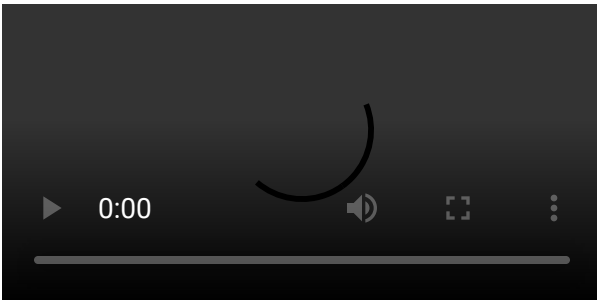


Niños que necesitan un poco de ayuda para hacer amigos

childmind.org/es/articulo/ninos-que-necesitan-ayuda-para-hacer-amigos

Qué pueden hacer los padres cuando los niños tienen dificultad con las habilidades sociales.

Experto clínico: Jamie M. Howard, PhD



Escuche este artículo

7 min



Todos los padres saben que las amistades en el patio de la escuela son importantes. Los amigos enriquecen nuestras vidas, aumentan nuestra autoestima y brindan el apoyo moral que necesitamos cuando memorizamos las tablas de multiplicar. Desde el punto de vista del desarrollo,

tener un amigo en la escuela es tan importante como obtener una calificación alta. Aprender cómo formar relaciones exitosas con los compañeros es una habilidad esencial para los niños, y una que usarán (y refinarán) durante toda su vida.

Pero a algunos niños les cuesta más encajar socialmente. Podrían no darse cuenta de los pilares de la interacción infantil, como compartir un juguete o participar en juegos imaginarios. Si bien los padres no pueden hacer amigos por sus hijos, sí pueden ayudarlos a desarrollar y practicar habilidades sociales clave. Si usted ve que su hijo tiene dificultad para hacer amigos o es rechazado por otros niños, estos son algunos pasos que puede dar para ayudarlo.

Desarrollar habilidades sociales

Las habilidades sociales no surgen de forma natural para todos los niños. Los niños impulsivos e hiperactivos a menudo actúan de forma tal que obstaculizan su fuerte deseo de hacer amigos, señala Mary Rooney, PhD, una psicóloga que se especializa en *el trastorno por déficit de atención con hiperactividad*

o TDAH y trastornos del comportamiento disruptivo. A menudo tienen problemas para tomar turnos y controlar su ira cuando no se hace lo que ellos quieren. Los niños más distraídos pueden actuar de manera voluble o mantenerse al margen en los grupos de juego, sin saber cómo afirmar su presencia.

Si usted nota que su hijo tiene dificultad para interactuar con sus compañeros, intente darle un poco de asesoría en casa. Enfatique la importancia de tomar turnos y compartir durante el tiempo de juego familiar, y explique que los amigos esperan el mismo buen comportamiento. Los niños impulsivos también se beneficiarán de la práctica de diferentes estrategias para resolver conflictos entre compañeros. El juego de roles puede ser muy útil. Por supuesto, como padres también deben tener cuidado de mantener una buena conducta social al hablar con los miembros de la familia y sus propios amigos.

Para los niños que necesitan una asesoría más intensa, los expertos sugieren utilizar “guiones sociales” o conversaciones simples que los niños pueden practicar con sus padres todos los días. Usted puede trabajar con el médico o el terapeuta de comportamiento de su hijo para seleccionar los guiones apropiados y desarrollar una estrategia para ensayarlos e implementarlos. Los guiones sociales son especialmente útiles para los niños en el espectro del autismo que necesitan aprender de manera explícita habilidades sociales clave, como establecer contacto visual y responder a los estados de ánimo de los demás.

Finalmente, si su hijo ha estado teniendo dificultades para hacer amigos, la Dra. Rooney sugiere programar una reunión con su maestro. “A menudo los niños dirán ‘todos me odian’, pero es posible que no puedan describir lo que está sucediendo”. Los maestros pueden darle una mejor idea de las interacciones de su hijo con sus compañeros y sugerir compañeros de clase más positivos para los juegos fuera de la escuela.

