

EL VALOR DE LOS AMIGOS DE LA INFANCIA

Según diversos estudios, los adultos que tuvieron unas relaciones de amistad más sólidas durante la niñez son más felices

POR ISABEL SERRANO-ROSA



Las amistades de la infancia son para toda la vida, nos acompañan en un momento en el que tener amigos es algo muy importante. Muchos de ellos hace ya tiempo que salieron de nuestras vidas, pero siguen ocupando un puesto de honor en nuestros recuerdos. Al volver la vista atrás surgen, quizás con cierta melancolía, los momentos de alegría de los juegos y las travesuras, los secretos compartidos que dejaban al resto del mundo fuera, la complicidad que todo lo cura, la aventura de crecer juntos. Otros superan el paso del tiempo y siguen a nuestro lado. Las investigaciones señalan que una fuerte conexión con nuestro mejor amigo de la infancia produce en la etapa adulta mayores niveles de felicidad.

Hoy en día las amistades de los niños se desarrollan de una manera diferente. Ya no se les ve con las canicas o jugando a la goma en las calles, pues los peligros acechan. La presencia del adulto es mucho

mayor; juegan cuando pueden ya que sus agendas les dejan poco tiempo libre y la tecnología es un elemento imprescindible. Las formas cambian, pero el valor de la amistad permanece intacto. Los niños siguen queriendo jugar entre ellos. Al cerebro le gusta el contacto humano directo, sobre todo, en esta etapa. Dispone de una zona especial, en la corteza prefrontal, que es un *simulador de relaciones* y sirve para resolver problemas sociales. Por no hablar de la red de neuronas espejo, listas para captar lo que sienten los demás. Nuestro cerebro se construye con las relaciones: los arquitectos son los adultos, pero la decoración la ponen nuestros amigos del alma.

VALOR

Las primeras amistades dan al pequeño nuevos puntos de vista sobre sí mismo. Con ellas comienza el proceso de socialización que favorece:

1. La sensación de igualdad y pertenencia a un grupo;
2. los

sentimientos de confianza, seguridad y empatía; 3. los valores de lealtad, reciprocidad y sinceridad; 4. el desarrollo moral gracias a la aceptación de las normas; 5. la adquisición de roles de grupo y de género y 6. la resolución de conflictos.

Esto es lo que indica la ciencia, pero todos sabemos que los amigos de la infancia de verdad sirven para jugar, divertirse, apoyarse y ser felices. Por eso, cuando los niños tienen problemas con ellos sienten un gran dolor por el rechazo o el aislamiento. Recuerdo a una madre angustiada que pensaba que su hijo tenía una grave depresión. Consultado el niño descubrimos que no conseguía entender las reglas de un juego del patio del colegio y se «sentía un marciano». La terapia la hizo su mejor amigo cuando pudo hablar con él y pedirle que se las explicara.

PROBLEMAS SOCIALES

Según el psicólogo Martín Seligman, para poder apoyar a nuestros hijos hemos de establecer tres normas para nosotros y cinco pasos para ellos:

1. No resolver sus problemas, mostraremos apoyo e interés, pero no las respuestas.
2. No ser muy críticos con sus tentativas y permitir los errores.
3. Tener estrategias flexibles de respuesta ya que ante un conflicto solemos reaccionar de la misma manera, pero puede haber otras posibilidades válidas.

Éstos son los cinco pasos:

1. Echar el freno. Enseñarle a tomar tiempo y no responder de manera precipitada. Ayudarle a identificar «los pensamientos calientes y pensamientos fríos».
2. Adquirir perspectiva. Antes de decidir hay que imaginar qué piensa la otra persona y por qué ha actuado así. Haga sus hipótesis o pregunte qué te ha pasado.
3. Establecer el objetivo. Decida qué le gustaría que sucediera. Fije un objetivo y luego escriba qué podría hacer para alcanzarlo.
4. Elegir el camino. Piense cuál es el mejor para resolver el problema valorando los pros y contras de, al menos, dos soluciones.
5. ¿Cómo ha ido? El último paso es comprobar cómo ha funcionado, porque a veces las cosas no van como esperamos. Puede buscar otra vía e intentarlo de nuevo.

Hay pocas actividades divertidas que sean solitarias, aunque es importante encontrar el equilibrio entre el tiempo con los demás y a solas. Localizar ese punto medio será la tarea de maduración de otras etapas. Ahora, mire a sus hijos en el parque o celebrando un cumpleaños y recuerde que un día el valor de estas experiencias será el haberlas disfrutado con sus mejores amigos.

Isabel Serrano-Rosa es psicóloga y directora en www.enpositivosi.com



Fotograma de 'Los Goonies' (1985), una de las películas en las que mejor se refleja la amistad infantil.

●● DIFERENTES ETAPAS

Primera infancia (cero-tres años). Es difícil hablar de amistad ya que se están conociendo a sí mismos –entre los seis y los 18 meses se produce la etapa del espejo donde reconocen por primera vez su imagen– y a partir de ahí, comienzan a conocer a los otros niños. Hacia los dos años ya muestran preferencias en sus juegos con otros pequeños con los que ha tenido experiencias positivas. Es la etapa del juego en paralelo: comparten espacio pero juegan

de manera independiente. Si le pregunta a un niño de dos años cuál es su mejor amigo no se sorprenda si le responde «mi osito Pipo».

Preescolar (cuatro-seis años). Más que de amigos se habla de compañeros de juegos. Es una amistad basada en el contacto físico, si bien ya se muestra una clara preferencia por un niño en concreto para jugar, aunque con la misma velocidad con la que empieza puede concluir su relación. Es amistad en una sola dirección, de intereses individuales, el otro ha de hacer lo que a uno le apetece: es el juego egocéntrico. «No es amiga –dice una niña de

cinco años–, porque no viene a jugar conmigo cuando yo quiero jugar».

Escolar (seis-12 años). Es la verdadera edad de la amistad. Aprenden a relacionarse con sus iguales, a compartir intereses, respetar las reglas del juego y a apoyarse mutuamente. Es la amistad cooperativa, donde aparece la preocupación por lo que cada uno de los dos piensa del otro. Suelen ser amigos del mismo sexo, con los mismos gustos y durante más tiempo. Es el momento del juego recíproco con el mejor amigo al que se debe lealtad y se tienen intereses compartidos.