

### Pregunta: Mi hijo se enoja y no quiere jugar con sus amigos si ellos no quieren hacer lo que él hace. ¿Cómo puedo ayudarlo a comprender que él no siempre manda?

Conforme tu niño crece, las relaciones con otros niños se vuelven una parte más importante de su vida cotidiana. A medida que desarrolla su sentido de pertenencia, aprende cómo tratar con el mundo social de otros niños. Al promover la habilidad para la vida de la Toma de un Punto de Vista, puedes ayudar a tu niño a tener relaciones exitosas con los demás.

**La Toma de un Punto de Vista** va más allá de la empatía; implica aprender lo que piensan y sienten los demás y sienta las bases para que un niño comprenda las intenciones de sus padres, maestros y amigos. También es mucho menos probable que los niños que pueden tomar el punto de vista de los demás se involucren en conflictos.

1

### Observa lo que ocurre cuando tu niño está enojado.

- ¿Cuál parece ser la parte más difícil para tu niño en sus relaciones con otros niños?
- ¿Tiene problemas para compartir ideas con otros niños?
- ¿Cómo reaccionan los otros niños cuando no quiere hacer lo que ellos quieren? ¿Es esto lo que genera su enojo?
- ¿Quiere jugar un juego en particular en que está mejorando, como tirar la pelota, o quiere realizar actividades en las que es bueno?

Cuando comprendes plenamente el problema, estás en mejor posición de ayudarlo.

2

### Reconoce la experiencia del niño.

Según el difunto Daniel Stern de la Université de Genève, crecer es un proceso de “aprender a estar con los demás”. Asegúrate de que tu niño sepa que está bien no estar de acuerdo con amigos y que las personas diferentes tienen opiniones diferentes. Cuando sepa que comprendes y apoyas sus sentimientos, incluso cuando no respaldas la forma en que se comporta, estará más abierto a aprender a comportarse mejor.

- “Puede ser frustrante no estar de acuerdo con tus amigos. A veces también tengo problemas con mis amigos”.

3

### Habla de los sentimientos.

La práctica de la habilidad de la Toma de un Punto de Vista ayuda a los niños a conocer

For more ways to help your child learn and develop, visit  
[mindinthemaking.org](http://mindinthemaking.org) and [vroom.org](http://vroom.org)

**MIND** in the Making  
The Seven Essential Life Skills Every Child Needs

su mundo y los pensamientos, sentimientos y acciones de los demás. Encuentra tiempo para hablar sobre tus sentimientos, los de tu niño y de los demás.

- **Nombra las emociones.** Antes de que tu niño pueda tomar las perspectivas de los demás, necesita ayuda para comprender sus propios sentimientos. “Pareces estar muy enojado porque tus amigos no quisieron jugar a la mancha contigo”.
- **Habla de tus sentimientos:** “Tuve un día difícil en el trabajo y estuve atascada en el tráfico al regresar a casa. Por eso, me siento estresada”. Asegúrate de que tu niño no se sienta responsable por tus emociones.
- **Comparte tus estrategias para manejar tus sentimientos de enojo:** “Cuando estoy en desacuerdo con mi hermana, lo más conveniente es hablar de nuestras diferencias para encontrar algo en que estemos de acuerdo”.
- **Ayuda a tu niño a tomar el punto de vista de sus amigos.** Pregúntale por qué cree que sus amigos no quieren jugar al juego que sugiere. ¿Cómo cree que se sienten cuando les dice que no quiere jugar?

## 4

## Ayuda a tu niño a practicar el autocontrol al relacionarse con los demás.

Si bien las habilidades del niño para tomar el punto de vista de otros y controlar su conducta están en desarrollo durante los años escolares, puedes hacer muchas cosas para apoyar las habilidades ahora.

- **Apártate.** Ayuda a tu niño a apartarse de las emociones de la situación y pensar lógicamente. Indícale al niño cómo pueden hacer sentir las palabras y las acciones a otros, como: “Cuando gritas a tus amigos y les dices que no te gustan sus ideas, no quieren seguir jugando contigo”.
- **Exprésate.** Si estás con un niño cuando ocurre el desacuerdo, habla con el niño y sus amigos, si es posible. Pídeles que se turnen para hablar sobre lo sucedido y cómo los hizo sentir. Luego, observa qué ideas pueden pensar de actividades que puedan disfrutar todos.
- **Da libertad.** Permite a tu hijo manejar sus desacuerdos por sí solo cada vez más, para que aprenda que puede hacerlo y no siempre tengas que intervenir.

Poder calmarse, analizar la situación y evaluar qué hacer luego son partes importantes de la Toma de un Punto de Vista que se basa en lo que llamamos Funciones Ejecutivas del cerebro. Son partes del cerebro que nos ayudan a manejar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones para alcanzar una meta.

Adele Diamond de la Universidad de British Columbia describe el rol del autocontrol en las relaciones sociales:

Existe [autocontrol] en el nivel de la conducta cuando quieres resistir a hacer lo que podría ser el primer impulso, pero no sería lo más apropiado o mejor para ese momento... Digamos que aparece un amigo que no has visto por muchos años y tal vez tu primera impresión cuando lo veas sea: “¡Dios mío, cuánto ha subido de peso!” Pero no quieres decirlo para no lastimar sus sentimientos.

Inhibes esa afirmación y en cambio le dices algo para hacer sentir bien a tu amigo.

5

## Emplea un proceso de resolución de problemas.

Después de un conflicto, espera un momento de calma y elabora con tu niño un plan para manejar problemas futuros:

- **Identifica el problema:** “Pareces tener problemas para jugar con tus amigos cuando no están de acuerdo en qué hacer”.
- **Habla con tu niño sobre la meta:** “Busquemos formas para que todos puedan disfrutar al jugar sin mandar los unos a los otros”.
- **Trabajen juntos para intercambiar soluciones.** Observa las ideas que surgen. Podrías sugerir algunas ideas, como tomar turnos para decidir qué jugar.
- **Anima a tu niño a pensar sobre las perspectivas de los demás** y cómo pueden responder a las ideas.
- **Pídele a tu niño que elija un plan y observa cómo funciona.** Elige un plan que tu niño pueda intentar la próxima vez con sus amigos y cuando surja un problema. Después de que el niño haya probado el plan, habla acerca de cómo funciona y, si fuera necesario, elige una nueva solución.

6

## Usa libros y la televisión como oportunidades para promover la Toma de un Punto de Vista.

Al leer, contar historias o mirar programas de TV y películas con tu niño, indica de qué forma se podrían sentir y qué podrían pensar los personajes.

- **Pregúntale** por qué cree que los personajes se comportan de determinada forma. ¿Qué ocurrió que los hizo sentir así?
- **Busca** libros de historias sobre los personajes que hacen lo que quieren. ¿Cómo responde tu niño a esas historias? Pregúntale qué crees que los personajes piensan o sienten y qué deberían hacer.
- **Anima** a tu niño a establecer conexiones emocionales entre lo que ve y lee y sus propias experiencias. ¿Se ha sentido como esos personajes?