AMISTAD: ¿CÓMO LE ENSEÑA A SU HIJO A TENER BUENOS AMIGOS?

Lucinda Thelen M.Ed.
Padre y educador

¿Qué es la amistad?

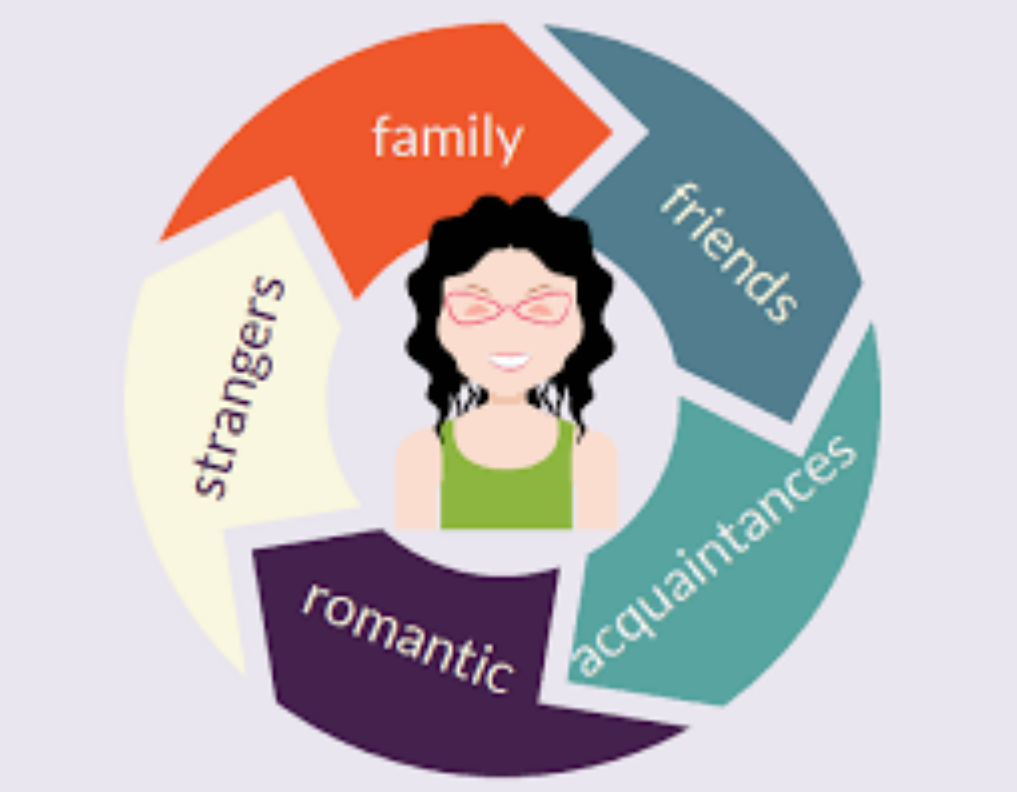
- La amistad son dos o más personas que disfrutan de la compañía del otro .
- Confían , se comprenden, se respetan y se aprecian mutuamente .
- Esperan estar juntos.
- Se dan unos a otros , tal vez no de la misma manera, pero lo que se da y
- recibido es de gran valor para cada uno

Friend: (frend) ***n.***
1.a person attached to another by feelings of affection or personal regard. 2. a person who gives assistance; supporter; faithful companion; keeper of secrets.3. someone with whom you can laugh or cry, share your hopes and dreams. 4. someone who knows all about you and loves you anyway.
♥ ♥ ♥

¿Por qué es importante la amistad?

- Las buenas amistades pueden impactar positivamente en la salud y el bienestar de una persona . Los resultados beneficiosos incluyen una mejor salud física y mental , una mejor calidad de vida y mayores conexiones comunitarias .
- Sin amistad, es más probable que las personas experimenten los efectos negativos de la soledad, como depresión, deterioro del funcionamiento inmunológico y niveles dañinos de estrés.
- Mantener activamente los vínculos sociales con la comunidad puede conducir a mejores oportunidades laborales, redes ampliadas, protección comunitaria y desarrollo de habilidades sociales.

