

Guía para padres *Hacer amigos*

Tiene usted entre sus manos...

Algo más que un cuento, una colección nueva que trata de recuperar la filosofía de las historias con enseñanza, dando una oportunidad a los padres para disfrutar con sus hijos, al tiempo que potencian el poder educativo de los cuentos.

Cada cuento contiene una atractiva historia, que se acompaña de bonitas ilustraciones y una enseñanza final que se presenta al niño en forma de una actividad sencilla para realizar con papá y mamá.

La colección está **dirigida a niños entre los 5 y 10 años** (y a sus familias), especialmente a aquellos más inquietos, impulsivos, que tienen más dificultades para controlar sus emociones, a los que les resulta más difícil ponerse en la perspectiva de los demás y que necesitan cierto entrenamiento en habilidades sociales. Son especialmente indicados, por tanto, para niños con Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) o Asperger.

La actividad que se propone al final de cada cuento, ayuda al niño a entender el mensaje central de la historia y a conectarlo con su propia realidad, proporcionando a los padres un soporte para ayudar a sus hijos a adquirir nuevas estrategias con las que manejarse mejor en el futuro.

El tema de las historias ha sido elegido cuidadosamente por un grupo formado por especialistas en educación y por padres, y se basan en experiencias reales. Abordan, de forma muy original, problemas cotidianos importantes en la vida de los niños y escasamente tratados en la literatura infantil.

Una guía para padres, en pequeño formato independiente, acompaña a cada cuento para orientar las actuaciones educativas.

La colección **Cuenta Contigo** ofrece los siguientes títulos:

—**Cuento 1: PERSONAS DE COLORES**, enseña a los niños cómo deben tratar y relacionarse con las personas conocidas y con las extrañas en función de la confianza y familiaridad que tengan con ellos.

—**Cuento 2: ELENA Y EL CAMINO AZUL**, ayuda a los niños a tomar conciencia de cómo una mala decisión puede conducir a muchos errores y a llevarnos por un mal camino; y cómo, adelantarse a las consecuencias, puede ayudarnos a tomar perspectiva y a cambiar a tiempo.

—**Cuento 3: PREPARÁNDOME PARA IR DE CUMPLEAÑOS**, ayuda a los niños impulsivos a manejarse mejor en los cumpleaños, evitando los conflictos que les llevarían al rechazo por parte de sus compañeros.

—**Cuento 4: LA GYMKANA DE EMOCIONES**, sugiere a los niños una serie de pasos-guía que les pueden resultar muy útiles para saber cómo salir de *situaciones problema* cuando se dan cuenta de que no han hecho las cosas como deberían.

—**Cuento 5: ¡ASÍ NO SE JUEGA!**, nos enseña que hay muchas posibilidades de entrar en relación con los demás de manera positiva, y que una de las más eficaces es mostrando nuestras cualidades. Llamar la atención de manera negativa no trae nunca nada bueno.

—**Cuento 6: HACER AMIGOS**, quiere proporcionarnos algunas estrategias para favorecer el hacer amigos y saber conservarlos, aprendiendo la manera adecuada de tratarlos y diferenciando los distintos tipos que existen de amistad.

Le proponemos disfrutar con el cuento junto a sus hijos, dialogar con ellos sobre el tema propuesto y realizar conjuntamente la actividad que se propone al final de cada historia. En la guía de padres encontrará algunas sencillas sugerencias que le podrán ser de mucha utilidad y le ayudarán a enriquecer las relaciones con sus hijos.

Cuento 6

Hacer amigos

Objetivo de este cuento

El cuento “*Hacer amigos*” está especialmente indicado para aquellos niños que presentan dificultades en las relaciones sociales y, más concretamente, con la percepción que tienen de sus amistades, ayudándoles a desentramar las dificultades que se dan en las relaciones con los amigos.

Resumen de la historia

Laura descubre la llegada de una nueva vecina a su bloque. Es una chica de su edad y quiere jugar con ella. Todo parece ir bien hasta que, otras dos amigas, se unen al grupo y Laura siente que le están robando a su nueva amiga, Paloma. Nuestra protagonista, descubrirá la importancia de tener amigos en una visita a la casa de sus abuelos en el pueblo, junto a su prima, durante las vacaciones de Navidad.

¿A quién va dirigido?

