

Cómo sobrevivir a las burlas

Especialmente para el familiar de apoyo

¿Qué debo hacer cuando se burlan de ella?

- ▶ Escuche. Las burlas pueden hacer sentir mal a cualquiera. Hablar sobre eso puede ayudarla a sentirse mejor. Escuche activamente antes de usar con ella el proceso para resolver problemas. Esto puede ayudarla a expresar los sentimientos negativos.
- ▶ Recuérdele que las personas son objeto de burlas por toda clase de razones. No es ella particularmente. Las personas son objeto de burla por su vestimenta, cabello, calzado, gafas, aparatos dentales o su peso. O simplemente por el hecho de ser diferentes.
- ▶ Piense en todas las personas a las que puede pedir apoyo. Anímela a pasar tiempo con personas positivas que le brinden apoyo.
- ▶ Desempeñe roles con ella. Practicar con usted le hará más fácil lidiar con un intimidador.
- ▶ Elógiela y anímela por resistir las burlas. Lidiar con un intimidador no es nada fácil. Ella necesita su apoyo.
- ▶ Hable con ella sobre cómo la afectan las burlas. ¿Cómo es que las burlas le hacen difícil mantener un estilo de vida sano? ¿Cómo la hacen sentir?

¿De qué otras maneras puedo ayudar?

- ▶ Recuérdele que los adultos también son objeto de burlas. Un compañero de trabajo podría animar a alguien a comer alimentos ROJOS aun después de que ha dicho “No, gracias”. Los adultos a veces no respetan los deseos de los demás, o ignoran lo que dicen los demás.
- ▶ Comparta lo que usted sabe. ¿Qué ha aprendido lidiando con situaciones similares usted mismo? ¿Qué es lo que le parece que da resultado? ¿Qué cosas no dan resultado? Compartir lo que ha aprendido podría ayudarla.

Recursos adicionales

- ▶ Use habilidades para escuchar activamente y apoyo social: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 18
- ▶ Qué hacer cuando los niños se burlan de su hijo: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 19

Actividad sugerida

Averigüe si se están burlando de ella. Ayúdela a elaborar un plan. Ayúdela a practicar sus habilidades para lidiar con un intimidador.

Mis notas