

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

VOLUMEN 5, NÚMERO 7

MARZO DE 2007

CÓMO LOS PADRES PUEDEN FACILITARLES EL ÉXITO SOCIAL A SUS HIJOS

A medida que los niños crecen, las relaciones con sus compañeros son cada vez más influyentes en su vida. Las amistades de la niñez no sólo sientan la base para las futuras relaciones adultas, sino que resguardan al niño del estrés y disminuyen el riesgo de problemas emocionales y conductuales posteriores. Cuando los niños son exitosos socialmente, sus amistades son fuente de bienestar, orgullo e identidad. Sin embargo, algunos tienen dificultades para relacionarse con los demás por timidez, conflictos, burlas u otros desafíos. Los padres pueden facilitar enormemente el éxito social de sus hijos reconociendo las barreras y brindando la guía y el apoyo adecuados.

Barreras comunes para el desarrollo social sano

La angustia social es un obstáculo frecuente para el éxito social. Muchos niños manifiestan timidez en algún momento, por lo general durante las presentaciones en clase, las obras escolares o los bailes. Si bien la timidez suele ser temporaria, algunos son aquejados por un miedo más significativo al ridículo o al rechazo. Esta angustia puede llevarlos a quedarse callados y mostrarse retraídos en los intercambios sociales o, en casos más graves, a evitar por completo estos encuentros. En algunos niños y adolescentes, la angustia social puede terminar en depresión, desesperanza y pérdida de interés en los encuentros sociales.

Otros niños pueden debatirse socialmente por conductas negativas, impulsivas o agresivas. A algunos les resulta difícil hacer o conservar amigos debido a tendencias hiperactivas de euforia manifiesta. Estos niños pueden interrumpir conversaciones, ser incapaces de esperar su turno o entrometerse en el juego de otros. Además, pueden frustrarse con facilidad, y les cuesta mucho calmarse, lo que acarrea berrinches o agresión. Estas conductas sociales objetables no sólo son problemáticas para los padres y los maestros, sino que pueden provocar la antipatía de sus compañeros.

Cómo alentar el éxito social:

Los padres cumplen un papel importante en la vida social de sus hijos, tanto directa como indirectamente. Termina siendo un papel secundario, donde los niños son los protagonistas y los padres, los proveedores silenciosos de todo lo necesario: viajes hasta el centro comercial, *brownies* para cuando vienen amigos a dormir o consuelo tras una experiencia negativa. He aquí algunas pautas generales para alentar el éxito social:

- Use las relaciones entre padres e hijos y entre hermanos. Las investigaciones demuestran que las relaciones familiares afectuosas basadas en la confianza fijan las bases para el desarrollo social sano del niño. Utilice los altibajos de las interacciones familiares para impartir importantes lecciones de vida.
- Predicar con el ejemplo. Dé ejemplo de habilidades sociales positivas mostrando cómo maneja las discusiones, los sentimientos heridos y los malentendidos cuando ocurren. Los niños observan la conducta de sus padres para comprender las situaciones nuevas o confusas.
- Conozca a los amigos de su hijo. Ofrézcale a su hijo facilitarle los encuentros sociales y podrá conocer a sus amigos sin que resulte forzado. No necesita hacer más de la cuenta. Basta un momento en el auto, en un restaurante o en un parque de diversiones.
- Escuche primero, hable después. Escuche las quejas de su hijo respecto de sus compañeros con verdadero interés y absténgase de dar un consejo antes de que su hijo se sienta comprendido. Saber cómo manejar las burlas o el rechazo no lo hará sentir necesariamente mejor. Ser escuchado y comprendido quizá sí.
- Elogios, elogios y más elogios. Haga todo lo posible por elogiar el modo con que su hijo trata a los demás. Frases tales como "Me gustó la tranquilidad que mostraste cuando tu hermana te gritaba" o "Fue muy buena idea invitar a Jake al cine" refuerzan activamente el respeto y la consideración de su hijo por los demás.
- Explore diversos entornos sociales. El problema para relacionarse con los compañeros de la escuela a menudo se debe a incompatibilidades de personalidad o intereses. La introducción del niño en círculos sociales nuevos, como equipos deportivos, clubes o grupos de jóvenes, puede dar lugar a una mejor "integración" social.

