



# Notas de PEN: Dato #19

Publicado por Parent Education Network: 500 W. Lott St, Suite A Buffalo, WY 82834  
Toll-free \*1-877-900-9736 or \* (307) 684-7441; Website: [www.wpen.net](http://www.wpen.net)

## Disminuyendo las Bromas

Las bromas pueden ser dolorosas todavía para el más seguro de los niños. Ayudar a su hijo a aprender a copiar habilidades puede disminuir las bromas.

Muéstrele a su hijo que tiene la habilidad de controlar sus reacciones ante las bromas. Las estrategias incluyen:

- **Ignorar.** Enojarse o llorar contribuye a que las bromas continúen.
- **Estar de acuerdo.** "Sí, uso anteojos. Es para poder ver!" Esto puede terminar con las bromas.
- **Cambio.** Convertir las bromas en cumplidos puede ser una buena forma de parar las bromas. Por ejemplo: "Gracias por notar mi pelo de color rojo. Estoy muy contento de que te guste."
- **¿Y?** La respuesta "¿Y?" ante la broma muestra indiferencia. Cuando la broma no tiene importancia, pierde el sentido.
- **No haga caso.** Es más fácil sobrellevar las bromas cuando el niño comprende que no debe aceptar o creer todo lo que se dice.



Cuando un niño sufre bromas, es importante ver el problema desde el punto de vista del niño. Siéntese y escuche atentamente a su hijo sin juzgarlo. Dígale a su hijo que describa las bromas. ¿Dónde ocurren? ¿Quién las hace? Entienda y valore los sentimientos de su hijo también puede contarle a su hijo sus experiencias de niño.

Fuente: Parent Partners Empower, Fall 2001

# Sugerencias Para Combatir Las Bromas

Puede ayudar a su hijo a comprender que las bromas no pueden ser prevenidas y que no puede controlar lo que los demás dicen, sin embargo, en estas situaciones, los niños no deben sentir que no están siendo ayudados.

- Pueden elegir ver las bromas como una pequeña piedra que fácilmente rebotará en ellos. Esto les dará la imagen de un escudo que los rodea que ayuda a que las bromas pierdan fuerza.
- Pueden elegir practicar la charla con uno mismo. Ayude a su hijo a pensar que puede decirse a sí mismo cuando alguien les hace una broma. Un niño puede decirse a sí mismo, "Me gusta como soy y no dejaré que otro quiera cambiar lo que pienso."
- Pueden elegir no reaccionar diciéndose a sí mismos "A pesar de que no me gusta esto, puedo soportarlo."
- Pueden elegir tomar las bromas con humor. La risa hace que la broma sea más un juego que un insulto.
- Pueden elegir no tomarse las bromas personalmente. A veces, la broma es algo que otro niño dice cuando se siente inseguro.
- Pueden elegir responder con un "mensaje." En una situación supervisada como una clase, el niño puede decir "Me siento mal cuando te burlas de mi dibujo. Podrías parar."



- Pueden elegir alejarse de la bromista. En el colectivo o en la clase, el niño puede elegir sentarse adelante cerca de un adulto.
- Pueden elegir defenderse a sí mismos, por ejemplo: "Me gusta de esta forma."

Fuente: Parents and Schools Together for Success, Volume 4, Issue 4 Summer 2000.