

Capacitando los niños para lidiar con las burlas

Amy Smith • Especialista en vidas infantiles
Medical City Children's Hospital • Dallas, TX

de cualquier persona se pueden burlar, pero hay investigaciones que indican que los niños con alguna discapacidad tienen mayor riesgo ya que las burlas generalmente se tratan de una diferencia visible. Según la señorita Joseph, una trabajadora social del programa de neurodesarrollo en Bloorview, "La naturaleza humana nos hace curiosos, por eso desde pequeños se le debe proveer a los niños con discapacidades la información para poder responder a las preguntas, miradas y comentarios negativos." Los padres y profesionales juegan un papel importantísimo para preparar y capacitar a los niños con discapacidades para lidiar con los retos asociados con su condición crónica.

Hablar con los niños sobre las diferencias en sus caras puede ser un comienzo efectivo que lleve a más discusiones sobre los sentimientos y sus expectativas para el futuro. Es importante utilizar lenguaje apropiado para su edad y conceptos que los niños puedan entender. Por ejemplo, puede que la mejor manera para que los niños de edad pre escolar aprendan sobre las diferencias sea observando las diferencias que tienen cerca. Por ejemplo, los padres pueden señalar unas diferencias tales como: algunos perros tienen las patas cortas y otros perros tienen las patas largas. Sin embargo, es posible que los niños de más edad entiendan las explicaciones sencillas pero tengan preguntas sobre las causas. Tales como, "¿Otros niños tienen estas diferencias? ¿Es permanente mi condición?" Para poder aceptar su condición, los niños necesitan la oportunidad de hacer preguntas, jugar un papel importante en su propio cuidado y aprender cómo otros niños lidian con sus sentimientos y su condición.

Los adolescentes deben decidir cuánta información quieren compartir con las distintas

personas. Mantenerse involucrados en las decisiones sobre las diferentes opciones también es esencial para los pacientes de esta edad ya que tener este control fomenta las relaciones, aumenta la conformidad, y mejora el autoestima. Los niños que aprenden, practican y usan estrategias para situaciones de burlas pueden lidiar mejor y tienen menos sentido de impotencia. Dice la señorita Freedman, autora de *Easing the Teasing: How Parents Can Help Their Children (Disminuyendo las burlas: Cómo los padres pueden ayudar a sus niños)*, "No se pueden evitar las burlas, y los niños no pueden controlar lo que otros dicen; sin embargo, pueden aprender a controlar sus propias reacciones."

A continuación unas estrategias efectivas desarrolladas por la señorita Freedman, para usar en situaciones de burlas, que pueden fortalecer la habilidad para lidiar con las burlas. La estrategia del diálogo interior anima al niño a pensar en sus cualidades positivas. Por ejemplo, el niño podría pensar, "¿Qué opinión es más importante, la del que se burla o la mía?" Una persona que se burla de otra busca una reacción, así que ignorar a esa persona también puede ser muy efectivo. Se debe practicar dramatizar situaciones donde el niño se marcha o se imagina que es invisible para ignorar al que burla. Otra manera de lidiar con las burlas es replantear la burla. Por ejemplo, si una persona le dice al niño "cuatro ojos", el niño puede responderle "gracias por notar mis lentes". También está la estrategia de usar el "yo" donde los niños expresan cómo se sienten que qué cambios quieren. Por ejemplo, "Me molesta cuando me llamas cari feo y me gustaría que no lo hicieras más". Otras estrategias incluyen la visualización donde el niño se imagina que tiene

© 2012 children's craniofacial association

children's craniofacial association

13140 Coit Road, Suite 517 • Dallas, TX 75240 • CCAkids.org
VOICE 214-570-9099 • FAX 214-570-8811 • TOLL-FREE 800-535-3643

les damos fuerzas y esperanza a las personas y a sus familias afectadas con diferencias faciales

un escudo protector que hace que los comentarios negativos reboten. A veces es necesaria la intervención adulta, y los niños deben saber que está bien pedir ayuda. Una estrategia efectiva en una situación puede que no sea la mejor para otras. Es importante que los niños practiquen las reacciones a las burlas que piensan usar en diferentes situaciones.

