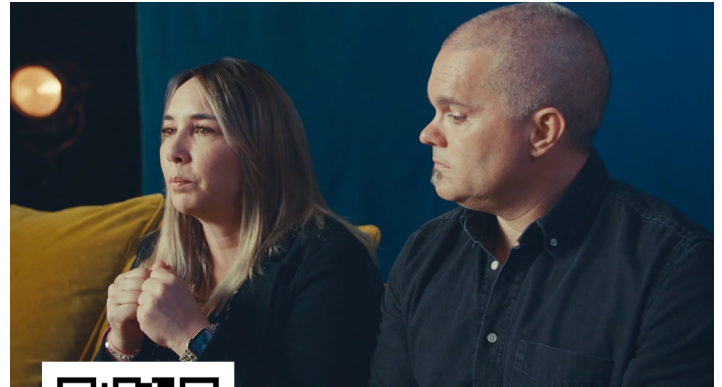


¿CÓMO...

puedo ayudar a mi hijo a construir amistades positivas y saludables?

Consejos para padres y cuidadores

- **Busca distintas formas en que tu hijo pueda conocer a otros niños y hacer amigos.** En el caso de niños más pequeños, prueba organizar citas para jugar en parques, bibliotecas o museos. Con los más grandes, anímalos a buscar actividades extraescolares en grupos y clubs.
- **Hablen sobre valores.** Discutan en familia qué características valoran, como la amabilidad, la honestidad o el trabajo en equipo. Pregunta a tu hijo qué cualidades cree que son importantes en un amigo.
- **Enséñales habilidades para hacer buenos amigos con ejemplos de la vida real.** Cuéntales quiénes son tus mejores amigos y cómo se tratan entre ustedes. Muéstrales cómo es una amistad saludable.
- **Pero también háblales de límites entre amigos.** Enseña a tus hijos a decir “no” de forma educada cuando alguien no respete sus límites. Enséñales frases para usar en esos casos, como “eso no me gusta”, y ayúdalos a entender los límites de los demás. Hablen de cómo cada quien tiene necesidades y grados diferentes de tolerancia a la incomodidad.



Escanea para ver el video de este tema.

8 consejos para ayudar a los niños a construir y mantener amistades saludables

1. **Crea y promueve distintas oportunidades para la socialización.** Enfócate en los intereses de tu hijo y anímalo a realizar actividades en las que pueda conocer a compañeros con intereses similares: podría ser en algún equipo deportivo o grupo de teatro.
2. **Mantén una conversación abierta y continua sobre cómo son las relaciones saludables.** Hablen sobre valores, para ayudarlos a comprender qué rasgos de carácter son importantes para ellos y cómo identificarlos en un amigo.
3. **Elogia los comportamientos de amistad.** Cuando veas que tu hijo es un buen amigo, o si notas que puso un límite saludable (por ejemplo, “no me gusta eso” o “por favor, no tomes mi juguete”), dilo y elogiálo por esto.
4. **Modela cómo son las relaciones saludables.** Tus hijos aprenden tanto de tus acciones como de tus palabras. Permite que vean cómo te comportas en tus propias relaciones saludables: con tu pareja, un compañero de trabajo o un amigo antiguo.
5. **Ayuda a tus hijos a fijar sus propios límites.** La presión de grupo comienza a temprana edad, y una de las cosas más efectivas que los padres pueden hacer es ayudar a sus hijos a comprender la importancia de los límites, así como explicarles que son algo que funciona en ambos sentidos.
6. **Practica en casa.** Un niño aprende de su familia cómo comportarse en cualquier relación. Vale la pena modelar y usar buenas habilidades de comunicación con otros miembros de la familia. Incluso cosas sencillas como juegos de mesa o hacer limpieza juntos pueden ayudar a los niños a ver la importancia de trabajar juntos o de esperar su turno.
7. **Trabajen las habilidades para resolver problemas.** Los conflictos existen hasta en las mejores relaciones, pero la forma en que los manejamos puede fortalecer o romper una amistad. Por eso es importante aprender a resolverlos antes de que sucedan. Enseña a tus hijos a ver el punto de vista de la otra persona. Desarrollar habilidades como empatía y comprensión puede ayudar a los niños a resolver las cosas por su cuenta.
8. **Involúcrate, pero no demasiado.** Con niños pequeños, puedes organizar una cita de juego y estar presente, pero déjalos resolver sus problemas en un ambiente seguro. Con niños más grandes, les puedes ofrecer invitar a algún amigo a alguna actividad familiar, pero permite que tengan algo de independencia.

Para conocer más, revisa estos recursos:

[Niños que necesitan un poco de ayuda para hacer amigos](#)
Child Mind Institute

[Por qué algunos niños tienen dificultad para hacer amigos](#)
Understood.org

[Cómo hacer amigos en la escuela secundaria](#)
Healthy Children

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.