

## Help Your Child Feel Empowered.

Today we had an assembly given by author and former school counselor, Karen Gedig Burnett. Here is a letter from Mrs. Burnett explaining some of the messages in her presentation.

*Dear Parents,*

*We all want to protect our children from teases, put-downs and cruel comments from others. But just as we can't control everything and everyone we encounter, we can't control everything and everyone our children encounter either. Instead of focusing on others I encourage students to focus on what they can do to best protect themselves.*

*Here is my message to students:*

*When someone teases, puts you down or treats you in a cruel way view it as if they are fishing and you are their prey. They toss out the bait hoping to catch you. But you have a choice, to bite and get caught in their hook or to stay free. If you 'bite' they now have power over you, which is often their intent. Instead of focusing on them and their cruel behavior, focus on what you can do. The book **Simon's Hook; A Story About Teases and Put-Downs** provides several suggestions:*

- 1. Do little. The other person wants you to react. Don't give them what they want. Say things like: "What Ever." "So." "That's interesting." "Thanks for telling me."*
- 2. Agree with them. Say, "You're right. Sometimes I am...." "Maybe I can't..."*
- 3. Distract them or change the subject. Basically ignore what they say and start talking or asking about something else.*
- 4. Laugh and make a joke. Act like it's a joke.*
- 5. Walk away. Smile and leave.*

*These are five suggestions. There may be other ways to react that may work better in certain situations but the underlying message is important. Don't Bite. Don't get caught in the other person's negative behavior. This may not easy, but the alternative is to give the other person some control in your life; to give away some of your power.*

*Think of it like a double-sided mirror. Your side reflects you and their side reflects them. So instead of focusing on them and what they are doing on their side of the mirror, focus on your own side and work on what you can do to retain your power and avoid biting at their hooks.*

*This is a lifelong skill.*

*There is an old Native American saying that I love:*

*"Do not prepare the path for the child. Prepare the child for the path and he will find his way."*

*Let's prepare our children for the path, so they will be better equipped to handle the obstacles and challenges they will face.*

*Best wishes,*



Karen Gedig Burnett  
a.k.a. Grandma Rose

For more information visit [www.GrandmaRose.com](http://www.GrandmaRose.com).

## Ayude A Su Hijo A Sentirse Seguro De Sí Mismo

Hoy tuvimos una conferencia dada por una escritora y antigua orientadora de la escuela, Karen Gedig Burnett. Aquí abajo se muestra una carta de la Sra. Burnett, donde se explica parte del mensaje de su presentación.

Estimados Padres:

Todos queremos proteger a nuestros hijos de las burlas, desprecios y comentarios crueles de los demás. Pero así como no podemos controlar ni las cosas ni las personas con las que nos encontramos, tampoco podemos controlar las personas y las cosas con las que nuestros hijos se encuentran. En lugar de centrar nuestra atención en otros, animo a los estudiantes a centrarse en aquellas cosas que sí pueden hacer para protegerse a sí mismos. De modo que este es mi mensaje para los estudiantes:

Cuando alguien se burle de ti, te desprecie o te trate con crueldad, tienes que verlo como si ellos fueran los que pescan y tú eres su presa. Ellos tiran el anzuelo esperando a que piques. Tú tienes la alternativa de morder el anzuelo y dejarte atrapar en su anzuelo o quedar libre. Si tú “muerdes”, ellos saben que tienen poder sobre ti, lo cual es su intención. En lugar de prestar atención a su cruel comportamiento, concéntrate en lo que puedes hacer. El libro *Simon's Hook; a story about teases and put-downs* hace varias sugerencias:

1. No hagas nada. Las otras personas buscan que reacciones. No les des lo que quieren. Di cosas como “lo que sea”, “y qué”, “interesante”, “gracias por decírmelo”.
2. Dales la razón: “Tienes razón. Algunas veces soy...”, o “A lo mejor no puedo...”
3. Distráeles o cambia de tema. Básicamente ignora lo que dicen y empieza a hablar o a preguntar por otra cosa.
4. Ríete y bromea. Haz como si se tratase de una broma.
5. Vete. Sonríe y vete.

Estas son solo cinco sugerencias. Puede haber otras formas de reaccionar que funcionen mejor en ciertas situaciones. Pero el mensaje que subyace es lo importante. No muerdas. No te dejes atrapar por el comportamiento negativo de otra persona. A veces no es fácil. Pero la otra alternativa es peor: dejar que la otra persona controle tu vida, darles un poco de tu poder.

Piénsalo como si fuera un espejo de dos caras. Tu lado te refleja a ti y su lado les refleja a ellos. Céntrate en tu lado del espejo y trabaja en qué cosas puedes evitar para no caer en sus redes.

Es una habilidad que te servirá a lo largo de tu vida.

Mis mejores deseos,

Karen Gedig Burnett  
a.k.a. La Abuela Rosa

Para más visita [www.GrandmaRose.com](http://www.GrandmaRose.com) de la información.