

## **PODCAST 1: Falta de integración con los compañeros, Rechazo y Bullying**

Hola Familias. Sabemos que en el día a día como padres y madres, se nos presentan situaciones que a veces no sabemos cómo abordar con nuestros hijos e hijas, por eso hemos querido seguir un año más con la Escuela de Familias, para ayudaros a gestionar esos momentos.

Hoy estamos en Onda Calasanz, Victoria Eugenia Jiménez, Orientadora de nuestro centro e, Izaya Iglesias, Presidenta AMPA para contaros que en este curso realizaremos una serie de podcast con los temas que más os preocupan, para que podáis escucharlos cuando mejor os venga.

El podcast de hoy trata sobre la “Falta de integración con los compañeros y compañeras, rechazo y bullying.

En la encuesta que ha realizado la AMPA, aproximadamente un 50% de los encuestados han señalado la gestión emocional y las relaciones y habilidades sociales como temas de interés para comentar en la escuela de familias.

Por otro lado, habéis hecho preguntas como estas:

¿Qué me aconsejas si...

- sus compañeros lo rechazan
- no quiere ir al colegio
- le cuesta integrarse en el grupo
- apenas cuenta nada de lo que hace en el cole; no nos lo cuenta todo; no quiere contar nada del colegio
- entra llorando todos los días al cole
- no quiere ir al cole por el cambio de compañeros
- se queja de que le pegan
- hace lo que los compañeros le digan para no perderlos como amigos, aunque esté mal

Por esta razón, hemos pensado comenzar este espacio hablando de las relaciones sociales entre compañeros y compañeras dentro del colegio. Hablaremos sobre la amistad y la importancia que tiene para ellos y las dificultades que pueden surgir en este sentido; comentaremos cómo las familias podemos ayudar a mejorar sus relaciones sociales y cómo actuar si sospechamos o creemos que se están dando situaciones difíciles como el acoso escolar.

### **1P. ¿En qué se diferencian las relaciones sociales de niñas y niños dentro del colegio, de las que se dan fuera? ¿En qué se diferencian de las que tenemos los adultos?**

En primer lugar se diferencian en la madurez que pueden tener en esas relaciones. Tengamos en cuenta que un niño entre 3 y 12 años está en pleno desarrollo social y moral; son años de aprendizaje y maduración en todos los sentidos, años críticos en los que un niño o niña va aprendiendo a relacionarse y a comportarse en función del comportamiento de sus mayores, de los valores y creencias de las personas que le crían.

Hemos oído muchas veces que un niño imita lo que ve, y es cierto. Los hijos e hijas aprenden a relacionarse con los demás según ven que hacemos los adultos, pero con una diferencia importante, que ellos están simplemente imitando, detrás no hay un razonamiento o un porqué.

El adulto es capaz de tener un razonamiento moral y ético, reflexionando sobre sus conductas y pudiendo proponerse modificarlas. Un adulto puede tener un conflicto o una mala relación, pero tiene herramientas para reflexionar sobre ello, realizar cambios o solicitárselos a la otra persona e incluso pedir ayuda. Un niño o niña pequeño no podrá tener esa reflexión, a menos que nosotros adultos lo hagamos por ellos. Por eso es tan importante hablar y dialogar con los hijos e hijas.

Respecto a las relaciones dentro del colegio, debemos recordar que están cinco horas diarias juntos, viviendo situaciones muy diversas y en un contexto en el que se les exige cierta autonomía según su edad. Las relaciones dentro del colegio van a ser muy importantes en su desarrollo social y también ético y moral. Juntos van a aprender el valor de la amistad y la cooperación, pero también sufrirán el dolor de la traición o la exclusión. Todo puede ser un buen aprendizaje dentro de límites, ya que en la vida de adultos también se encontrarán con lo mismo. La escuela es desde luego un lugar de aprendizaje, no sólo académico, sino que quizás es mucho más importante el aprendizaje social. Tradicionalmente le hemos dado poca importancia a esto.

## **2P. ¿Cómo podemos ayudar las familias a que nuestros hijos e hijas tengan relaciones sanas?**

Como he dicho antes, los niños y niñas aprenden lo que ven. Nuestra principal preocupación debe ser tener nosotros unas relaciones lo más sanas posibles, entre padre y madre (convivan juntos o no, da igual), o con nuestras parejas en caso de estar separados los progenitores; nuestra con ellos; y en nuestras relaciones externas con parientes y amistades.

Las relaciones sanas se basan en la libertad, el afecto y el diálogo. Es importante fomentar el diálogo porque, como hemos dicho antes, los niños y niñas en estas edades no saben aun realizar reflexiones basadas en principio éticos o morales; somos los adultos quienes les enseñamos lo que está bien o está mal, lo que significa empatizar y ponerte en el lugar del otro, lo que quiere decir ser generoso o saber decir que no. No se trata sólo de que nos vean relacionarnos bien, que es imprescindible, sino también de prestarles nuestro pensamiento, ayudándoles a hacer reflexiones y explicándoles con palabras que puedan entender, esos valores que pretendemos que aprendan.

La empatía, ponerse en el lugar del otro, es un valor imprescindible en las relaciones sociales, por eso es importante que nos escuchen decir y nos vean actuar porque los demás nos importan; Pero también es importante enseñarles a decir NO, a ser libres y dar valor a sus deseos y necesidades en su justa medida. En realidad sólo cuando alguien es capaz de valorarse a sí mismo, va a lograr valorar a los demás y ser empático. Enseñemos a nuestro hijos e hijas a valorarse, a escucharse, a tomar en cuenta sus ideas y a no dejarse llevar por lo que otros les pidan.