También la amistad es la base de todas las relaciones.



Entonces sabemos que la amistad es importante, pero……

- ¿Sabe su hijo qué hace que una persona sea amiga?
- ¿Sabe su hijo que ser amigable no es amistad?
- ¿Entiende su hijo que hay diferentes tipos o niveles de amigos?
- ¿Sabe su hijo qué acciones y comportamientos son apropiados con diferentes tipos de amigos?
- ¿Su hijo tiene problemas para hacer amigos?
- ¿Sabe su hijo qué hacer si una persona actúa como un amigo pero en realidad no lo es?

Empiece por identificar qué es un amigo:

- A menudo tienes algo en común.
- Son personas en las que puedes confiar.
- Son personas con las que te sientes cómodo estando.
- Son personas que conoces y con las que pasas tiempo.
- Requiere acuerdo mutuo; **ambas personas tienen que aceptar ser amigos entre sí.**

Sepa que amistoso no es una amistad!

- La amistad es una relación….

- Amable es una forma de actuar….

¿Qué haces para pasar de la amistad a la amistad?

- Algunos necesitarán aprender sobre diferentes tipos de amistades.
- Algunos necesitarán que se les enseñen habilidades de amistad
- Aprender habilidades de amistad les enseñará cómo construir relaciones saludables y establecer límites personales.

Empecemos por los niveles de amistades.

- **Saludo amistoso** : Alguien con quien eres amigable pero que realmente no conoces, con quien no hablas y con quien no sales en abso

- **Conocido** : Ha tenido algunas pequeñas conversaciones con estas personas generalmente porque trabajó con ellos en un grupo de clase o porque son amigos de un amigo, por lo que estuvo con ellos por un corto tiempo .

- **Posible amistad** : aquí es cuando empiezas a buscar personas para hablar con ellas.

Niveles de amistades

- **Amistad en evolución** : Aquí es cuando comienzas a demostrar que te gustaría pasar más tiempo con ellos, saliendo constantemente con ellos y haciendo planes para hacer cosas con ellos. Lo importante en este nivel es que la persona elija ser su amigo también.

- **Amistad unida** : esto es cuando las personas están ahí el uno para el otro. Se cuidan mutuamente, pasan mucho tiempo juntos y comparten más sobre su vida y sus sentimientos. En este nivel de amistad, es posible que tengas un amigo muy cercano con el que te abres más y pasas más tiempo juntos.

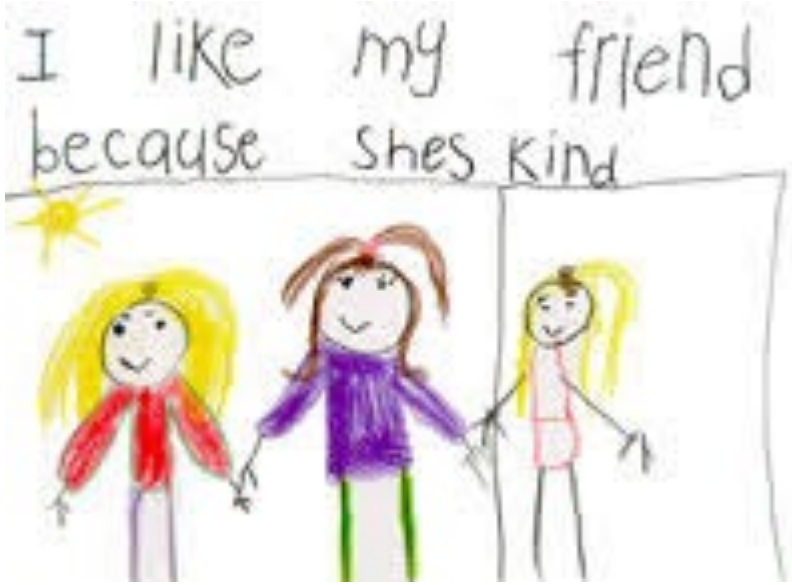
Ahora veamos cómo aprender habilidades de amistad...

