Recurso | Relajación corporal

Acompañando a un amigo

Objetivo

- Aprender cómo reaccionar para poder ayudar a un amigo o compañero que te cuenta que alguien lo maltrata, sin ponerse en riesgo ni empeorar la situación.

Cuándo usar

- Cuando alguien te cuenta que lo molestan, excluyen, amenazan o le hacen daño, tanto en persona como en línea. También sirve para adultos cuando un niño(a) o adolescente le cuenta algo sobre otro.

Qué necesitas

- Ningún material. Un lugar tranquilo para poder hablar y un adulto de confianza a quien acudir.

#CeroHate

Pasos para acompañar a un amigo

Paso 1 | Escucha

- Deja que te cuente sin interrumpirlo ni darle sermones. Mírale a los ojos. Evita usar el celular mientras te cuenta.

Paso 2 | Agradécele y apóyalo

- Dile: “gracias por contármelo. No es tu culpa lo que estás sufriendo. Estoy contigo”. No le digas “no es para tanto” ni “ignóralos”. No invalides lo que siente.

Paso 3 | No prometas guardar el secreto

- Explícale con cariño: “Esto es muy importante y quiero ayudarte. Vamos a contárselo a un adulto de confianza”. No intentes resolver el problema tú solo o tomar el asunto como propio.

Paso 4 | Ayúdale a contarlo

- Pregúntale a quién prefiere contarle lo que está pasando (su familia, profesor, orientador, etc.).
- Ofrécele acompañarlo a contar. Si no se atreve a hacerlo o tiene miedo, ofrécete para avisar tu o ir con él o ella. Hablen de qué le van a contar a la persona antes de ir para generar confianza.

Paso 5 | Sigue a su lado

- Invítalo a jugar, acompáñalo en los descansos, escríbele para saber cómo está o para contarle cualquier cosa.
- Si ves que el problema continúa, vuelve a hablar con el adulto.

Recomendaciones:

- Ayudar no es pelear ni vengarte. No confrontes a quien lo molesta, no lo insultes ni busques cómo “devolvérsela”.
- Contarle a un adulto no es sapear, es avisar y proteger a tu compañero.
- Si tu amigo habla de hacerse daño o de que no quiere seguir más, avisa de inmediato a un adulto de confianza y, en caso de emergencia, comunícate con la Línea 123.