## **3P. ¿Cómo logramos que nos cuenten cómo se sienten o qué están viviendo?**

Cada niño o niña es diferente. Hay madres que no tienen ningún problema con esto, pero hay otras que me dicen que sus hijos o hijas no les cuentan nada. Cada niño o niña va a necesitar una estrategia diferente en función de su personalidad. Las madres y padres conocemos a nuestros hijos e hijas, así que actuemos en consecuencia.

Presionar, insistir, preguntar cada día al salir del cole puede que no sea lo que necesita. Puede que eso lo bloquee o lo cierre más.

Una buena táctica es siempre empezar nosotros. Hablar de mi día, de lo que he vivido y sentido yo. Exponer en familia, en la mesa o en el sillón por la tarde, que he tenido un buen o un mal día; según la edad del niño o niña podré ser más o menos explícita, pero si me ha ido bien, puedo decir que estoy contenta, que me siento feliz..., y si me ha ido mal, puedo explicar que estoy disgustada, que algo me ha entristecido... Las emociones son un motor en nuestras vidas y muchas veces determinan nuestra conducta, por eso debemos hablar de ellas, aceptarlas y buscar la mejor manera de gestionarlas.

Que un niño o niña comience a hablar espontáneamente de sus emociones si antes no lo ha hecho, no va a pasar de un día para otro. Tengamos paciencia. Hablemos nosotros primero y esperemos que se animen.

#### **4P. ¿Cómo diferenciamos lo que son cosas de niños, peleas o riñas sin importancia, de una situación más seria?**

Las diferencias fundamentales son dos: la duración e intensidad de los hechos, y las consecuencias que tiene para los niños y niñas.

Las situaciones de acoso o exclusión son situaciones que se repiten de forma sistemática y durante mucho tiempo (varias semanas-meses o incluso años), son protagonizadas por los mismos agresores y silenciadas por el resto del grupo, que las conoce pero se mantiene pasivo.

Las consecuencias psicológicas y morales son diferentes si un niño o niña tiene una pelea con sus compañeros y pasa una semana o dos mal, que si sufre cada día durante muchas semanas o meses burlas o agresiones. Las consecuencias del rechazo y el acoso pueden llegar a ser muy graves, desde baja autoestima, ansiedad y fracaso escolar, hasta la depresión, ideas suicidas e intentos de suicidio. Ya conocemos casos que han salido en prensa. Este asunto no es ninguna broma, es un asunto muy grave y serio al que debemos dedicar tiempo y esfuerzo.

Una de las características del acoso es que permanece oculto. La víctima está tan atemorizada que no habla, y los compañeros que saben lo que pasa no dicen nada porque ni siquiera son conscientes de las consecuencias que está teniendo, simplemente no se meten. Los adultos con frecuencia no vemos nada; podemos tener indicios, pero NO estamos suficientemente sensibilizados ante este problema y muchas veces le quitamos importancia.

Sufrir acoso puede causar en las víctimas un cambio brusco en su conducta habitual: pérdida de apetito, rechazo al colegio, insomnio, miedos, llanto frecuente, ansiedad, fracaso escolar... todos pueden ser síntomas de que algo no va bien y por tanto se debe investigar qué está pasando.

#### **5P. ¿Qué hacemos si detectamos una situación preocupante: aislamiento, rechazo, acoso..?**

Lo primero siempre informar al colegio, tutor o tutora, equipo directivo y orientadora. Como he dicho muchas veces los adultos tendemos a creer que es algo pasajero, pero si tengo sospecha de que es algo más que una riña entre compañeros, debo informar. Además debo solicitar que se me informe de los pasos que se han dado o van a dar, y hacer un seguimiento de la situación. Si no veo que mejore en unas semanas, volver al colegio y solicitar que se abra un protocolo de acoso y se investigue más a fondo la situación.

Mi experiencia me dice que la mayor parte de los incidentes que se investigan no llegan a considerarse acoso, ya que en cuanto se pone en marcha el proceso, hablando con los niños y niñas y sus familias, las cosas se solucionan, se reconducen las relaciones y mejora la situación de la víctima. En estas edades tan pequeños, la mayoría de los niños y niñas agresores no son conscientes del daño que están generando en el otro; necesitan ayuda para aprender a ser empáticos y a relacionarse de otra manera sin dañar a los demás. Ahora bien, esto no quita seriedad ni gravedad a las situaciones, ya que hay un niño o niña sufriendo mucho y, por tanto, hay que actuar.

#### **6P. ¿Nos recomiendas alguna lectura?**

Si. Os recomiendo dos páginas web.

1. la primera, es “educapeques.com”, una página muy completa, con muchas entradas sobre diversos temas. Tiene una muy interesante sobre educar para las relaciones sociales:  
<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/habilidades-sociales-educar-para-las-relaciones-sociales.html>
2. Muy interesante la página de Jesús Jarque, “Familia y cole”; y dos libros interesantes y fáciles de leer de este autor: “La relación con otros niños y el acoso escolar”; “Celos y rivalidad entre hermanos”

Muchísimas gracias, Victoria, por resolver nuestras dudas y darnos recursos, seguro que a nuestras familias les será de gran ayuda.