

CÓMO AYUDAR A SU HIJO A FORMAR Y MANTENER AMISTADES

OCTUBRE DE 2023



Las relaciones con los amigos y la familia son fundamentales para nuestro desarrollo social y emocional. Pero es más importante en el caso de los niños y adolescentes, que dependen en amistades sanas para apoyarse y prosperar en la vida. Todos conocemos la sensación de sentirse rechazado o solo; desarrollando habilidades para recuperarse de estas situaciones es esencial. En este boletín, exploraremos las formas en que ustedes puedan ayudar a su hijo(s) a formar y mantener relaciones, y el impacto de las redes sociales.

Sobre CPLA

La misión de Counseling Partners de Los Ángeles es apoyar a los estudiantes y escuelas que estando en riesgo y desatendidos, y que vivan en Los Ángeles. CPLA es un programa de bajo costo, que ofrece terapia y servicios de apoyo en las escuelas. That terapia y apoyo ayudan a los estudiantes crecer emocional, intelectual, moral y social.

¿Interesado en los Servicios Para su Hijo o Hija?

Los servicios de terapia de CPLA son GRATIS para todos los estudiantes que están en a una de nuestras escuelas asociadas. Si esta interesando, pónganse en contacto con el director de la escuela o con el profesor de su hijo or hija. También puede solicitar un formulario de referencia CPLA de la escuela.

ESTABLECER RELACIONES POR GRUPOS DE EDAD

Sobre la base de <https://www.apa.org/topics/parenting/navigating-friendships>

NIÑOS PEQUEÑOS ● ● ●

Los niños pequeños son egocéntricos por naturaleza. Aumentar su capacidad para adoptar el punto de vista de los demás les ayudará a entablar relaciones. La forma de hablar con los niños pequeños debe ser muy concreta y basada en habilidades, ya que a esta edad los niños piensan de forma muy literal.

- Ayúdeles a realizar actos amables: Pregunte a su hijo qué ha hecho o podría hacer para hacer feliz a un compañero. Explíquelo el mecanismo de una acción amable. Por ejemplo, anime a su hijo a invitar a un compañero solitario a sentarse con él. Si desglosa la acción en términos comprensibles, es más probable que el niño sea capaz de llevarla a cabo.
- Ayúdeles a adoptar la perspectiva de otra persona. Inicie una conversación sobre el juguete favorito de su hijo y pregúntele cómo le gustaría jugar con él a otro niño. Si le anima a compartir y le explica el "por qué" (ayuda a los demás, evita herir sentimientos), es más probable que su hijo participe en actividades prosociales. También ayuda a los niños a imaginar cómo pueden sentirse los demás y a desarrollar la empatía.

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA ● ● ●

Las relaciones con los compañeros son muy importantes para los alumnos de secundaria. Querer encajar y parecer genial forma parte de la adolescencia. Aunque la popularidad suele ser un deseo, lo importante para su desarrollo social es tener uno o dos amigos íntimos.

- Los niños entienden la popularidad principalmente como algo relacionado con el estatus, como ser "simpático", "atractivo" o "genial". Sin embargo, existe otra popularidad que se basa en acciones prosociales, como ser un líder empático. Distinguir entre estos dos tipos de popularidad puede ayudar a los adolescentes a emprender el camino correcto.
- La empatía, la confianza, la lealtad y la vulnerabilidad son fundamentales para el desarrollo social. Dé ejemplo de ello en sus propias relaciones con amigos y familiares.
- Formente la confianza en sí mismo - Ayude a su hijo a enfrentarse a la posible exclusión e intimidación por parte de sus compañeros. Puede explicarle que los acosadores a menudo se hacen daño a sí mismos y no tienen las herramientas que necesitan para actuar de forma prosocial. También puedes ponerle en contacto con un orientador escolar para que afronte sus efectos.

ADOLESCENTES ● ● ●

A medida que los niños entran en la adolescencia, las relaciones sociales pueden volverse más complicadas. Las relaciones románticas, la profundización de los lazos sociales y una mayor presión de grupo pueden dificultar esta edad.

- Anime a los adolescentes a ver las inseguridades como una parte normal del desarrollo, tanto de ellos mismos como de los demás. Saber que otros están pasando por los mismos problemas permite a los adolescentes sentirse menos solos y también ser más empáticos.
- Siga profundizando en la identidad y los valores de su hijo. Saber esto ayudará a su hijo a enfrentarse a los acosadores y a construir un fuerte sentido de sí mismo para la edad adulta.



Los psicólogos han determinado que las redes sociales pueden tener efectos tanto positivos como negativos en las amistades de los niños. Para las comunidades más marginadas, conocer a compañeros en línea puede ayudarles a sentirse menos solos y ponerles en contacto con recursos muy necesarios. También puede ampliar las perspectivas de los jóvenes, abriéndoles los ojos a la diversidad que hay en el mundo. Sin embargo, las redes sociales también pueden suponer un peligro para los estudiantes, ya que sus cerebros no están completamente desarrollados hasta los 25 años, y esto puede hacer que se vuelvan dependientes de las redes sociales para obtener recompensas sociales. El problema es que las redes sociales suelen crear adicción, sobre todo porque ofrecen a los adolescentes una forma de socializar instantáneamente. Los jóvenes que dependen de las redes sociales para su socialización también pueden perderse el aprendizaje de importantes habilidades de conversación en persona y la lectura del lenguaje corporal. Los expertos sugieren que los padres adopten un papel activo en la vida de sus hijos en las redes sociales y pongan límites a la frecuencia con que utilizan las plataformas. El objetivo no es erradicar las redes sociales o Internet en su totalidad, sino reducir el grado de dependencia de los jóvenes.

Cómo Formentar un uso Saludable de las Redes Sociales

1. Controle y hable con sus hijos sobre el uso de las redes sociales. Limite la cantidad de tiempo que los niños pasan en plataformas de medios sociales que dependen de los "me gusta", establezca normas sobre el tiempo frente a la pantalla y asegúrese de que el tiempo frente a la pantalla no interfiere con el sueño. Haga preguntas sobre lo que su hijo ha visto en las redes sociales y plantee preguntas hipotéticas para que puedan estar preparados para posibles escenarios en línea.
2. Cultive hábitos saludables de uso de la pantalla. Comenta con tus hijos por qué utilizas las redes sociales y plantéate hacer un "ayuno de redes sociales" con toda la familia.
3. Sepa cuándo el uso de las redes sociales se vuelve problemático. Si los medios sociales están causando trastornos en la vida de su hijo hasta el punto de que ya no son capaces de participar en las actividades diarias o están experimentando daños psicológicos, póngase en contacto con un profesional de la salud mental.
4. Formente la alfabetización mediática. Esto significa enseñar a los niños la diferencia entre fotos y noticias reales y falsas, el peligro de la "trampa del me gusta" y cómo utilizar las redes sociales de forma responsable.

"Los medios sociales ofrecen las "calorías vacías de la interacción social" que parecen ayudar a saciar nuestras necesidades biológicas y psicológicas, pero no contienen ninguno de los ingredientes saludables necesarios para obtener beneficios." - APA Chief Science Officer Mitch Prinstein, PhD

<https://www.apa.org/news/press/releases/2023/02/harms-benefits-social-media-kids>

<https://www.apa.org/topics/social-media-internet/social-media-parent-tips>