- Consejos de enseñanza:
  - Recuerde utilizar las mismas estrategias de enseñanza que ha utilizado para enseñar otras habilidades a sus hijos.
  - Algunas de estas estrategias pueden incluir
    - Viviendo en voz alta
    - Juego de rol
    - Historias para predecir lo que podría pasar
    - Palabras clave
    - Vídeos
    - secuencias de comandos

"La verdadera amistad es una planta de lento crecimiento..." - George Washington

Enseñar habilidades de amistad:

- Identificar y hablar sobre las cualidades que tienen los buenos amigos.
  - Honesto, amable, leal, digno de confianza, considerado, confiable y comprensivo.
  - Señale las cualidades de la amistad en acción.



La amistad es una calle de doble sentido.

Enseñar habilidades de amistad.

- Cómo comunicarse con amigos
  - Cómo saber que quieren ser amigos tuyos
  - Cómo tener conversaciones de toma y daca con temas apropiados
  - Cómo pedirles que te acompañen en una actividad

Ways to Make a New Friend

- Smile
- Ask how they are doing
- Find something you both like to do
- Hang out together
- Be nice to them
- Be friendly
- Find things you have in common
- Ask questions and tell about yourself

Acciones a tomar para fomentar las amistades

- Sea el que invita.
- Planifique actividades divertidas.
- Participar en actos aleatorios de bondad.
- Organice salidas periódicas.
- Muestra gratitud.

Making Friends

How To Get Started

- [ ] Learn a joke
- [ ] Practice introductions and asking questions
- [ ] Look for clues: if they have a dinosaur backpack, ask if they like dinosaurs
- [ ] Smile
- [ ] Write a list of simple games you can suggest
- [ ] Practice talking to kids at the park
- [ ] Ask extended family about how they made friends
- [ ] Read books about making friends
- [ ] Nervous? Play 'what if' to think of worst case scenarios and how you would handle them
- [ ] Take turns inviting friends to do things together

Where To Meet Them

- [ ] Team sports
- [ ] Individual sports (karate, running, swimming)
- [ ] Classes (art, music, chess, robotics)
- [ ] Youth groups (scouts, 4-H, church)
- [ ] Story time or book clubs at library or book store
- [ ] Park, playground, pool
- [ ] Volunteering

How To Keep Them

- [ ] Be there for friends in good times and bad
- [ ] Put in your share of the work
- [ ] Be reliable
- [ ] Be a good listener
- [ ] Remember important details about your friend
- [ ] Be trustworthy
- [ ] Keep in touch
- [ ] Tell them that you appreciate them

Habilidades de amistad adicionales que debes conocer

- Límites personales:
  - Conozca la diferencia entre información y comportamiento públicos y privados.

- **Personas que acabas de conocer:**
- Di hola
- Apretón de manos

- **Conocido:**
  - Ondulación
  - Saludando,
  - Choca esos cinco

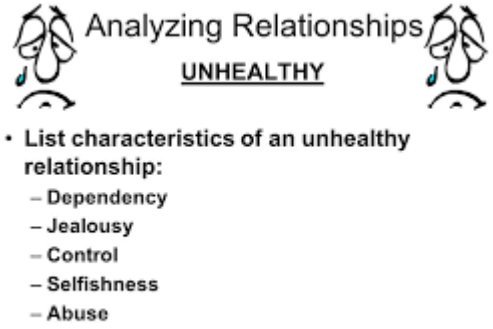
- **Amigos:**
- Abrazo de hombro
- Tomarse de las manos

Recuerda eso….

- Las amistades toman tiempo; No puedes obligar a otra persona a seguir tu horario.
- Reconocer que las amistades cambian con el tiempo y las circunstancias.
- ¡Sepa que solo porque alguien sea amigable, eso no significa que sea su amigo!
- Las amistades pueden volverse nocivas...

