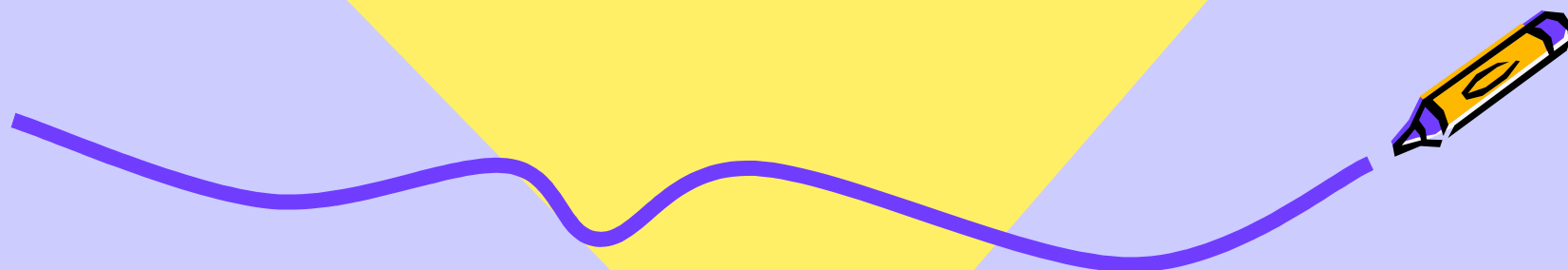


LA CONVIVENCIA ESCOLAR.
EL ACOSO ESCOLAR: ¿VIOLENCIA ENTRE
IGUALES?



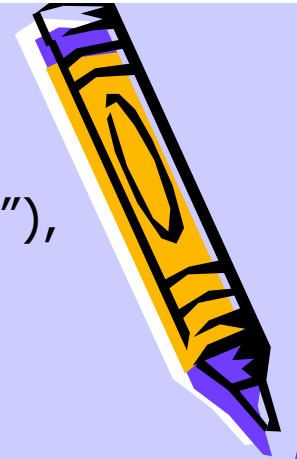
PADRES

CONSEJOS PARA LOS PADRES

- **Créele si te cuenta que tiene problemas con los compañeros.** Pídele información pero no hables con él sólo de este problema.
- Hazle ver que **es algo transitorio** y que tiene solución.
- Déjale claro que él/ella **no es el culpable** de la situación. No le reproches que se sepa defender. Necesita ayuda, y apoyo para resolver el problema.
- **Habla con sus profesores** aunque pregunta primero a tu hijo si quiere contar él lo que ocurre. Insiste en mantener el anonimato. Aunque nos pida que no lo contemos debemos decirle que vamos a actuar con cautela y que el colegio lo debe conocer.
- Anima a tu hijo/a a **pedir ayuda cuando le amenacen**, que hable con la profesora cuando tenga algún problema.



- Practica con él posibles respuestas adecuadas.
 - Dar respuestas evasivas (“si eso es lo que tu piensas”),
 - Manifestar desacuerdo sin enfadarse (“yo no soy...”)
 - Irse a otra parte cuando el ambiente sea demasiado tenso. (“Irse no es huir, es actuar de forma muy inteligente)
- Intenta que participe en actividades extraescolares donde pueda mejorar ampliar su círculo de amistades.
- Refuerza su autoestima mostrando interés por él y por sus cualidades. Muestra interés por sus necesidades.
- Dale apoyo, seguridad y tranquilízale. Compartir tiempo con él puede mejorar su confianza en ti. El tiempo que dediques a tu hijo debe ser de calidad, aunque sea poco. Juega con él, lee con él, comentas noticias del periódico o la televisión, id juntos a ver espectáculos...



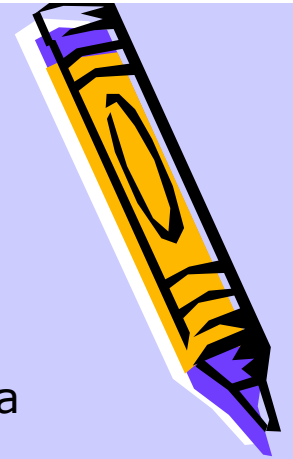
CÓMO FAVORECER SU AUTOESTIMA

- **Fomenta tu propia autoestima** y cuida los mensajes negativos que puedas transmitir.
- Pasa **tiempo de calidad** todos los días para demostrarle lo que le quieres y lo importante que es para ti.
- **Apóyale con confianza:** la única manera de que confíe en él es que los padres le transmitan confianza. Hay que elogiarles mucho ante cualquier logro, como si fuéramos sus fans, lo que no significa que nunca le critiquemos.
- Dale **responsabilidades** acordes con su edad. Anímale a aceptar desafíos y a confiar en sus posibilidades. *(Que pague la compra mientras tu esperas fuera, dejarle las llaves de casa, sacar al perro, que prepare su mochila y deberes...)*
- **Reconoce sus esfuerzos** y no te fijes sólo en el resultado.
- Recuérdale sus **puntos fuertes y compártelos** con los demás.
- Ten en cuenta **sus puntos de vista:** *¿Qué podemos hacer?, ¿Cómo lo harías tu?*
- **Déjale ser líder:** dale protagonismo *(Que vaya el primero en la bici, que lleve la banca en el Monopoli...)*.
- No identifiques la **personalidad** de tu hijo con su **comportamiento**.



Sabemos que quieres a tu hijo, por eso no te olvides de decírselo de manera clara y directa

COMO FAVORECER LA EXPRESIÓN ADECUADA DE SENTIMIENTOS



OBJETIVO: Mostrar al niño **otros canales para expresar sus sentimientos**, por ejemplo a través del uso de las palabras para protestar o enfatizar lo que siente.

- **Buscar la comunicación con tu hijo.** Comienza con temas cotidianos, a hablar del día a día, de lo que os gusta, os divierte... esto favorecerá la comunicación cuando haya algo que realmente le preocupe.
- Expresar **cómo te sientes** y animar a tu hijo a que lo haga también. **Pregúntale cómo se siente** y no sólo sobre lo que ha hecho.
- Hablar de lo que nos gusta o molesta.
- Ayúdale a considerar la perspectiva del otro: "*¿A ti te gustaría que te insultaran?*"
- Formula el principio general: "*A nadie le gusta que le insulten*"
- *Enséñale alternativas de cómo responder a los insultos.*



SOMOS UN MODELO A IMITAR