Este cuento está especialmente pensado para enseñar a los niños y niñas que las relaciones de amistad nacen de la empatía, la confianza, la comunicación y los intereses comunes. Les ayudará a comprender que los amigos no pueden forzarse ni poseerse. Está especialmente indicado para aquellos niños cariñosos, sensibles y despiertos que necesitan estar rodeados de sus amigos constantemente y que, en su afán por agradecerles, los retienen y los quieren sólo para sí, algo que puede acabar haciendo que empeore su comportamiento y generando en los demás una respuesta de evitación o rechazo, que es precisamente contraria a lo que ellos más desean.

¿Qué aprenderán?

Esta historia ayudará a los niños a:

- Valorar correctamente la importancia de tener y compartir amigos.

- Comprender que las amistades se deben elegir libremente, que no se pueden obligar, poseer ni manipular.
- Resolver las dificultades reflexionando sobre ellas, buscando alternativas y descubriendo la aplicación práctica y la generalización a otras situaciones.
- Averiguar algunas actitudes y comportamientos que nos facilitan o dificultan para hacer nuevos amigos.

Consejos para papá y mamá...

Las relaciones sociales están marcadas por factores innatos y de temperamento. Hay niños más o menos inhibidos, adaptables a los cambios, dispersos, sensibles a la frustración o animados a interactuar con los otros. Pero las relaciones también están condicionadas por habilidades que pueden aprenderse y, en este sentido, los padres también somos modelos y educadores. Las siguientes orientaciones pueden ayudaros a preparar a vuestros hijos para unas relaciones sociales sanas:

- En primer lugar, es importante no olvidar que **las relaciones de amistad evolucionan a la par que el desarrollo mental de los niños**. Entre los 4 y los 7 años aproximadamente, los niños consideran que un amigo es, básicamente, el que hace las mismas cosas, aquel que comparte juegos y gustos. Es una relación que puede iniciarse con un simple “hola” o un “¿quieres ser mi amigo?” y se puede disolver cuando el otro se niega a jugar o a compartir. Entre los 8 y los 10 años, los niños comienzan a concebir la amistad como una relación más profunda, de confianza y apoyo mutuos (“me ayuda”, “no se ríe de mí”, etc.), que sólo puede terminar cuando dicha confianza se traiciona, por ejemplo, por cotillear a la espalda del otro, negar una ayuda necesaria o romper una promesa. A partir de los 11 años, la amistad se empieza a concebir como una relación de lealtad e intimidad (de cercanía psicológica y de comprensión mutua). Los chicos/as consideran que una amistad requiere tiempo para conocerse y para aceptarse y no se puede romper

por cuestiones superficiales. La aceptación del otro y la comprensión mutua, implica también el perdón.

- Crecer con amigos es importante, pero debemos saber que **no todos los niños tienen que ser líderes de un grupo** para sentirse socialmente aceptados, integrados, a gusto consigo mismos y felices.
- **Los amigos de nuestros hijos son importantes en su desarrollo. Podemos ayudarles a elegirlos, mantenerlos y cuidarlos** cuando son pequeños para que puedan ser autónomos cuando sean mayores.
- Nos preocupa que nuestros hijos adolescentes se relacionen con amigos no adecuados, que se dejen influir demasiado o que influyan a otros negativamente. Debemos sembrar en la infancia para no tener problemas en la adolescencia, pero debemos aceptar, también, que hay circunstancias que escapan a nuestro control como padres. Por ejemplo, **podemos tratar de influir respetuosa y positivamente en nuestros hijos, pero no en sus amigos.** Podemos influir sobre los pensamientos y emociones que nuestros hijos tienen en relación con sus amigos y ayudarles a analizar y resolver los conflictos que se deriven de sus relaciones, y las atribuciones que hacen sobre lo que ocurre (es decir, en la forma en la que valoran lo que les sucede). Podemos animar a que estos pensamientos y emociones salgan a la luz, pero para ello **necesitamos buscar espacios para compartir estos pensamientos y emociones con ellos, con paciencia y respeto.** Nadie nace sabiendo, y por ello, les mostramos el camino. Pero también es necesario que aceptemos que no podemos “vivir por ellos”, que cada uno debe cometer y superar sus propios errores. Como padres, estaremos allí para acompañarles en ese aprendizaje, apoyarles en sus caídas y ayudarles a resurgir sin un humillante “ya te avisé”.
- Un aspecto importante para ayudarles a crecer en las relaciones sociales es **enseñarles a analizar y resolver conflictos.** Es importante escuchar a nuestros hijos cuando nos cuenten sus penas, por insignificantes que parezcan. Ahora tenemos la oportunidad de enseñarles a analizar correctamente sus diferencias con los demás. Llegará un día en que preferirán recurrir a un amigo y ya no estarán

