

Pregúntele a Child Parent Institute: Navegando los altibajos de las amistades



Cuando mis niños eran pequeños, sus amigos más cercanos eran los hijos de mis amigos más cercanos. La vida era más fácil cuando yo conocía y confiaba en sus amigos y los padres de sus amigos. Ahora, mis hijos mencionan a amigos que nunca



he conocido, y yo sé que amistades pueden empezar y terminar por los medios sociales sin jamás haber tenido alguna interacción en persona. Casi me hace extrañar las épocas más “fáciles” de mi niñez cuando los grupos sociales cambiaban solo con la rapidez con que uno podía marcar el teléfono o escribir una nota en papel. Aunque la vida parece ser más complicada en estos tiempos, tengo de recordarme que estoy haciendo todo lo posible para enseñarles a mis hijos sobre los altibajos de sus relaciones sociales – y confiar que

podrán usar esas herramientas cuando sea necesario.

Esta columna mensual proporciona consejos y herramientas para cualquier persona que esté criando a sus hijos, basada en el Programa de Paternidad Positiva Triple P de renombre mundial, disponible para las familias en el Condado de Sonoma. Si tiene preguntas o ideas para una columna futura, envíe un correo electrónico a rociom@calparents.org.

Estimada Child Parent Institute,

Mi hija de 12 años de edad ha estado pasando mucho tiempo sola últimamente. Su grupo usual de amigos se ha vuelto más interesado en los medios sociales, ir de compras y mirar videos en YouTube (y quién sabe qué más) – y a mi hija no le interesa nada de eso. No parece que le moleste estar sola, pero tampoco le he oído hablar sobre formar nuevas amistades. ¿Debería de preocuparme?

- Jamila

Estimada Jamila,

Es muy buena pregunta, y es importante que usted esté notando cambios en la vida social de su hija. A medida que los niños vayan creciendo, frecuentemente sus grupos sociales cambian a la misma vez que desarrollan diferentes intereses y conocen a nuevas personas. Es posible que su hija se distanció naturalmente de su grupo usual de amigos, y quizás nomás le tome un poco de tiempo para formar nuevas amistades. O, este cambio pudiera indicar que algo más esté pasando, y quizás su hija necesite apoyo. Las siguientes son algunas sugerencias:

Tenga una conversación casual con su hija. Pregúntele sobre actividades o pasatiempos que le interesan, y sobre las personas con quienes ella pasa tiempo, ya sea por internet o en persona.

Escuche para las señas que sus intereses – y por lo tanto su grupo social – pueden haber cambiado por su propia voluntad, y también escuche para saber si se siente excluida y olvidada por sus amigos.

Pregúntele cómo se siente sobre los cambios en sus amistades. Dígale que usted ha notado que ella está pasando menos tiempo con su grupo usual de amigos y usted se pregunta cómo se siente ella sobre lo mismo. Hágale preguntas abiertas para animarle a compartir sus pensamientos y sentimientos – “¿Cómo te sientes en cuanto a pasar menos tiempo con esos amigos?” – y luego gradualmente hágale preguntas más específicas para determinar si su hija cree que existe un problema – “¿Pasó algo que cambió tu amistad?” o “¿Desearías todavía estar más cercana a ellas?”

Observe las señas que indiquen cómo está tratando su hija con los cambios con las amistades.

Si ella se ve afligida o habla sobre sentirse aislada y solitaria, entonces pregúntele sobre lo que ella quisiera y si a ella le gustaría que usted le ayudara. Resista darle consejos o soluciones a menos que su hija se lo pida. En lugar de eso, pregúntele, “¿Hay algo que yo pueda hacer para ayudarte?”, y después permita que las respuestas de ella guíen sus acciones. Si su hija parece estar interesada en otras personas y actividades, y dice que ya es hora de formar nuevas amistades, pero solo necesita más tiempo, hágale saber que usted está ahí si ella necesita alguien con quien platicar. Siga teniendo conversaciones casuales sobre sus intereses y vida social y ofrézcale ayuda si ella se lo pide.

Anime a su hija a formar nuevas amistades. Aunque a su hija le guste estar sola, quizás ella necesite apoyo y ánimos para conocer a y formar nuevas amistades. Si ella no está segura donde empezar, ayúdele a identificar sus fortalezas e intereses, luego busque actividades que proveen una oportunidad para conocer a personas con intereses semejantes. Esto le puede ayudar a iniciar nuevas amistades y fortalecer sus destrezas sociales.

REFLEXIONES FINALES: Navegando los altibajos de las amistades es difícil para muchos niños (y adultos), especialmente cuando enfrentan los cambios físicos y hormonales y la presión de proyectar una imagen de “la vida perfecta” en los medios sociales. Con el apoyo de adultos que se interesan por ellos, los niños y los adolescentes pueden aprender destrezas sociales y emocionales importantes, tales como expresar sus sentimientos, permanecer fiel a sus valores, y tratar con el rechazo y la desilusión. Aunque la adolescencia eventualmente termina, la importancia de tener relaciones positivas nunca se acaba.

Este artículo fue creado por Nicole Young, madre de dos niños de 13 y 17 años, y también es la coordinadora del Programa de Paternidad Positiva Triple P - Condado de Santa Cruz. Probado científicamente, Triple P está disponible localmente por el Instituto de Padres y Niñas. Puede ver una lista de nuestras clases en www.calparents.org/classes.