Amistades saludables versus amistades no saludables

- Compárelo con alimentos saludables y no saludables: uno te hace sentir bien y fuerte y el otro te hace sentir mal.
- Les da señales a las que deben estar atentos y que indican una amistad no saludable.
  - Diciendo mentiras
  - Tratando de obligarte a hacer algo que no quieres hacer
  - Decirte cosas que no puedes hacer
  - Ser malo contigo ya sea con acciones o palabras.



Señales de que la amistad no es saludable

Pregunta si hacen estas cosas.

- Entra en el espacio personal de los demás.
- Es mandón o grosero con los demás.
- Sólo quiere hacer lo que él o ella quiere hacer.
- Es un mal deporte/argumenta
- Dice palabras malas
- no comparte
- Golpes
- ¡Pierde el control de su cuerpo o de sus palabras!
- Gritos
- Agarra cosas de los demás
- No respeta los pensamientos de los demás al decir cosas.
- como, "esa no es una buena idea, mi idea es mejor ..."

busca estas cosas

- ¿Alguna vez su hijo parece molesto después de estar con sus amigos?
- ¿Su hijo ha sido lastimado físicamente por sus amigos?
- ¿Su hijo ha hecho referencia a algún insulto o burla?
- ¿Su hijo parece estar bajo presión?
- ¿Su hijo le presta dinero a sus amigos pero no se lo devuelven?
- ¿Su hijo permite que sus amigos tomen, usen o dañen sus pertenencias?
- ¿Los amigos de su hijo usan su teléfono o le piden que lo use para tomar fotografías o enviar mensajes que no quieren?
- ¿Su hijo trae a su lugar de residencia a otras personas que no conoce o que no invitó?
- Alternativamente, ¿su hijo solo se encuentra solo con sus amigos?
- ¿Se anima a su hijo a hacer cosas que van contra la ley?

Cómo intervenir

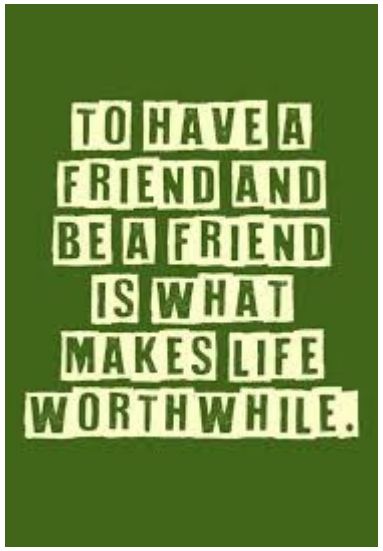
- Si su hijo ha desarrollado una relación poco saludable, anímelo a dejar algo de espacio entre él y su amigo.
- Refuerce la idea de que tener una conexión con un amigo poco saludable puede causar mucho estrés y dolor. Pero prepárate para cierta resistencia.
- A veces es difícil para los niños separarse de alguien con quien se sienten conectados. También puede llevarles algún tiempo desarrollar otras amistades. Sé paciente.
- Mientras tanto, ayude a su hijo a establecer conexiones con los demás. Invite a otros amigos y anime a su hijo a probar nuevas actividades o explorar nuevos intereses.
- Con el tiempo , con su ayuda, su hijo desarrollará otras amistades.

Terminar amistades

- Las amistades pueden ser terminadas por cualquiera de las dos personas.
- Te sentirás triste pero tienes que aceptar la decisión.
- No puedes obligar a alguien a ser tu amigo y molestarlo continuamente puede meterte en problemas.
- Si es él quien pone fin a la amistad, ayúdalo dejando que te utilice como medida alternativa.
  - “Me gustaría pero mis padres no me dejan”

la amistad no tiene precio

- El viaje puede ser largo y es posible que tengas que esforzarte mucho más, pero cuando escuches las risas y veas las sonrisas, sabrás que cada paso valió la pena.



¿¿¿Preguntas???

- Lucinda Thelen
  - lathelen@tamu.edu