tan abiertos a nuestras enseñanzas (es parte del crecer y no debe entristecernos). Ahora que son pequeños es nuestro momento. En nuestra mano está ayudarles a dar la importancia debida a las cosas, a darse cuenta de la necesidad de modificar tal o cual actitud, descubrir nuevas estrategias y a mejorar sus habilidades sociales.

Actividades para realizar con nuestros hijos.

- **Una habilidad social básica y fundamental es la capacidad de empatizar, de ponerse constantemente en el lugar del otro** para poder comprender sus intereses, sentimientos e intenciones. **Esta habilidad mental se desarrolla con la edad.** Los niños menores de dos años, tienen una percepción egocéntrica del mundo y de lo que les sucede y sólo con la maduración y la experiencia aprenden a tener en cuenta la perspectiva de los demás. Lo vemos en el siguiente experimento. Se les cuenta a los niños la siguiente historia: “Ana tiene una cesta y Sara tiene una caja. Ana pone un regalo en su cesta y se va al baño. Mientras está fuera, Sara coge el regalo de la cesta de Ana y lo esconde en su caja”. Después, se les pregunta a los niños “Cuando vuelva Ana del baño ¿dónde buscará su regalo?”. Los niños menores de 3 años suelen responder que Ana buscará el regalo donde está ahora, en la caja de Sara, sin percatarse, como lo suelen hacer los de 4 años, de que Ana no puede saber que el regalo cambió de lugar porque no estaba allí cuando Sara lo hizo. Simplemente piensan “si yo lo sé, todo el mundo lo sabe”. **Podemos ayudar a nuestros hijos a entender la perspectiva de los demás, pero con paciencia, sin tratarles de egoístas y desconsiderados cuando demuestran no saber hacerlo.** Para ello, **resulta útil reflexionar sobre cómo nuestro comportamiento tiene “efectos positivos y negativos” en los demás y cómo reconocer dichos efectos** en los otros enseñándoles, por ejemplo, a **reconocer información gestual básica de emociones** como el agrado o desagrado, enfado, ira, miedo, preocupación, alegría, envidia, orgullo, etc. Con los pequeños, comenzaremos enseñándoles a recono-

cer y nombrar adecuadamente expresiones faciales en imágenes (miedo, tristeza, enfado, alegría, sorpresa...). ¿Se han dado cuenta de que la diferencia entre la expresión de tristeza y de enfado es sólo la posición de las cejas? Sitúese delante del espejo con su hijo/a, ponga una cara inexpresiva. Con el dedo índice levante el entrecejo ¿puede ver como su expresión se torna triste? El siguiente paso será intentar asociar esas emociones a situaciones reales. Finalmente, deberemos ayudar a nuestros hijos a **identificar emociones en situaciones más complejas**. Por ejemplo, a detectar en una burla un trasfondo de envidia, en una broma, una intención de cortejo y en una actitud de menosprecio, el deseo de destacar ante los demás del agresor. Es algo mucho más sutil y complejo, pero puede aprenderse.

— **Es necesario acompañar a los niños en la comprensión de las relaciones de amistad.** Ya hemos visto que, en gran medida, eso depende del desarrollo mental del niño y, por lo tanto, de la edad, pero podemos hacerles ver que un amigo es algo más que “el que tiene la consola más bonita” o “el que comparte una afición”, que los amigos se deben elegir libremente, que no se poseen en exclusividad ni pueden manipularse, etc. La siguiente actividad puede ayudarnos:

Laura está entusiasmada y quiere ampliar su grupo de amigos. ¡Dale una pista y dile con cuál de las dos listas puede conseguirlo!

1.

- Querer a mi amigo solo para mí.
- Estar con él a todas horas.
- Jugar sólo a lo que me gusta a mí.
- Querer ayudarlo en todo.
- Regalarle mis cosas...

