

Informe a los PADRES

Ayude a sus hijos a hacer nuevos amigos

Para los niños, cultivar las amistades después de la pandemia conlleva toda una serie de desafíos. Los niños, e incluso los padres, pueden sentirse abrumados e intimidados al retomar las actividades presenciales, y esto puede causar ansiedad, especialmente a los estudiantes jóvenes a quienes ya les costaba socializar. El aislamiento, especialmente en los momentos difíciles, afectó a la salud mental tanto de los niños como de los adultos. Las familias de niños en edad escolar pueden utilizar estas recomendaciones para ayudar a los niños a reconectarse y socializar.

Proporcionar apoyo adicional

Comente lo que piensa sobre la amistad y lo difícil que ha sido volver a la normalidad como una forma de expresar las inquietudes que su hijo pueda tener al volver a socializar después de la COVID. Diga algo como: «Recuerdo cómo me sentí cuando tuve que volver al trabajo» o «Recuerdo cuando pasé a una nueva escuela». Asegúrele a su hijo que la ansiedad social es normal y nos afecta a todos en un momento u otro. El juego de roles puede ayudar: Ensaye presentaciones y formas sencillas que ayuden a participar en conversaciones de grupo.

Participar en actividades de grupo

Los deportes y las actividades al aire libre son una manera saludable y segura para que los niños conozcan nuevos amigos, y el patio de la escuela es un lugar natural para que los niños de la escuela primaria interactúen y hagan amigos. Las sesiones de juegos en línea también pueden ayudar a su hijo a conectarse con compañeros de clase y amigos.

Retomar el contacto con los viejos amigos

Pregúntele a su hijo sobre sus compañeros de clase favoritos y sugiera una reunión para andar en bicicleta o hacer alguna manualidad. Las noches de películas, minigolf y salidas a



tomar un helado pueden facilitar un contexto y ayudar a que los niños vuelvan a interactuar cara a cara.

Observar y brindar confianza

Si a su hijo le sigue costando hacer amigos, observe lo que sucede cuando interactúa con otros niños. A menudo, cuando nos sentimos incómodos, el primer impulso es correr y escondernos. Hágale ver a su hijo que se trata de una reacción normal y trabajen juntos para encontrar formas creativas para que pueda socializar.

Establecer expectativas realistas para las amistades de su hijo

Si no invitan mucho a su hijo a jugar o a fiestas de cumpleaños, no pasa nada. Ser feliz con solo uno o dos buenos amigos es normal. Es la calidad, no la cantidad, lo que importa. Sentir una sensación de conexión, incluso si es solo con un amigo favorito, suele ser suficiente.