Consejos para que los padres ayuden a sus niños a lidiar con las diferencias

- Demuestre su amor y aceptación de la diferencia facial de su niño sonriéndole, teniendo contacto físico, tocándolo, especialmente en su cara, y mírale a los ojos.
- Explícale a su niño sobre su diferencia facial con palabras simples y honestas que pueda entender, enfatizando que nadie tiene la culpa y señalando sus cualidades positivas.
- Apoye los esfuerzos de su niño en el desarrollo de amistades, promoviendo que comparta, que sea justo, generoso y considerado.
- Ayude a su niño a hacer un plan sencillo para responder a las preguntas o comentarios. Una explicación simple y práctica como “Pues así nací” o “Pues así soy yo” es suficiente para la mayoría de los niños.
- Hagan un *brainstorming* juntos para preparar una lista de posibles preguntas que otros niños le puedan hacer: “¿Cómo sucedió? ¿Es contagioso? ¿Qué tienes en la cara? ¿Se te va a quitar?”
- Ayude a su niño a entender que no está solo, presentándolo a otros niños con experiencias similares.
- Los niños necesitan controlar cuánta información quieren compartir a las diferentes personas dependiendo de cómo se sienten al momento.
- Mantenga comunicación con los maestros de su niño durante el año escolar para explicar cualquier limitación médica y las maneras de mejorar su aprendizaje.
- Hable con su niño sobre por qué algunos niños hacen preguntas o comentarios sobre sus diferencias. Ayude a su niño a comprender que gran parte del tiempo los otros niños tienen curiosidad y no pretenden herirlo con sus comentarios.
- Si se burlan de su niño, ayúdelo a resolver cómo manejar la situación positivamente.

- Practique con su niño las diferentes estrategias para usar en situaciones de burlas.
- Permita que niños de más edad tengan un papel activo en las decisiones para ayudarle a sentir que tiene voz y que su opinión cuenta.
- Puede que un niño pequeño quiera presentar información sobre las diferencias en su cara en una sesión de “*show and tell*” en su escuela.
- Es naturaleza humana querer proteger a su niño de situaciones incómodas; sin embargo, cuando los niños tratan cosas nuevas adquieren confianza y destrezas necesarias para tener éxito en la vida.
- Consulte con un psicólogo infantil o trabajador social para más ayuda y recursos.

Libros para niños y padres

- *The Berenstain Bears and Too Much Teasing* por Stan & Jan Berenstain
- *Chrysanthemum* por Kevin Henken
- *Anansi and the Talking Melon* por Eric A. Kimmel
- *Princess Penelope's Parrot* por Helen Lester
- *Snail Started It* por Katja Reider & Angela von Roehl
- *Easing the Teasing: Helping your child cope with name-calling, ridicule, and verbal bullying* por Judy S. Freedman
- *Bullies are a Pain in the Brain* por Trevor Romain
- *What to do...when kids are mean to your child, Parenting Guides*, vol. 1 por Erin McCoy
- *How to Handle Bullies, Teasers and other Meanies: A book that takes the nuisance out of name calling & other nonsense* por Kate Cohen-Posey, & Betsy A. Lampe
- *Stick up for yourself. Every Kid's Guide to Personal Power and Positive Self-Esteem* por Gershen Kaufman, & Leu Raphael

Referencias

- Bloorview MacMillan Centre, 2001. *Preparing Kids for Teasing*.
- Freedman, J.S. 1999. *Easing the Teasing: How Parents Can Help their Children*.
- Pope, A., 2003. *Advice for Parents: Helping Children to Tell Peers*.
- Snyder, H., 2003. *What Parents Should Know about Self-Esteem*.
- kidshealth.org.