

# Padres Juntos

## Haciendo amigos

Los niños de hoy viven sus vidas en una época única. Actualmente, están más aislados que nunca, pero cuando la vida vuelva a la "normalidad" estarán más ocupados que nunca con la escuela, los deportes y otras clases y actividades. Algunos no tendrán problemas para volver a las situaciones sociales, mientras que otros pueden tener dificultades.

¿Qué pasa si nota que su hijo no es una mariposa social? ¿Qué pasa si parece que pasan tiempo solos incluso cuando están con otros niños en entornos grupales? Como padre, hay algunas formas en las que puede ayudar. Siga leyendo para conocer los consejos que le ayudarán a ofrecer a su hijo un impulso de confianza al abordar situaciones sociales.



### 1. Observa

La especialista en salud conductual pediátrica Kristen Eastman, PsyD recomienda comenzar con el enfoque de "volar en la pared". Asista a algunas actividades en la escuela (o deportes después de la escuela) y preste mucha atención a cómo su hijo interactúa con los demás. ¿Se comportan de manera diferente a su "norma" en casa? ¿Tiene dificultades para iniciar conversaciones? ¿Evita grupos grandes? ¿Prefiere mantenerse para sí mismo?

Dependiendo del comportamiento que observe, puede decidir dónde enfocar su atención, qué habilidades necesita desarrollar y cómo puede contribuir.

**“Confíe en sus instintos, porque es quien mejor conoce a su hijo.”**

**-Dr. Eastman**

.....

### 2. Modele un comportamiento social positivo

Los niños realmente aprenden con el ejemplo, así que tenga en cuenta cómo interactúa con los demás: ¡ellos están mirando! Cada vez que entabla conversaciones con amigos o vecinos, o incluso con la persona encargada de la caja del supermercado, su hijo se da cuenta. Casi todos los escenarios se convierten en una oportunidad de aprendizaje, lo que le permite a su hijo ver cómo se une, negocia y resuelve problemas.

### 3. Juego de roles en casa

Este consejo puede ser útil para algunos niños más pequeños, pero tiende a ser especialmente beneficioso para los preadolescentes y adolescentes.

Si a su hijo le resulta difícil iniciar conversaciones en la escuela (durante el almuerzo, los recreos, etc.), siéntese y practique en casa. Discuta qué temas les interesan sobre los que podrían hablar con otros niños. Pruebe diferentes opciones hasta que encuentren algo que les venga naturalmente.

.....

### 4. Délea su hijo una ventaja

Supongamos que su hijo quiere jugar béisbol / softbol, pero no quiere empezar. Visite el campo con ellos y lance la pelota para que puedan aclimatarse antes de tiempo. Ve



temprano a la primera práctica para llegar antes de que otros comiencen a aparecer y la escena se vuelva más caótica.

Otro ejemplo: si quieren tomar lecciones de natación, si es posible, dediquen tiempo a practicar juntos antes de unirse a una clase completa, para que ya hayan ganado algo de confianza.

## 5. Refuerce y elogie

Haga que sea emocionante y gratificante practicar probar cosas nuevas. Incluso cuando su hijo solo esté progresando lentamente, asegúrese de reforzar sus esfuerzos. Reconozca cada pequeño éxito y dígame a su hijo lo orgulloso que está de que siga intentándolo.

## 6. Haz rodar la pelota

Para los niños más pequeños, suele ser una buena idea concertar una cita para jugar con otro niño. Si su hijo es mayor, puede abrir la casa invitando al equipo de béisbol a comer pizza y ver una película.



Para recursos parentales adicionales encuentranos nuestro sitio web:

[orparenting.org](http://orparenting.org)

**"Especialmente al principio, el objetivo es ayudar a su hijo a sentirse cómodo socializando y convertirlo en una experiencia positiva".**

**-Dr. Eastman**

## 7. No evites el problema

Si las situaciones sociales son difíciles para su hijo, es posible que prefiera evitar o ignorar el problema. Pero su hijo no aprenderá a mejorar las relaciones si se siente siempre en casa con usted. Una recomendación es empujar gradualmente a su hijo tímido un poco más allá de su zona de confort hacia nuevas situaciones, con un suave entrenamiento y estímulo.

**"No los arrojes del trampolín, sino acomódalos hacia el fondo".**

**-Dr. Eastman**

## El Rinconcito de los Libritos

*Llama Llama Time to Share*  
by Anna Dewdney

*¿Somos amigos?*  
by Anabel Fernández Rey

*Strictly No Elephants*  
by Lisa Mantchev

## 8. Nunca compare a su hijo con usted, hermanos u otros niños

Sea realista sobre la personalidad y el temperamento únicos de su hijo, lo que guiará la cantidad de interacción social que busca. El hecho de que tenga docenas de amigos no significa que su hijo también los tendrá. No significa necesariamente que haya un problema. Algunos niños que se toman el tiempo para acercarse a los demás prefieren tener algunos buenos amigos en lugar de muchas amistades más casuales.

"Es difícil cuando la normalidad de un padre no coincide con la normalidad de un niño", dice el Dr. Eastman. "Siempre que estén haciendo las cosas que quieren hacer y estén felices y bien adaptados, eso es bueno".

Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd

## Referencias

How to help kids make friends

<https://www.parentingscience.com/kids-make-friends.html>

Kids Who Need a Little Help to Make Friends

<https://childmind.org/article/kids-who-need-a-little-help-to-make-friends/>

Help Your Child Make Friends in School

<https://health.clevelandclinic.org/8-ways-help-child-make-friends-school/>

Preschoolers making friends

<https://raisingchildren.net.au/preschoolers/behaviour/friends-siblings/preschoolers-making-friends>