Practique durante las citas de juego

Las citas de juego supervisadas son una excelente forma de que los niños ejerciten sus músculos sociales. La Dra. Rooney sugiere que los padres dediquen cierto tiempo antes de las citas de juego a revisar las señales sociales con sus hijos. Algunas actividades para prepararse para las citas de juego incluyen:

- Hable con su hijo sobre lo que significa ser un buen anfitrión. ¿Qué hará su hijo para que sus invitados se sientan cómodos?
- Haga que su hijo elija algunos juegos con anticipación. ¿Cómo sabrá su hijo cuándo es hora de pasar al siguiente juego?
- Pregunte a su hijo cómo sabrá si sus invitados están pasando un buen rato. ¿Están sonriendo? ¿Riendo a carcajadas?

Siempre y cuando los niños no se involucren en un juego que sea completamente peligroso, deje que la cita de juego se desarrolle como debiera, recomienda Jamie Howard, PhD, psicóloga clínica del Child Mind Institute. Los niños aprenden de las consecuencias naturales de sus acciones, razón por la cual es tan importante permitirles practicar la socialización en un ambiente cálido y de apoyo.

Y cuando revise cómo fue, concéntrese en los buenos comportamientos que desea reforzar. “Los niños están más motivados por recibir elogios que por evitar las críticas”, dice la Dra. Howard. “El elogio específico y etiquetado es de gran ayuda. En lugar de ‘buen trabajo’, diga ‘compartiste muy bien con tu amigo’”.

Ayudar a los niños tímidos

Algunos niños son sociales por naturaleza, mientras que otros necesitan más tiempo para adaptarse a nuevas situaciones. No se preocupe si su hijo está un poco más indeciso en situaciones sociales. Esperar que todos los niños intervengan y sean líderes de grupo no es realista, así que evite presionar demasiado. Pero los padres tampoco deben cometer el error de retener en casa a los hijos que son más indecisos. Rachel Busman, PsyD, psicóloga que trabaja con niños ansiosos, explica: “Hay una diferencia entre ser complacientes y permisivos. A los niños más tímidos queremos darles la oportunidad de conocer niños nuevos, pero queremos ayudarlos durante la transición, para que no se sientan demasiado incómodos”.

La Dra. Busman sugiere planificar primero las citas de juego en su casa, donde su hijo estará más a gusto. Los clubes u otras actividades también son una buena forma de hacer amigos porque proporcionan una estructura que ayuda a minimizar la ansiedad. Si su hijo está reacio, intente encontrar a un compañero conocido que se una a la actividad con él. Al igual que con cualquier habilidad social, los padres pueden ayudar a los niños tímidos a ensayar con anticipación ante una situación que los pone nerviosos, como ir a una fiesta de cumpleaños o conocer a un nuevo grupo de personas.

Cada niño es diferente

La Dra. Busman señala que también hay una diferencia entre los niños que son tímidos y los niños que son simplemente más introvertidos y prefieren pasar su tiempo libre leyendo o dibujando solos. “Diferentes niños en la misma familia pueden tener diferentes límites sociales y grados de comodidad. Un niño que prefiere pasar el tiempo tranquilo o estar en grupos pequeños no necesariamente evita a otros niños”. Pero es esencial que los niños más introvertidos también tengan oportunidades de hacer amigos. La Dra. Busman recomienda saber cuánto puede manejar su hijo y establecer las expectativas con base en eso. Para algunos niños es suficiente con que encuentren una sola cosa que les guste hacer una vez a la semana.

Finalmente, es importante que los padres no establezcan demasiadas expectativas sociales para los niños. La Dra. Rooney aconseja mantener las cosas en perspectiva. “Los niños solo necesitan uno o dos buenos amigos. No tiene que preocuparse de que sean los niños más populares de su clase”.

Preguntas frecuentes

¿Cómo puede ayudar a su hijo a hacer amigos?

Usted puede ayudar a su hijo a hacer amigos a través del juego de roles en el que practiquen diferentes situaciones sociales. Puede pedir al pediatra o terapeuta conductual de su hijo que lo ayude a seleccionar “guiones sociales” adecuados para practicar con él en casa y diseñar estrategias para utilizarlos en la vida real. También puede ayudar a su hijo a hacer amigos al organizar citas de juego en su casa, donde probablemente se sienta más cómodo, así como al inscribirlo en clubes y actividades.

La última revisión de este artículo se realizó el 1 de agosto de 2023.