

Paternidad para la Prevención:
Relaciones saludables
En la escuela primaria e intermedia

Los padres pueden ser los modelos más fuertes para las amistades de sus hijos. Hay muchas oportunidades para demostrar cuanto le importan a usted sus propios amigos, como se siente seguro(a) con sus amigos, como disfruta pasando tiempo con sus amigos y como usted apoya a sus amigos cuando lo/la necesitan.



Consejos para padres para ayudar a sus hijos a tener la habilidad de construir buenas relaciones

Cuando un(a) niño(a) ingresa a la escuela, su mundo y su oportunidad de desarrollar nuevas amistades se expanden. A lo largo de este proceso, los padres pueden ayudar a sentar las bases para establecer relaciones sanas y brindar apoyo durante los altibajos normales de las amistades.

Kindergarten hasta 2º grado

Tómese el tiempo para hablar con su hijo(a) sobre su día

Los niños desarrollan sus habilidades de comunicación y lenguaje compartiendo los detalles de su día con usted y luego se llevan estas lecciones con ellos mientras desarrollan relaciones en la escuela y el vecindario.

Encuentre soluciones

Cuando su hijo(a) esta lidiando con una situación social difícil colabore con el/ella para una solución.

Hable sobre las amistades

Hable con su hijo(a) acerca de sus amigos, las cualidades que admiran en ellos y sobre lo que hace su hijo(a) para ser un(a) buen(a) amigo(a).

3er hasta 5º grado

Técnica de Sándwich

Comenzar y terminar con un comentario positivo es una estrategia útil para que los niños hablen con sus amigos sobre un conflicto. "Me gusta que seamos amigos. El otro día estaba triste cuando no te sentaste conmigo en el almuerzo. Si algo no esta bien, hablemos de ello".

La escucha proactiva

Modele para su hijo cómo se ve la escucha activa. Pídale que le digan algo mientras los mira a los ojos, repita lo que dicen y dé un refuerzo positivo. Luego cambia de roles para que puedan practicar.

Elogios

Lo opuesto de un desprecio, haga que su hijo(a) piense en cosas positivas que pueda contarle a un amigo cuando necesite estímulo o apoyo.

6º hasta 8º grado

Enséñele a su hijo(a) sobre las primeras impresiones

Muéstreles cómo hacer contacto visual, hablar con claridad, presentarse y sonreír o transmitir calidez al conocer a alguien por primera vez. Realice un juego de roles para practicar.

Hable sobre comportamiento responsable en línea

Aproveche la oportunidad de hablar sobre el valor que la tecnología ha tenido en nuestras vidas, pero también sobre la importancia de ser amable en línea con los demás, el ciberacoso y sobre el hecho de que todo lo que ponemos en línea sigue allí permanentemente.

Hable sobre la presión social

Hable abiertamente sobre la presión social, el tipo de escenarios que pueden presentarse y cómo responder a situaciones específicas, por ejemplo, la de estar en una situación donde se le ofrece una bebida alcohólica o que le dicen que no regrese a casa a la hora fijada por sus padres.

Importancia de las relaciones entre colegas

Las amistades desempeñan un papel importante en nuestras vidas. A una edad temprana, los niños aprenden sobre el juego cooperativo, cómo expresarse, cómo turnarse, cómo aplicar la empatía y cómo establecer conexiones con otras personas que comparten intereses y valores similares.

Indicios de una relación sana

Respeto: Aprender y comprender los valores de la otra persona y lo que es importante para ellos.

Confianza: Sabiendo que pueden contar el uno con el otro y apoyarse mutuamente.,

Honestidad: Sobre tus pensamientos y sentimientos.

Comunicación: Cómo demuestras respeto, confianza y honestidad con otra persona.

Reconociendo el Bullying (acoso escolar)

El Bullying no es igual que la broma. Puede tener consecuencias de gran alcance para la persona que es acosada, la persona que acosa, los estudiantes que son testigos del acoso escolar y el clima general de la escuela o la comunidad.

El Bullying puede tomar muchas formas

- Verbal (insultos, comentarios despectivos)
- Físico (golpear, empujar, escupir)
- Exclusión social o aislamiento
- Difusión de falsos rumores o mentiras
- Ser desposeídos de sus cosas o perder sus pertenencias a manos de alguien que acosa
- Ser amenazado(a) u obligado(a) a hacer algo por alguien que acosa
- Acoso racial
- Acoso sexual
- Ciberacoso

El acoso es ...

