Crianza Respetuosa una **herramienta** en la familia para la **prevención del Bullying.**

Por: María Guadalupe Navarrete Hernández

El término "bullying" se comenzó a utilizar en la década de 1970 en Gran Bretaña para describir el acoso escolar. Desde entonces, el término se ha popularizado y utilizado en todo el mundo para describir una variedad de comportamientos hostiles y repetitivos que ocurren en diferentes contextos. El acoso escolar y el ciberacoso son dos de las formas más comunes de bullying que se discuten actualmente en la sociedad.

En los últimos años, el tema del bullying se ha abordado con mayor consciencia y se ha extendido el conocimiento sobre la afectación de este maltrato principalmente hacia los menores.

El bullying es un problema grave que afecta a niños de todas las edades, razas, géneros y niveles socioeconómicos. Esta conducta agresiva puede tener lugar en diferentes ámbitos, como el escolar, el familiar o en las redes sociales. Como padres, es nuestra responsabilidad hacer todo lo posible para prevenir el bullying en nuestros hijos y en la comunidad en general.

Detección oportuna

Para descubrir si tu hijo está siendo víctima de bullying, es importante prestar atención a su comportamiento y cambios en su personalidad. Si tu hijo muestra signos de preocupación, tristeza, miedo o si empieza a evitar ciertas situaciones o lugares, es posible que esté siendo víctima de bullying. También puede haber signos físicos, como rasguños, moretones o ropa rasgada. Si sospechas que tu hijo es víctima de bullying, es importante hablar con él y con sus profesores para tomar medidas inmediatas, respaldarlo y acompañarlo en este proceso.

Detectar el bullying es importante porque puede tener graves consecuencias para la salud física y emocional de los niños. Las víctimas pueden experimentar ansiedad, depresión, baja autoestima, aislamiento social y en casos extremos, pueden llegar a tener pensamientos suicidas. Además, el bullying puede afectar su rendimiento académico y su comportamiento en la escuela.

Por el contrario, si tu hijo es quien está haciendo bullying, es igual importante abordar el problema de manera inmediata. Es posible que tu hijo esté pasando por algún problema emocional o esté experimentando una baja autoestima que lo lleve a actuar de manera agresiva hacia otros niños. Es fundamental prestar atención a otros ambientes en los que se desarrolla ya que puede estar siendo víctima de Bullying en un entorno distinto. Habla con él para entender qué está sucediendo y trabaja con él para encontrar formas más saludables de manejar sus emociones.

Factores de Riego

Los niños que se destacan por ser diferentes de alguna manera, (ya sea por su raza, género, orientación sexual, discapacidad o habilidad), quienes tienen baja autoestima, son tímidos o introvertidos, tienen problemas en casa o no tienen amigos cercanos pueden ser más propensos a ser víctimas de bullying de acuerdo a lo publicado en el artículo "El impacto del bullying en la salud mental de los niños" de Psychology Today: publicado el 5 de marzo de 2020.

Como madres, debemos ser conscientes de estos factores de riesgo y trabajar con nuestros hijos para ayudarles a desarrollar habilidades sociales y emocionales saludables.

Estrategias efectivas para prevenir el bullying

El bullying puede originarse por varias razones, como la discriminación, el acoso, la envidia, el poder y el control. Es importante **fomentar valores** como la **empatía, el respeto y la inclusión para prevenir el bullying**.

La prevención es un enfoque clave para abordar este problema social**. La crianza Respetuosa** es sin duda una **herramienta** que nos permite **enseñar a los** niños habilidades sociales y emocionales para **manejar situaciones difíciles con respeto y dignidad**, marcando **límites sanos** y evitar el acoso. Aquí hay algunas estrategias que pueden ayudar.

1. **Fomentar la empatía y la inclusión:** Enseñar a los niños a ser empáticos y a respetar las diferencias individuales es fundamental para prevenir el bullying. Los padres y educadores deben fomentar una cultura de inclusión y tolerancia en la escuela y en el hogar. Si viven y reciben buenos tratos, aprenderán que es así como merecen ser tratados y tratarán a los demás.

2. **Promover la comunicación abierta**: Es importante que los niños se sientan cómodos hablando sobre sus emociones y problemas. Los padres y educadores deben crear un ambiente

de confianza para que los niños se sientan seguros para hablar sobre cualquier situación que les incomode. Al ejercer una crianza respetuosa se ejercita una comunicación asertiva: escuchando, validando emociones y sentimientos; haciendo preguntas abiertas que mantengan el interés de ambas partes, manteniendo una presencia completa en cada conversación.

3. **Enseñar habilidades de resolución de conflictos**: Los niños deben aprender habilidades para resolver conflictos de manera pacífica y respetuosa. En casa debe de tener la posibilidad de ser escuchado, de dialogar y ser capaz de identificar soluciones alternas. Esto les ayuda a manejar situaciones difíciles sin recurrir a la agresión o el acoso.

4. **Establecer y respetar límites.** Cuando los padres establecen límites claros y consistentes para el comportamiento de sus hijos, les están enseñando a respetar los límites de los demás y a reconocer que no todas las acciones son aceptables. Al establecer límites, los padres pueden ayudar a sus hijos a comprender que no está bien hacer daño a los demás, ya sea de forma física o emocional. Tener límites claros y consecuencias para el comportamiento inapropiado es fundamental, asegurar que los niños sepan que el bullying no puede ser tolerado.

Adicionalmente es indispensable mantenernos presentes en la vida de nuestros hijos, y esto implica responsabilizarnos y **supervisar las actividades en línea** y enseñarles a navegar de manera segura por internet; con el aumento de la tecnología y las redes sociales, el acoso cibernético se ha convertido en una forma predominante de bullying.

Como padres, tenemos un papel fundamental en la prevención del bullying en nuestros hijos y en la comunidad en general. Promover un ambiente seguro y respetuoso en casa es primordial, ya que será su referencia. Debemos de ser un modelo a seguir: al ser amables y firmes al mismo tiempo para establecer límites podemos enseñarles a nuestros hijos a respetar los límites de los demás y a desarrollar habilidades para la resolución pacífica de conflictos. Las palabras respetuosas y los buenos tratos que reciban en casa, les enseñarán cómo hablar a otras personas cuando ellos no están de acuerdo con su conducta. Es deseable fomentar su participación en actividades extracurriculares, deportivas y otros programas positivos que les permitan desarrollar empatía, respeto, tolerancia e inclusión, así como a fortalecer su autoestima y confianza en sí mismos. Juntos podemos crear un mundo más seguro y tolerante para nuestros hijos.