2.

- Aceptar que mi amigo quiera jugar con otros niños.
- Estar juntos pero sin llegar a ser pesado.
- Preguntarle a qué quiere jugar, y turnarnos en el juego si no estamos de acuerdo.
- Ayudarlo sólo si lo necesita o me lo pide.
- Compartir mis cosas...

— Podemos enseñar a nuestros hijos a **distinguir entre diferentes tipos de amigos en función de lo profunda que sea la relación**. Nos puede ayudar el siguiente esquema, en el que el niño podrá escribir los nombres de sus amigos y darse cuenta de que los amigos especiales son pocos:

Compañero/as de juegos eventuales	
Compañero/as de clase	
Compañero/as que comparten la misma afición	
Mis amigo/as personales, de toda la vida	
Mi amigo/a íntimo/a	

— **Podemos enseñarles a resolver sus problemas con los demás.** Para ayudarles a analizar bien los conflictos, necesitamos que nuestros hijos expresen lo que piensan y sienten con confianza, de forma ordenada y bien argumentada. Pero **los niños no nacen con la habilidad de los adultos, necesitan tiempo para aprender a comunicar lo que ha sucedido con precisión y de forma temporalmente estructurada.** Necesitaremos tener paciencia, especialmente con los verbalmente menos hábiles, los más dispersos o los de pensamiento menos organizado.

— Para ayudarles, **podemos enseñar a nuestros hijos a distinguir entre comportamientos** (lo que hacemos o no hacemos), **pensamientos** (lo que nos dice nuestra cabeza, lo que creemos o pensamos) y **sentimientos** (como nos encontramos o nos sentimos). Educar a nuestros hijos en la expresión de lo que hacen, piensan

y sienten puede resultar complicado. Para empezar, podemos poner situaciones que nos implican a nosotros como padres.

Lo que hago o hice	Lo que pienso o pensé	Lo que siento o sentí
Grité al ver todo tirado por tu cuarto	Pensé que habías sido tú y que te daba lo mismo cuidar tus juguetes o que yo estuviera cansada	Sentí rabia y enfado
Te pedí perdón porque te había gritado sin razón	Pensé que habías sido tú, pero papá me contó que había sido el perro	Me sentí culpable por haberme confundido y, después, me sentí bien porque me excusé contigo.

Después podemos analizar situaciones que afectan a nuestros hijos.

Lo que hago o hice	Lo que pienso o pensé	Lo que siento o sentí
Grité a mi amiga porque cuando fui a buscarla ya se había ido con otras dos amigas a la plaza a jugar.	Pienso que ella prefiere estar con ellas en vez de conmigo.	Siento rabia por todo esto, desearía que en este barrio no hubiera más que chicos y así ella sólo querría jugar conmigo.

— Un paso más allá, implicaría analizar con ellos si esos pensamientos (“pienso que ella prefiere a las otras niñas, que sólo quiere jugar conmigo por mi consola, que no me quiere como amiga”) están fundamentados en datos objetivos (“lo pienso porque me ha dejado plantada en el cine y solo se me acerca cuando tengo la consola”) o son producto, por ejemplo, del miedo a no ser aceptado (por ejemplo,

cuando el niño afirma “ese grupo se está riendo de mí” sin haberse acercado a comprobarlo, sin que nadie se lo haya confirmado o sin que haya habido experiencias anteriores parecidas). Ayudaremos a los niños a ser más objetivos al interpretar lo que hacen ellos y los demás.

