



Acompañar para crecer

En estos tiempos, cuando los avances tecnológicos vuelan y es tan difícil seguir el ritmo de lo que viven nuestras hijas a través de las redes sociales, la tarea de ser padres se convierte en un gran desafío.

En boletines anteriores les comentamos acerca de la necesidad de conversar con sus hijas para prevenir situaciones de ciberbullying, así como también reconocer algunos signos de alerta, pero **¿qué hacer cuando esto ya está sucediendo?**



<https://www.deusto.es>

Esperamos poder apoyarlos con algunas sugerencias:

Piensa bien antes actuar. A veces se puede empeorar una situación si se actúa apresuradamente. Cualquier medida necesita ser bien meditada.

Empatiza con los problemas de tu hija para poder ayudarla. El bullying o ciberbullying generalmente está íntimamente ligado a la vida en el colegio y ella probablemente entenderá la situación y el contexto mejor que tú. Su perspectiva será la llave para llegar al fondo de lo que ocurre y trabajar en una solución. Quizá necesites tener una conversación privada con otros, pero deja que tu hija lo sepa y manténla informada de lo que has hablado.

Haz el esfuerzo para tener más de una perspectiva. Aunque lo que tu hija cree que está sucediendo sea completamente honesto y sincero, es importante tener la mente abierta y escuchar otras perspectivas acerca de las cosas. A veces sólo vemos una pequeña parte de

la historia y poder entenderla o visualizarla de modo más global es importante para llegar a la solución.

Ofrece a tu hija respeto, confianza y seguridad con las decisiones que tomen para intervenir en el caso. Para ello debe siempre existir una comunicación fluida, informándole de todas las decisiones que se tomen para solucionar el asunto. En ningún caso intenten forzarla a enfrentar situaciones que puedan dañarla aún más.

Lo que más ayuda a una persona que ha sufrido bullying o ciberbullying es ser escuchada, por lo mismo acoge a tu hija con respeto, dale espacio y acompaña en el camino a recuperarse. **De ser necesario ofrece la compañía de alguien experto.**

El objetivo de cualquier intervención que se realice debe estar enfocado en que tu hija recupere el respeto y valor por sí misma. **Fortalecer su autoestima es lo fundamental.**

De la mano con lo anterior, la evidencia ha mostrado que la **resiliencia** es una herramienta muy poderosa a la hora de combatir el bullying o ciberbullying. Esta capacidad para hacer frente a las adversidades, enfrentar dificultades, e inclusive salir fortalecido, se construye a lo largo de la vida. Cada dificultad, por muy pequeña que sea, permite a los padres educar en resiliencia. **En los desafíos se descubren las capacidades y en el esfuerzo se encuentra la satisfacción.** Frente a una situación de acoso escolar, te invitamos a darle la mano a tu hija y permitirle a ella (siempre con tu apoyo) trabajar para salir fortalecida de esta dura experiencia.



<https://www.redem.org>