

Pregunta: Mi hijo tiene problemas para llevarse bien con sus compañeros. Él afirma que los otros niños son “malos” con él y en ocasiones él les pega cuando cree que lo han tratado mal. Su maestra no cree que sea objeto de bullying e indicó que es posible que necesite tiempo para madurar. ¿Cómo puedo ayudarlo a interactuar mejor con sus amigos?

Lo lamentamos por ti y por tu hijo. Esto podría ayudar. Los niños que comprenden sus pensamientos y sentimientos y los de los demás pueden abordar mejor sus situaciones sociales de frustración o problemáticas. Tú puedes ayudar a tu niño a aprender a llevarse bien con sus compañeros al promover la habilidad para la vida de Toma de un Punto de Vista.

La Toma de un Punto de Vista va más allá de la empatía; implica aprender lo que piensan y sienten los demás y sienta las bases para que un niño comprenda las intenciones de sus padres, maestros y amigos. También es mucho menos probable que los niños que pueden tomar el punto de vista de los demás se involucren en conflictos.

1

Asegúrate que no sea una situación de bullying.

Incluso si la maestra no cree que lo sea, tal vez puedas obtener más información. Pide a la maestra que describa exactamente lo que ocurre en la escuela, con ejemplos específicos. Pide a tu hijo que describa la situación desde su perspectiva. Conocer los detalles te permitirá ayudar mejor a tu hijo. Si después de saber los detalles crees que es un caso de bullying, obtén más ayuda de un terapeuta.

2

Ayuda a tu hijo a ver el panorama.

Aprender a apartarse de una situación e interpretarlo es una parte importante de la Toma de un Punto de Vista. Puedes ayudar a tu hijo a aprender a evaluar y comprender situaciones sociales con:

- **Experiencias de la vida real.** Anímalo a pensar en las respuestas de la gente a situaciones cotidianas y pregunta: “¿Por qué crees que la tía se enojó cuando su amiga la dijo que se veía cansada?”
- **Libros y televisión o películas.** Pide a tu hijo que piense en pensamientos, sentimientos y acciones de los personajes. Pregunta “¿Por qué el personaje principal le gritó a su hermanita? ¿Cómo crees que se sentía?”

Luego puedes hacer que tu hijo aplique este tipo de pensamiento a lo que pasa en la escuela.

3

Habla sobre los sentimientos y pensamientos de los demás, comienza con los TUYOS.

Tu hijo te observa para que le muestres cómo clasificar sus emociones y cómo responder al mundo a su alrededor.

- Dile lo que sientes sin abrumarlo. Puedes decirle: “Tuve un mal día, por eso estoy malhumorado”.
- Comparte tus estrategias para afrontarlo. “No voy a gritar a la gente, sino que esperaré a calmarme. Luego hablaré con mi jefe sobre lo que me molesta y veré si puede darme una mejor solución”.

Puedes hacer dramatizaciones con el niño.

- Recrea un momento de conflicto o inventa una situación como la que el niño enfrenta en la escuela.
- Pide al niño que cambie de roles contigo. Tú puedes ser el niño y él puede ser tú.
- Después de simular juntos, intercambia ideas con el niño para elaborar otras formas de abordar esta situación sin golpear; de esta manera, promoverás habilidades de resolución de problemas y conflictos.

4

Visualiza la disciplina como una enseñanza. Ayuda al niño a comprender el impacto de su conducta sobre los demás.

El uso de estrategias de disciplina de los padres influencia los tipos de comportamientos de los niños y su capacidad para comprender otras perspectivas.

Martin Hoffman de la Universidad de Nueva York estudió técnicas de disciplina y descubrió que una disciplina orientada hacia el otro es más efectiva. De esta forma, los padres hacen que el niño se dé cuenta del impacto de su conducta en otros. Por ejemplo, si ves a tu niño golpear a otro, una metodología orientada al otro sería: “Si golpeas a tu compañero, él se enojará y no querrá juntarse contigo. ¿Qué otras formas podrías pensar para solucionarlo?”