Cómo alentar a un niño tímido o emocionalmente sensible:

- Comparta con él sus propias experiencias. Los niños suelen sorprenderse al escuchar que sus padres alguna vez fueron víctimas de una burla, excluidos o se sintieron solos. Cuénteles cómo ha manejado su timidez u otras dificultades sociales, tanto en la infancia como en la adultez.
- Pregúntele cuáles son sus miedos. Los niños ansiosos suelen albergar ideas cuestionables sobre cómo los ven los demás o cómo "debe ser" la amistad. Investigue qué cree al respecto y aliéntelo a poner en duda esas ideas en sus encuentros sociales diarios.
- Exíjale un poquito más. Por lo general, los padres desean proteger a sus hijos y evitarles todo sufrimiento. Sin embargo, este enfoque en caso de niños tímidos puede incluso llevarlos a evitar experiencias sociales importantes. Aliéntelo con ternura a enfrentar sus miedos sociales.
- Establezca un lazo de empatía. Si bien no debe alimentar la angustia o timidez de su hijo, tampoco debe criticar estas emociones. Podrá alentarlo mejor a tomar riesgos sociales si muestra empatía y le brinda apoyo.

Cómo alentar el éxito social en un niño hiperactivo, impulsivo o problemático:

- Aliente actividades creativas constructivas. Evite los juguetes o juegos que alienten a jugar de manera agresiva, como la lucha, las armas o espadas de juguete o las peleas como juego. Estas actividades no siempre son problemáticas, pero los niños que no pueden controlar sus impulsos pueden extralimitarse o tener dificultades para calmarse.
- Supervise de cerca las situaciones de alto riesgo. Esté atento a cualquier situación que haya llevado a conductas agresivas, peligrosas o de enojo en el pasado. Esté preparado para intervenir antes de que las cosas se vayan de las manos.
- Elogie de antemano. Elogie con frecuencia a su hijo por preguntar primero, por no pegar o por respetar los turnos **antes** de que se manifieste la conducta negativa.
- Sea claro en cuanto a las reglas para los momentos de juego. Elabore un reglamento referido a conductas como golpear, amenazar y seguir instrucciones y póngalo a la vista. Analicen juntos las reglas antes de una fiesta o de que un amigo venga a jugar y cerciórese de que su hijo entienda cuáles serán las consecuencias si no las respeta. Elabore una estrategia disciplinaria que pueda aplicar sistemáticamente, tanto en casa como en público.

Resumen

La vida social de un niño es compleja y variada. Hay muchas formas de ser "exitoso" en lo social. Algunos niños se sienten mejor teniendo uno o dos amigos, mientras que otros prefieren ser parte de un grupo social más grande. La mayoría finalmente encuentra su lugar y puede concretar sus metas sociales. Con la medida justa de empatía y participación, los padres pueden ser de gran ayuda en este proceso.

Escrito por Timothy Verduin, Ph.D del NYU Child Study Center. Para consultas, por favor llame al (212) 263-6622.

ACERCA DEL NYU CHILD STUDY CENTER

El NYU Child Study Center se dedica a la investigación, prevención y tratamiento de trastornos psiquiátricos en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento para niños y adolescentes con diversos trastornos, como ansiedad, depresión, THDA, dificultades del aprendizaje o de atención, autismo, trastornos de la alimentación y síntomas asociados con el estrés y los traumas.

Contamos con una cantidad limitada de estudios clínicos sin costo alguno para determinados trastornos y grupos de edad. Si desea saber si su hijo es apto para alguno de estos estudios, por favor llame al (212) 263-8916 o visite www.aboutourkids.org/research/studies.html.

Si usted o su hijo necesitan ayuda inmediata, cuenta con profesionales de salud mental que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a 1-800-LIFENET (1-800-543-3638), un programa de la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Dispone de ayuda en varios idiomas: Español: 1-877-298-3373; chino: 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Para mayor información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio web del NYU Child Study Center, AboutOurKids.org.

AboutOurKids.org
Giving Children Back Their Childhood
NYU Child Study Center
577 First Avenue
New York, NY 10016

The Parent Letter ha recibido el generoso apoyo de Joseph Healey.