~ Un comportamiento agresivo que involucra acciones negativas no deseadas.

~ Un patrón de comportamiento que se repite a través del tiempo.

~ La presencia de un desequilibrio de poder o fuerza.

NIÑAS

- **Ayude a su hija a aprender a comunicar sus sentimientos.** Trabaje con ella para desarrollar habilidades de comunicación para expresar sus emociones, como "Me hieres los sentimientos cuando me ignoras en el almuerzo", o "Lamento que no te haya invitado a la película". Esto puede ayudar a su hija a manejar de manera positiva problemas que surjan entre sus amistades.
- **Hable abiertamente sobre las amistades.** Aproveche las oportunidades para hablar con su hija sobre algo positivo que haya presenciado en su grupo de amigos, como, por ejemplo: "Fue muy agradable la forma en que Katie y tu acogieron a la nueva niña en su equipo de fútbol". De manera similar, si notó una interacción, como burlas, puede pedirle a su hija que comparta sus pensamientos al respecto.
- **Ayúdala a resolver problemas de forma independiente.** Los niños aprenden practicando y haciendo. Si su hija tiene un conflicto con un(a) amigo(a), anímela a encontrar soluciones haciendo preguntas sobre cómo podría resolver el problema.

NAVEGANDO LA ESCUELA INTERMEDIA

Los años de escuela intermedia pueden ser emocionantes y confusos. Aquí hay algunas características sobre las amistades de la escuela intermedia para las niñas:

- Las adolescentes están desarrollando sus propios intereses y comienzan a formarse percepciones sobre el mundo que las rodea.
- Las amistades se centran principalmente en hablar: en persona, por teléfono, a través de las redes sociales.
- La necesidad de pertenecer se intensifica. En la escuela intermedia, se desarrollan camarillas, los grupos sociales pueden cambiar y las niñas pueden asumir diferentes "roles" como líderes o seguidores.
- De validez a sus sentimientos si llega a usted con un problema social. Escuche lo que dice y dele espacio para expresarse.
- Ayúdele a encontrar amigos fuera de la escuela. Participar en deportes o pasatiempos amplía su círculo y expande su mundo.
- Ayúdala a decir "no". Practique habilidades de rechazo para aumentar su confianza para decirles no a los amigos si hacen algo con lo que no se siente cómoda o en contra de las reglas de su familia.

NIÑOS (varones)

Las amistades entre los niños son de vital importancia: proporcionan un sentido de conexión y pertenencia. Contrariamente a lo que nuestra cultura representa a menudo, los niños necesitan amigos. Sufren cuando sienten que no tienen amigos y experimentan los altibajos normales de las amistades.

AMISTADES EN NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

- Las amistades se basan en el juego activo con reglas y competición: el practicar deportes, representar escenas de películas, crear sus propios juegos. A los niños les gusta hacer cosas juntos. Las burlas no son infrecuentes.
- Los niños a menudo tienen un amigo cercano en quien confían y tienen conversaciones importantes.

Hacer y mantener amistades es una actividad principal entre los niños en edad escolar. A diferencia de las niñas, cuyas amistades pueden ser fluidas, las amistades de los niños tienden a perdurar. Cuando su hijo sale para ir a la escuela, usted puede alentarle a que establezca relaciones seguras y sólidas que lo ayuden a crecer y madurar.

- **Ayúdalo a definir "amigo".** Pregúntele qué características le gustan en un amigo y qué significa ser un buen amigo para los demás.
- **Recuerde que la calidad es mejor que la cantidad.** Si su hijo tiene 1 o 2 mejores amigos o considera que todo su equipo de baloncesto es sus amigos, lo importante es que su grupo lo hace sentir feliz, apoyado y seguro.
- **Intervenga cuando sea necesario.** Si siente que un amigo lo está influenciando negativamente, hable con su hijo acerca de por qué desaprueba el comportamiento de su amigo.

Departamento de Salud y Servicios Humanos: Amistades saludables en la adolescencia

<https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/healthy-friendships/index.html>

Kit de Herramientas para Padres de Familia:

<https://www.parenttoolkit.com>

PBS.org

<http://nunu.pbs.org/parents/raisinggirls/friends/>

Educación Familiar

<https://www.familyeducation.com/life/friendships/boys-their-friends>

Partes de este folleto de asesoría y consejos fueron adaptadas de algunos de estos recursos.