- Podemos entrenar a nuestro hijo en iniciar, mantener y acabar una conversación. A modo de guión podemos usar las siguientes orientaciones:
 - Mantén el contacto ocular.
 - Saluda y preséntate.
 - Haz preguntas amables para conocer quién es y los intereses del otro (espera sus respuestas y no conviertas la conversación en un interrogatorio).
 - Habla algo sobre ti mismo, pero intérate mucho más por un tema que le guste al otro (no olvides que a todo el mundo le gusta hablar de sí mismo)
 - Despidete de forma correcta, menciona que te ha gustado mucho conocerle y que esperas verle otra vez.
- Enséñale cómo puede hacerse amigo de un chico o chica nuevo. Hazle caer en la cuenta de que la amistad se construye poco a poco: hay que presentarse primero, compartir, relacionarse y conocerse (no basta con preguntar “¿quieres ser mi amigo?”). Aumenta sus recursos, sugierele qué es lo que funciona: dejarle elegir el juego al principio, compartir algo material, invitarle, ofrecerle ayuda pero sin imponérsela, destacar sus cualidades, etc. Ayúdale a evitar lo que seguro no funciona: imponer la amistad, ser pesado y no darle un respiro, enfadarse si se va a jugar con otro, etc.
- Ayúdale a ignorar las burlas y los insultos de los demás: “no insulta el que quiere sino el que puede”.
- No le elijas los amigos, pero enséñale a seleccionarlos con la técnica del espejo: hazle preguntas para que se responda a sí mismo y para que sea él el que saque conclusiones. Por ejemplo: ¿qué es para ti un buen amigo? ¿Y un amigo íntimo?, ¿qué es lo que tú esperarías de un buen amigo?, ¿y qué estarías dispuesto a ofrecerle?, ¿crees que se ha portado como un amigo este

chico/a haciendo esto?, ¿es culpa suya no quererte como un amigo íntimo y considerarte solo como un compañero de clase?, ¿qué puedes hacer a partir de ahora con él?, ¿qué harías si se repitiese esta situación?, etc. Felicítale por sus reflexiones.

- También es necesario **enseñar a nuestros hijos a ser asertivos**, es decir, capaces de decir lo que sienten, opinan o desean de forma socialmente aceptada, **sin imponer su voluntad de forma agresiva, ni tampoco callarse y ceder siempre**. Deberán aprender hasta dónde han tenido responsabilidad en un conflicto (debiendo solucionar el daño provocado) y en qué situaciones la responsabilidad no ha sido suya; a distinguir la gravedad de las situaciones, sabiendo cuándo deben esforzarse por solucionarlas de forma autónoma y cuándo es necesario pedir ayuda a un adulto; a dar su opinión respetando la de los demás, etc.

Con nuestra ayuda, nuestros hijos crecerán más ajustados, felices, con un mayor conocimiento de sí mismos, de las habilidades que tienen y que favorecen su relación con los demás, y de aquellos aspectos en los que deberían mejorar, más hábiles en la resolución de problemas y con un mejor conocimiento, aceptación y tolerancia hacia los demás.

Para profesores y centros educativos

Si se desea aplicar este cuento a la formación en valores de los niños y niñas en el marco escolar, sería conveniente tener en cuenta algunas consideraciones:

- La actividad que se plantea y los consejos para papá y mamá son perfectamente aplicables al grupo, pudiendo aprovecharse las tutorías para realizar activi-

dades que ayuden a los chicos a analizar conflictos, situaciones y expresar sentimientos y pensamientos. No obstante, debemos reforzar con más actividades la comprensión de lo que le ocurre a la protagonista de nuestro cuento. Podemos buscar situaciones parecidas ocurridas en el aula o el centro, poner como ejemplo situaciones generales que suelen suceder, pero evitando personalizar en chicos concretos. Cuando hagamos uso de esta historia con la idea de resolver alguna dificultad con alguno de nuestros niños, debemos ser cuidadosos para que el niño no se sienta el protagonista negativo de esta historia. Debemos estar preparados para saber cómo responder si alguno de los alumnos identifica abiertamente a la protagonista en alguno de sus compañeros (“señorita, es como Mara, que nunca deja que Sofía juegue con nosotras”), diciendo, por ejemplo, que después trataréis los casos concretos en privado ya que ahora lo que estáis haciendo es reflexionar en grupo sobre qué es un amigo y lo que se debe hacer o no con alguien que se considera amigo.

- El análisis de situaciones concretas y las correcciones oportunas se realizarán después en pequeño grupo o individualmente, según el caso (los niños se sienten más seguros y comunicativos sin que nadie pueda conocer qué han hecho mal y por qué).
- El grupo, por su poder, es magnífico para el reforzamiento social. Por este motivo, debemos pensar en alguna medida para canalizar dicho refuerzo, como dar puntos de grupo por objetivos sociales como, por ejemplo, conseguir jugar todos en el recreo sin excluir a nadie, o actividades como “El protagonista de la semana”, que ayudan a los niños a descubrir los aspectos positivos de sus compañeros.