro ojos, cuatro ojos, tienes cuatro ojos". El niño siendo molestado puede responder decentemente, "gracias por darte cuenta de mis gafas". El que está molestado generalmente queda confundido, especialmente cuando no hay una reacción de furia o frustración. Otro niño puede 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". Si el que se burla dice, "Eres un niño llorón", el niño molestado puede responder, "yo lloro fácilmente." 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 es molestado, generalmente es efectivo responder con un elogio. Por ejemplo, si un niño es molestado sobre la forma en que corre, él puede responder, "Tú eres un corredor veloz".

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

\* **Solicitar ayuda.** Algunas veces es necesario para un niño buscar la asistencia o intervención de un adulto si el que se burla es persistente.

### **Cuando la burla se convierte en acoso**

Muchos tipos de burlas pueden ser tratadas efectivamente por los niños involucrados, algunas veces con la asistencia de los padres y profesores. Sin embargo, las burlas se convierten en acoso, si éstas son repetidas o prolongadas, amenazan o resultan en violencia o si involucran contacto físico inapropiado. Los adultos deben estar alerta a la posibilidad de acoso e intervenir cuando sea necesario si se sospecha o anticipa un acoso. En tales casos, podría ser necesario involucrar a administradores y padres para determinar el curso de acción apropiado para terminar el acoso.

### **Conclusión**

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

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