

Educar en el valor de pedir ayuda ante la violencia

escrito por Sara Carbonell | 26 de enero de 2023



La idea de que “hay que saber defenderse uno mismo” o que “sola te bastas” está bastante extendida y si la transmitimos puede implicar que, incluso si no es nuestra intención, desanimemos a la infancia y a la adolescencia de pedir ayuda ante la violencia.

El mensaje de que “no nos hace falta nadie” puede educar en la falsa idea de que pedir ayuda es de débiles. Pondremos varios ejemplos: hay quien puede pensar que para estar a salvo es suficiente con saber defensa personal o pensar que, si pide ayuda, el resto de personas creerán que no es lo suficientemente fuerte o valiente. **Esta asociación de ideas en las primeras edades puede tener [implicaciones negativas en el desarrollo](#)**, ya que puede conducir a que se vean en situaciones peligrosas o adversas en soledad, lo cual puede afectar negativamente a la salud.

La Universidad de Yale, primera en el mundo en estudios sobre infancia, nos recuerda en la ‘[Guía para entender a tu hijo](#)’ que mantener a salvo a niños, niñas y jóvenes entre los 0 y los 18 años es uno de los objetivos que deben de tener las familias y las comunidades. Para ello **debemos enseñar, desde muy pequeños, el valor de mantenerse seguros**. Uno de los mensajes claros que nos lanza la guía es que ante un problema es aconsejable que busquen apoyo

social y acepten ayuda. Otra evidencia que debemos conocer es que [incluso el apoyo de una sola persona](#) puede ser suficiente para salir con éxito de experiencias adversas.

Dialogar con ellos y ellas sobre los peligros a los que se pueden enfrentar, y sobre cómo [mantenerse a salvo de forma exitosa](#), es una oportunidad para compartir ideas de cómo y dónde pueden buscar ayuda en diferentes situaciones. Dependiendo de la edad, los diálogos serán diferentes en función de sus preocupaciones, que podrían ir desde qué hacer si están en el parque y se encuentran ante una situación que les incomoda, o qué hacer si se pierden, hasta qué hacer si tienen que volver a casa de noche o si han quedado para salir con sus amigos y amigas. En todo caso deberíamos **buscar mensajes que transmitan claramente el mensaje de que solicitar ayuda es inteligente y valiente**. Algunos ejemplos podrían ser: “si te pasa algo busca a un adulto”, “pide a alguien que te acompañe”; o animarles a que hablen con sus amigos y amigas sobre cómo asegurar que todo el grupo esté siempre bien.

A lo largo de la historia tenemos ejemplos de que las personas que no se han enfrentado solas ante la violencia han sido personas valientes e inteligentes que solo así, con apoyo, han logrado superarla. **Podemos inspirarnos en historias reales** como el caso de Rosa Parks, que nunca estuvo sola en su lucha por los derechos civiles, o casos más recientes como el del movimiento [MeToo](#) que ha logrado que las víctimas se conviertan en supervivientes. También podemos compartir relatos literarios como el de Sherezade, que era muy valiente e inteligente, y es por ello que pidió ayuda a su hermana, para no estar sola cuando le contara al Sultán las historias que salvarían a tantas mujeres.

Lo que sí debemos tener claro es que en soledad nunca podemos llegar a ser tan maravillosos ni salir con éxito de

las situaciones más complicadas. Compartir preciosos relatos como estos y otros muchos puede ser la inspiración y la fuerza que tal vez hasta ahora no habían encontrado.

[Imagen: Unsplash]