



Cómo desarrollar y mantener amistades durante el distanciamiento social

Para los niños, aprender cómo formar y mantener amistades exitosas es una habilidad que usarán y seguirán construyendo por el resto de sus vidas. Aunque el distanciamiento social limita las oportunidades de los niños para hacer conexiones, los cuidadores pueden seguir apoyando el desarrollo de esta importante habilidad.

Fomente las conexiones sociales a través de las plataformas virtuales

Aunque es posible que su hijo no pueda ver ni jugar con sus compañeros en persona por ahora, usted puede ayudarlo a conectarse con sus amigos a través de videochat, mensajes de texto o juegos en línea. Hable con su hijo con anticipación para ayudarlo a prepararse para una experiencia social exitosa:

- Determine cuándo y cómo su hijo podrá conectarse con sus compañeros en línea y ayúdelo a crear un plan para que pueda hacerlo. ¿Necesitará ayuda para conseguir un nombre de usuario o para comunicarse con los padres de un amigo?
- Revise las reglas de la casa sobre los tiempos de pantalla y los sitios a los que se les permite tener acceso. Puede que los niños necesiten más tiempo del usual para las citas de juego virtuales.
- Hable con su hijo sobre qué significa ser buen amigo en línea. ¿Cómo se pueden turnar para escoger los juegos? ¿Cómo nos aseguramos de que no estamos interrumpiendo o acaparando la conversación?

Refuerce los comportamientos amigables

Las citas de juegos virtuales pueden crear más oportunidades para que los cuidadores ofrezcan capacitación social en vivo. Recuerde a su hijo las buenas habilidades de Amistad y ofrezca muchos elogios cuando los vea en el momento. Los ejemplos incluyen:

Habilidad	Cómo elogiarla
Tomar turnos	<i>"¡Muy buen trabajo al esperar pacientemente tu turno!"</i>
Esperar para hablar	<i>"Me gusto ver que esperaste que terminara de hablar antes de hablar".</i>
Ayudar a un amigo	<i>"Guau, fue muy lindo de tu parte ayudarlo a ver cómo funcionaba".</i>
Ser flexible	<i>"Fue muy amable acceder a jugar lo que ella quería".</i>
Pedir permiso	<i>"Buen trabajo diciéndole que comenzara primero".</i>
Resolver problemas	<i>"¡Realmente me gusto la manera tan calmada como lo arreglaron!"</i>

Actividades de grupo: Las actividades de grupo como los equipos de deportes, las clases de música o los clubes de arte ofrecen oportunidades para aprender a trabajar juntos y desarrollar nuevas amistades, y muchos de estos se ofrecen virtualmente ahora. ¿Qué actividades disfrutaría su hijo?

El Child Mind Institute es una organización nacional independiente sin fines de lucro dedicada a transformar las vidas de los niños y las familias que luchan contra los trastornos de la salud mental y el aprendizaje. Nuestros equipos trabajan todos los días para ofrecer los más altos estándares de atención, avances en la ciencia del cerebro en desarrollo y empoderamiento de los padres, profesionales y políticos para apoyar a los niños cuando y donde más lo necesitan. Junto con nuestros colaboradores, estamos ayudando a los niños a alcanzar su máximo potencial en la escuela y en la vida. Obtenga más información en childmind.org/español.