

MÓDULO AMIGOS Y COMUNICACIÓN

Guía para Familias

Cuatro píldoras de cinco minutos para acompañar a tu
peque mientras aprende a hacer y cuidar amigos.

POWEROO

Antes de empezar

Este módulo entrena algo muy concreto: acercarse, escuchar, preguntar, incluir y compartir. No entrena a caer bien. La diferencia importa y la enseñamos de forma explícita.

Tu papel no es hacer amigos por tu peque. Es crear las ocasiones y sostener el intento. Estas cuatro píldoras se leen en cinco minutos cada una y se practican durante toda la semana.

1. Crea la ocasión, no la amistad

La amistad se cocina en encuentros concretos, no en consejos.

- Propón un plan de uno a uno mejor que en grupo: con dos niños hay conversación; con seis hay ruido y el que le cuesta desaparece.
- Que sea corto y con una actividad por delante (merienda, parque, una construcción, un juego de mesa). La actividad quita presión: no hay que «hablar», hay que hacer algo juntos.
- Tú abres la puerta —escribes al otro padre, pones la fecha— y luego te apartas.

POR QUÉ FUNCIONA

Los programas de habilidades sociales con mejor evidencia incluyen al adulto como organizador de las oportunidades, no como participante de la interacción.

2. No hables por él

El silencio incómodo es donde se aprende.

- Cuando alguien le pregunta algo y tu peque tarda, cuenta hasta cinco por dentro antes de contestar tú. Casi siempre contesta.
- Evita rescatarle («es que es muy suyo», «dile que gracias»). Cada rescate le confirma que no puede solo.
- Si de verdad se ha atascado, dale una salida en voz baja y a él, no al otro adulto: «¿le dices tú cómo se llama tu perro?».

POR QUÉ FUNCIONA

Cada vez que el adulto responde por el niño le retira una oportunidad de práctica. La habilidad social solo se automatiza practicándola.

3. Elogia el intento, no el resultado

«Le has preguntado» vale más que «qué bien, ya tienes un amigo».

- Nombra la acción exacta que hizo: «te has acercado tú», «te acordaste de su nombre», «le hiciste hueco».
- No conviertas el éxito social en la nota del examen. Si el resultado manda, un día malo en el patio se lee como un suspenso personal.
- Cuando salga mal, elogia igual el intento y pasa página rápido: «te acercaste, eso es lo difícil».

POR QUÉ FUNCIONA

Elogiar el esfuerzo y la estrategia, en lugar del resultado o el rasgo, sostiene la persistencia cuando algo sale mal (Mueller y Dweck, 1998).

4. Quítale la etiqueta

«Es que es tímido» pesa más de lo que parece.

- No lo digas delante de él, ni como disculpa ante otros adultos. Lo oye, lo aprende y lo usa como explicación de sí mismo.
- Cámbialo por un dato pasajero: «todavía está cogiendo confianza».
- Ser reservado no es un defecto que haya que curar. El objetivo no es volverlo extrovertido: es que tenga herramientas cuando quiera usarlas.

POR QUÉ FUNCIONA

El temperamento reservado es estable pero no determinante; lo que empeora el pronóstico es la evitación sostenida y la etiqueta que la justifica.

La frontera que enseñamos

Este módulo tiene un juramento y tu peque lo conoce: **los poderes se usan para hacer sentir bien a alguien, jamás para conseguir algo de alguien.**

Escuchar, preguntar y recordar nombres son herramientas de conexión real. Las mismas herramientas, usadas para sacar algo del otro, son manipulación — y eso lo nombramos con todas las letras al final del módulo.

Si oyes a tu peque decir «voy a ser majo con él para que me deje el balón», ahí tienes la conversación más valiosa de las doce semanas.