

# Bromas que no hacen gracia (y no siempre lo notamos).

El humor, cuando se usa bien, une, crea confianza y hace que nos sintamos a gusto en casa.



- Pero a veces, dentro de la familia, hacemos **comentarios "de broma"** que para nuestros hijos e hijas no tienen gracia.
- Cuando, ante una broma, se enfadan, se callan o nos dicen que no les gusta, es fácil pensar que exageran. Incluso a veces, sin darnos cuenta, seguimos porque creemos que es divertido o "por picarles"... pero **detrás de ese malestar puede haber algo más** (incomodidad, inseguridad o sentirse poco escuchados).
- Cuando una broma se repite sobre un mismo tema (cómo son, qué hacen, cómo van vestidos...), **puede acabar afectando** a cómo se ven.
- **No es solo lo que decimos, sino cómo lo reciben.** Y en casa, nuestras palabras tienen mucho peso.
- El objetivo del humor en familia es **compartir, reír y sentirnos bien**, no incomodar ni hacer daño, aunque no haya mala intención.

## Tips prácticos para gestionar las bromas en familia

### 1. Haz una pausa y respira

- Si haces una broma y se molesta, ¡para!
- Evita responder con "era una broma".
- Si le duele o le incomoda, entonces ya no es una broma.

### 2. Escucha con atención

Si te dice que algo no le gusta:

- No lo minimices.
- No te lo tomes como algo personal.
- Escucha cómo se ha sentido.
- Recuerda que validar no es dar la razón, es reconocer lo que siente.

### 3. Observa más allá de las palabras.

A veces no lo dicen claramente, pero sí con una broma o comentario jocoso...

- Deja de reírse.
- Evita ciertos temas.
- Se enfada.

### 4. Conversa, no justifiques

#### Frases que pueden ayudar:

*No me había dado cuenta de que te molestaba.*  
*Gracias por decírmelo.*  
*Voy a intentar no hacerlo más.*  
*¿Hay algo más que te incomode?*



#### Frases a evitar:

*Es que no aguantas nada.*  
*No te pongas así, solo es una broma.*  
*Te lo tomas todo mal.*



## ¡Cuidado con las bromas que se repiten!

Suelen ser delicadas las bromas sobre:

- \* Su forma de ser.
- \* Su aspecto físico.
- \* Comparaciones con hermanos, hermanas o amistades.



Cuando se repiten, dejan de ser humor y pueden convertirse en etiquetas.



## Refuerza el vínculo desde el respeto

- 01 El humor en familia no debe ser un juicio, **debe hacer sentir bien.**
- 02 Reír juntos es importante, pero **no a costa de un miembro de la familia.**
- 03 **Pedir perdón** cuando algo no ha sentido bien, también es educar.

## Cuando la broma o el comentario jocoso lo hace un familiar.

**Habla** después con tu hijo o hija. Pregunta **cómo se ha sentido** y haz ver que entiendes que se haya molestado.

#### Ayúdale a decir cosas como:

- *No me gusta esa broma.*
- *Prefiero que no digas eso.*



**Recuerda: tu prioridad es su bienestar, aunque la intención de la otra persona no sea mala.**

**Evita reír la broma** si ves que le incomoda. Habla con el familiar en privado y con calma.

#### Puedes decir:

*"Prefiero que evitemos ese tipo de bromas, ya que le generan incomodidad".*